

Оптимизация режима труда и отдыха

Студент гр. 108415 Яганов Е.О.

Научный руководитель – Филянович Л.П.
Белорусский национальный технический университет
г. Минск

В широких масштабах ведутся разработки научно-обоснованных режимов труда и отдыха. Известно, что процесс этот весьма трудоемкий и требует привлечения значительного числа подготовленных специалистов – физиологов и организаторов труда. Кроме того, необходимо учесть обстоятельства что в народном хозяйстве насчитывается около 10 000 профессий. Если учесть, что работники одних и тех же профессий могут трудиться в различных условиях, то становится ясным что число видов работ для которых потребовалось бы разработать частные режимы труда и отдыха будет исчисляться десятками тысяч. Это обуславливает необходимость создание типовых режимов труда и отдыха которые могут применяться при выполнении большинства видов работ на предприятиях ведущих отраслей промышленности.

Большинство исследователей считает, что рациональные режимы труда и отдыха должны создаваться на основе изучения динамики работоспособности. Поэтому для того чтобы подойти к разработке типовых режимов необходимо выделить основные типы ее изменения. При этом учитывается, что многие виды работ выполняемых в различных условиях можно объединить по количественным и качественным признакам для небольших групп. Для этого необходимо изучить динамику работоспособности у представителей многих профессий работающих в различных условиях.

Анализ динамики функционального состояния у представителей различных профессий показал, что такие зависимости практически одинаковы. У обследованных работников через 1,5 – 2 часа после начала смены появляются первые признаки утомления. Далее, было установлено, что обеденный перерыв полностью не снимает утомление. Это положение имеет большое значение для разработки типовых

режимов труда и отдыха, то есть во второй половине смены необходимо давать времени на отдых, больше чем в первой. Наряду с изучением динамики работоспособности проводятся обследования условий труда. Исследователи предлагают также устанавливать одинаковые режимы труда и отдыха для представителей различных по условиям труда профессий.

Результаты многих исследований показали, что у представителей различных профессий, работающих в различных условиях, наблюдается сходное изменение работоспособности. Это позволяет рекомендовать при различных видах труда сходные режимы, т.е. подойти к разработке типовых режимов труда и отдыха. Основной предпосылкой типизации режимов труда и отдыха является общность динамики работоспособности в течение смены. Для того чтобы сопоставлять ее у представителей различных профессий необходимо применять единые методы исследования и обработки. Как известно, рациональный внутрисменный режим труда и отдыха включает в себя: перерыв на обед, регламентированные перерывы на отдых, активизацию отдыха и другие мероприятия.

В отношении обеденного перерыва требования едины для всех профессий: он должен устанавливаться в середине смены или с отклонением от нее в пределах одного часа. Нормальная длительность обеденного перерыва составляет 40 – 60 минут.

Для разработки типового режима труда и отдыха необходимо также определить общее время на регламентированные перерывы, длительность одного перерыва, время установления и форму отдыха (активный, пассивный, смешанный).

Весь накопленный фактический материал указывает, что несмотря на предоставляемые перерывы на отдых, утомление и усталость в течение смены нарастают. Обеденный перерыв продолжительностью 45 – 60 минут у большинства рабочих полностью не снимает утомления.

Таким образом, для значительного большинства видов работ типичным является нарастание утомления в течение рабочей смены. Это утомление до известного предела является нормальной физиологической реакцией на рабочую нагрузку, способствующей развитию у работающего профессиональной выносливости; но после этого предела нормальное физиологическое утомление может перейти в предпатологическое и даже патологическое состояние. Чтобы этого не произошло, в течение рабочей смены дают регламентированные перерывы в зависимости от глубины утомления.

Таким образом, регламентированные перерывы на отдых должны предоставляться для уменьшения утомления – в течение кратковременного отдыха утомление полностью не снимается, однако наиболее острые симптомы сглаживаются (усталость ног и рук, симптомы гиподинамии и др.); создания психологической установки на близкий отдых; из практики известно, если человек знает, что его вскоре ожидает отдых, он повышает свою производительность труда, компенсирует развивающееся утомление дополнительным волевым усилием (период «устойчивой компенсации»).