

Зависимость работоспособности от рациональных режимов труда и отдыха

Гречухина Е.А.

Белорусский национальный технический университет

Режим труда и отдыха – это устанавливаемые для каждого вида работ порядок чередования периодов работы и отдыха и их продолжительность. Рациональный режим – это такое соотношение и содержание периодов работы и отдыха, когда достигается высокая производительность труда при высокой и устойчивой работоспособности человека без признаков чрезмерного утомления в течение длительного времени. Работоспособность человека в течение рабочей смены характеризуется фазным развитием. Основными фазами являются:

1) Фаза вработывания, или нарастающей работоспособности. В течение этого периода происходит перестройка физиологических функций от предшествующего вида деятельности человека к производственной. В зависимости от характера труда и индивидуальных особенностей эта фаза длится от нескольких минут до 1,5 часа.

2) Фаза устойчивой высокой работоспособности. Для нее характерно установление в организме человека относительной стабильности физиологических функций. Это состояние сочетается с высокими трудовыми показателями. В зависимости от степени тяжести труда фаза устойчивой работоспособности может длиться 2–2,5 и более часов.

3) Фаза развития утомления и связанного с этим падения работоспособности длится от нескольких минут до 1–1,5 часа и характеризуется ухудшением функционального состояния организма и технико-экономических показателей его трудовой деятельности.

При построении недельных режимов труда и отдыха следует учитывать, что работоспособность человека не является стабильной величиной в течение недели, а подвержена изменениям. В первые дни недели работоспособность постепенно увеличивается, в связи с постепенным вхождением в работу. Достигая наивысшего уровня на третий день, работоспособность постепенно снижается, резко падая к концу рабочей недели.

На предприятиях необходимо разрабатывать новые режимы труда и отдыха и совершенствовать существующие, исходя из особенностей изменения работоспособности. Если время работы будет совпадать с периодами наивысшей работоспособности, то работник сможет выполнить максимум работы при минимальном расходе энергии и минимальном утомлении.