ФАЗЫ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Определение работоспособности.

Работоспособность организма - это способность организма к психофизиологическому действию. Работоспособность человека и его уровни зависят от внешних и внутренних факторов.

ФАЗЫ работоспособности

- Работоспособность человека, даже в обычных условиях, колеблется в течение рабочего дня.

- Выделяются следующие стадий работоспособности: вырабатываемы, оптимального выполнения деятельности, утомления, конечного порыва.

Вся трудовая деятельность протекает по фазам (рис. 2.1)

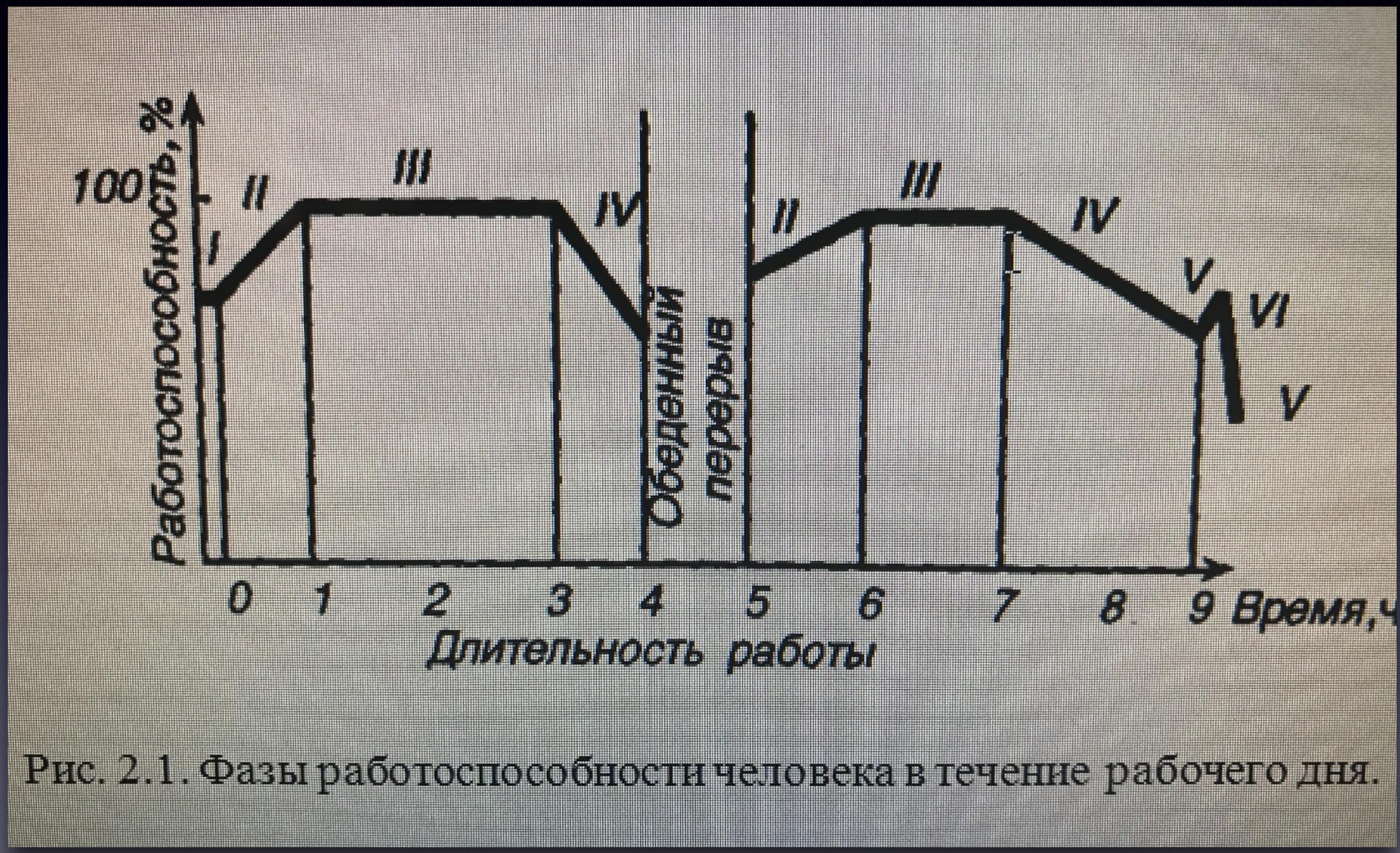
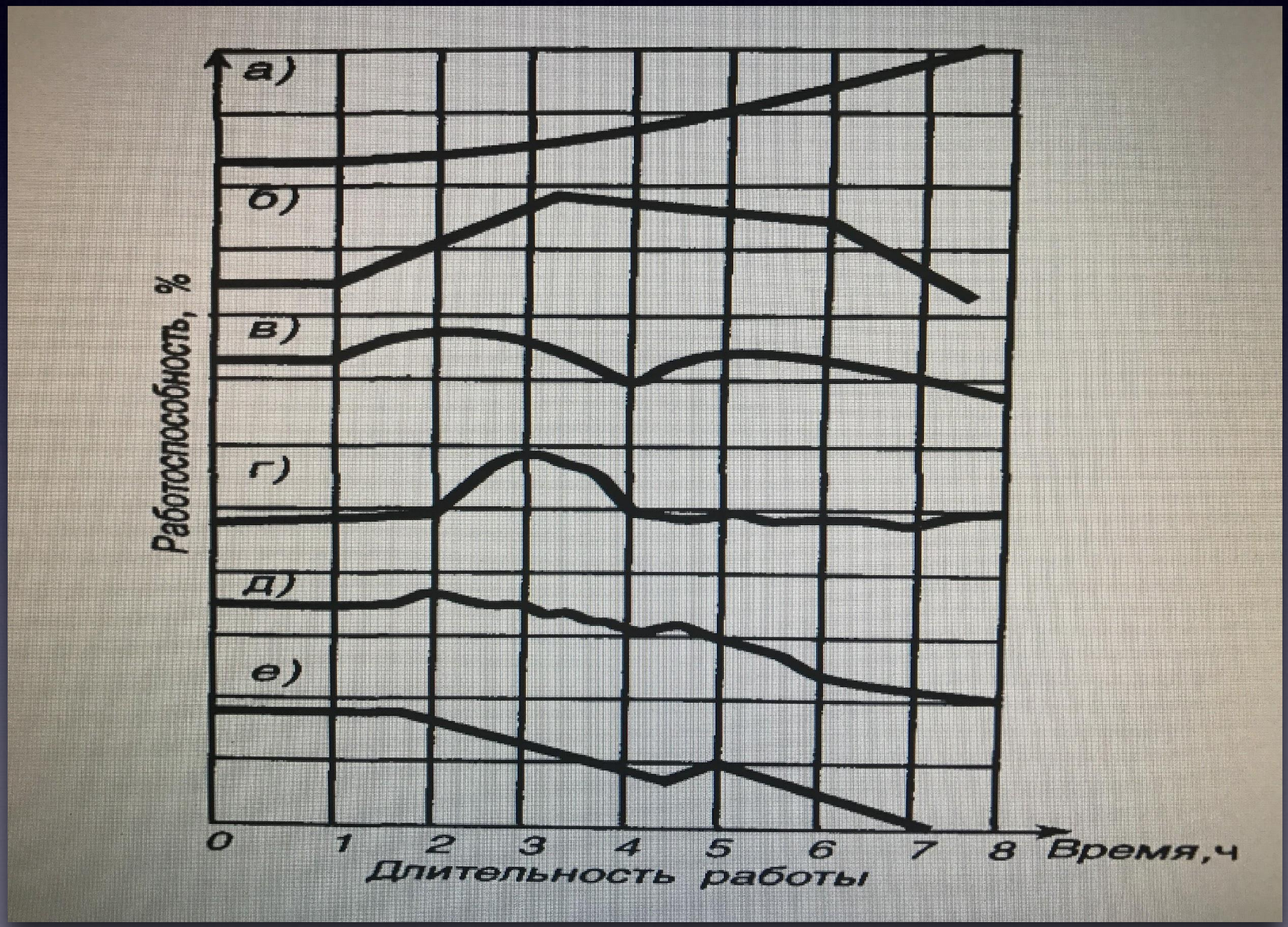


Рис. 2.1. Фазы работоспособности человека в течение рабочего дня.

Изменение работоспособности человека в течение рабочего дня в зависимости от вида выполняемой работы



На кривой работоспособности, записанной в течение суток, выделяется три интервала, отражающие колебания работоспособности.

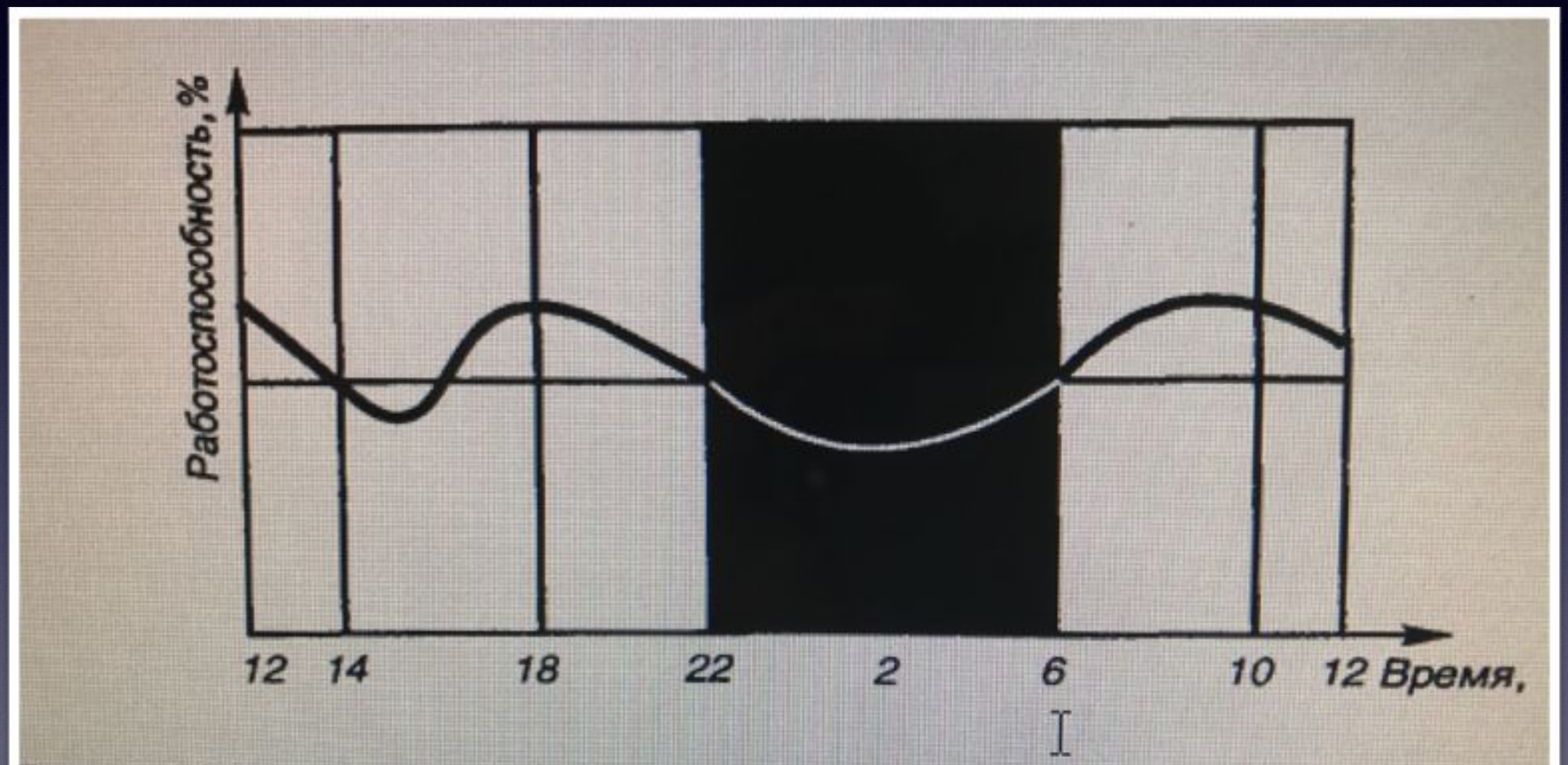


Рис. 2.3. Колебания работоспособности в течение суток.

По дням недели работоспособность также меняется.

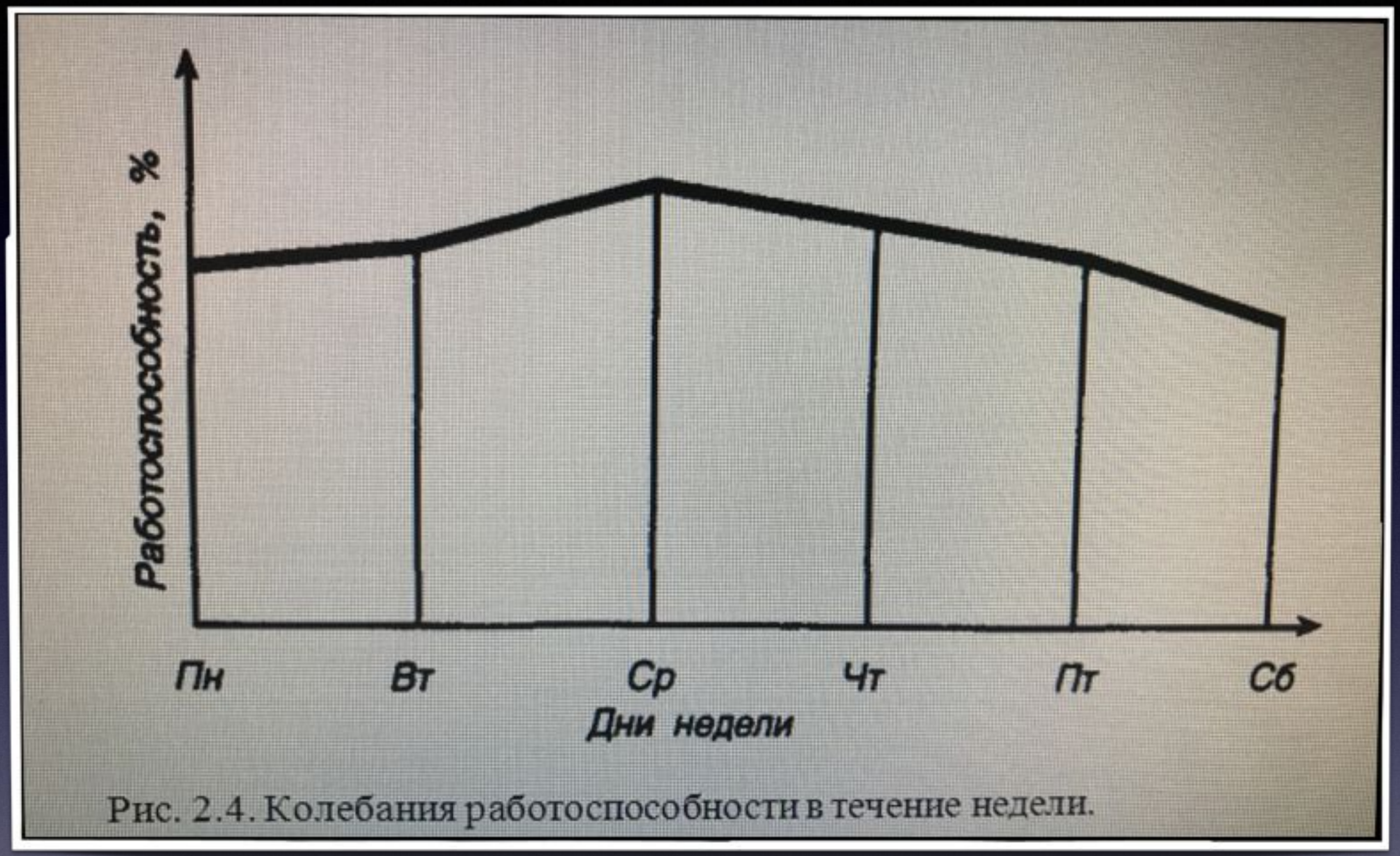


Рис. 2.4. Колебания работоспособности в течение недели.

Срабатыванием приходится на понедельник, высокая работоспособность на вторник, среду и четверг, а развивающееся утомление на пятницу и особенно на субботу.