

УДК 331.44:159.938.363.7

ВТОМЛЮВАНІСТЬ, ЯК СОЦІАЛЬНИЙ АСПЕКТ СУЧАСНОГО СТАНУ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Студ. Л.М. Лавренчук, гр.МгШЕ-15

Наук. керівник доц. Ю.В. Клапцов

Київський національний університет технологій та дизайну

В Україні кожному четвертому нещасному випадку передувала явно виражена втома. Вона породжує у працівника стан, який призводить до помилок у роботі та небезпечних ситуацій.

Вивчення процесу втомлюваності та розробка і впровадження заходів, щодо уникнення перевтоми на підприємствах є першочерговими завданнями, вирішення яких не тільки сприяє підвищенню працездатності працівників, а й рятує життя мільйонів людей.

Втомлюваність— це процес тимчасового зниження функціональних можливостей організму під впливом інтенсивної або тривалої праці, який виражається в погіршенні її кількісних і якісних показників та в дискоординації фізіологічних функцій.

Втома як складний процес тимчасових зрушень в фізіологічному і психологічному стані працівника в результаті напруженої або тривалої роботи характеризується суб'єктивними і об'єктивними показниками. Суб'єктивною ознакою втоми є: відчуття стомленості, яке переживається працівником як своєрідний психічний стан. Йому характерні відчуття знесилення, нестійкість уваги, порушення в моторній сфері, погіршення пам'яті і мислення, сонливість. Суб'єктивні оцінки втоми залежать від мотивації, зацікавленості в роботі, рівня відповідальності та емоційного стану. До об'єктивних критеріїв втоми відносяться: показники ефективності роботи та зміни в різних фізіологічних системах і психічних функціях.

Для оцінки втоми було використано величину зміни в кінці робочого дня таких показників, як витривалість відносно стандартного м'язового зусилля (ВСМЗ), об'єм короткотривалої пам'яті (КП), час простої і складної зорово-моторних реакцій (ПЗМР, СЗМР), час переключення уваги (ПУ) та критична частота злиття мерехтінь (КЧЗМ).

Дослідження проведено на базі підприємства ТОВ “Силует”, в яких приймали участь усі працівники першої зміни швейного цеху.

Оцінивши ступінь втоми за фізіологічними і психологічними показниками було розроблено та запроваджено комплекс фізичних вправ для зняття втоми на робочому місці працівників швейного цеху, що не вимагають спеціального обладнання та спортивної підготовки. Комплекс фізичних вправ містить в собі :

1. потягування;
2. нахили, повороти, колові рухи голови;
3. нахили тулуба;
4. віброгімнастика;
5. самомасаж м'язів шиї;
6. обійми.

Дослідження показали, що правильне виконання комплексу покращує кровообіг, знімає напругу в м'язах, допомагає розслабитися. Також вправи сприяють збільшенню мозкового кровообігу, що, у свою чергу, підвищує тонус нервової системи. Було відмічено, що розроблений комплекс вправ позитивно впливає на розвиток координації, просторових орієнтувань, активізує роботу вестибулярного апарату.

Після заключної вправи “обійми” спостерігалось значне покращення настрою та нормалізація кров'яного тиску.

Отже, провівши ряд досліджень, було встановлено підвищення працездатності працівників за допомогою розробленого комплексу фізичних вправ для зняття втоми на робочому місці та впроваджено його на підприємстві ТОВ “Силует” на постійній основі.