



**МЧС РОССИИ
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ГОСУДАРСТВЕННОЙ
ПРОТИВОПОЖАРНОЙ СЛУЖБЫ**



**КАФЕДРА
ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ**

ЛЕКЦИЯ

ТЕМА 9: «ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ»

Цели занятия

1. Ознакомить обучающихся с классификацией и диагностикой функциональных состояний.
2. Ознакомить обучающихся с видами характеристик функциональных состояний.
3. Рассмотреть основные способы регуляции функциональных состояний.

Учебные вопросы

- .Классификация и диагностика функциональных состояний
- .Виды и характеристика функциональных состояний
- .Способы регуляции функциональных состояний

ЛИТЕРАТУРА

Основная:

- Рыбников О.Н. Психофизиология профессиональной деятельности. – СПб.: Питер, 2011.
- Григорьева Н.Н. Психофизиология профессиональной деятельности. Учебный курс (учебно-методический комплекс). МИЭМП, 2009.
- Губарева Л.И. Психофизиология: Учебное пособие для студентов вузов.-М: Гуман.изд.центр ВЛАДОС, 2007.-С.188.
- Данилова Н.Н. Психофизиология.-М.: Аспект-Пресс,2007.-С.464.
- Психофизиология: Учебник для вузов/Серия «Учебник Нового Века». 3-е изд. Под ред. Ю.И. Александрова. – СПб.: Питер, 2007.

Учебно-материальное обеспечение

- - мультимедийный проектор,
компьютерная техника;
- - слайды

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность проблемы анализа и оценки функционального состояния человека как фактора, обуславливающего его поведение и возможности, привела к созданию различных, гипотез и теорий для объяснения различных состояний, хотя до сих пор определение понятия ФС неоднозначно и разные авторы дают различные трактовки. Однако все определения имеют одну логическую основу. Функциональное состояние — это совокупность (симптомокомплекс) различных характеристик, процессов, свойств и качеств, обуславливающих уровень активности систем, эффективность деятельности и поведения. В данной лекции мы рассмотрим значение функциональных состояний в деятельности человека.

УЧЕБНЫЙ ВОПРОС № 1

**КЛАССИФИКАЦИЯ И ДИАГНОСТИКА
ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ**

Психическое состояние человека это относительно устойчивая структурная организация всех компонентов психики, выполняющая функцию активного взаимодействия человека с внешней средой, представленной в данный момент конкретной ситуацией.

Психофизиологическое функциональное состояние понимается как системная реакция от организменного до личностно-психологического уровня, обеспечивающая необходимый уровень ресурсного обеспечения деятельности и компенсации возникающих затруднений.

Выделяют следующие показатели функциональных состояний:

- - субъективные реакции;
- - изменения вегето-соматических и психических функций;
- - продуктивность и качество работы.

УЧЕБНЫЙ ВОПРОС №2

**ВИДЫ И ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ
СОСТОЯНИЙ**

Утомление — это функциональное состояние организма, проявляющейся во временном снижении работоспособности, в неспецифических изменениях физиологических функций, в ряде субъективных ощущений, объединенных чувством усталости в результате выполнения интенсивной или длительной работы.

Усталость — психическое явление, переживание, вызываемое утомлением. А.А. Ухтомский писал, что усталость является чутким натуральным предупредителем о начинающемся утомлении. Последнее определяет у человека защитную реакцию — отказ от деятельности, отдых. Этот сигнал может быть заторможен волевым усилием человека, однако это не снимает утомления, а лишь отдаляет его.

УЧЕБНЫЙ ВОПРОС №3

**СПОСОБЫ РЕГУЛЯЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ
СОСТОЯНИЙ**

Под физиологически рациональным режимом труда и отдыха следует понимать такое чередование периодов отдыха и работы, при котором достигается высокий уровень работоспособности и производительности труда и хорошее состояние здоровья работающих.

Основная задача тренировок заключается в освоении
трех методических приемов:

- аутогенной релаксации, предназначенной для самоуспокоения и снятия чрезмерного нервно-психического напряжения;
- аутогенной стимуляции, направленной на снятие явлений утомления или оперативного повышения работоспособности;
- релаксидеомоторной тренировки для формирования образного представления рабочего овладения состоянием при выполнении трудовых задач.

В настоящее время наука располагает довольно большим количеством фармакологических средств, способствующих коррекции функционального состояния и повышению работоспособности. С этой целью могут быть использованы различные препараты:

- для мобилизации резервных возможностей организма — стимуляторы центральной нервной системы;
- для улучшения обменных процессов, нормализации энергетического баланса— психоэнергизаторы;
- для предотвращения воздействия на организм неблагоприятных факторов — актопротекторы;
- для ускорения и закрепления эффектов адаптации организма — адаптогены (корень женьшеня, элеутерококк);
- для регуляции эмоционального состояния — транквилизаторы.