

УДК 331.47:613.72

ВТОМЛЮВАНІСТЬ ЯК ВИРОБНИЧА НЕБЕЗПЕКА ТА РОЗРОБКА ЗАХОДІВ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Ю.В. Клапцов, к. т. н., доцент

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: втома, втомлюваність, ступінь втоми, комплекс фізичних вправ, працездатність.

В статті 43 Конституції України записано: «Кожен має право на належні, безпечні і здорові умови праці...». Тож збереження здоров'я людини в першу чергу залежить від інвестування в охорону праці. Але навіть дотримуючись положень нормативно-правових актів з охорони праці, кожного року частина підприємств стикається з нещасними випадками на виробництві.

Згідно з даними міжнародної статистики, головним винуватцем нещасних випадків є здебільшого не техніка, не організація праці, а сама людина. Саме психологічні причини, зокрема втомлюваність працівника, призводять до його помилкових дій в роботі та до небезпечних ситуацій.

Проблема втоми належить до найпоширеніших та найскладніших у психології праці. Над нею працювали дослідники багатьох галузей науки, серед них Галілей, Прохаска. Вивчення процесів втоми систематично почалось з середини XIX ст. і триває досі.

У роботі розглянуто процес втомлюваності як соціальний аспект сучасного стану професійної діяльності.

Проведено ряд досліджень та визначено ступінь втоми кожного працівника швейного цеху за такими показниками як: витривалість відносно стандартного м'язового зусилля (ВСМЗ), критична частота злиття мерехтінь (КЧЗМ), об'єм короткотривалої пам'яті (КП) та час переключення уваги (ПУ)

Визначено ступені втоми в залежності від функціональних змін в організмі кожного працівника.

Дана робота дозволила встановити залежність ступеня втоми від таких факторів, як час інтенсивного трудового процесу, віку працівників, фізичного стану, монотонності праці, робочої пози та умов виробничого середовища, що вже дозволило на цьому етапі досліджень розробити комплекс фізичних вправ для зняття втоми на робочих місцях, що не вимагають спеціального обладнання та спортивної підготовки.

Встановлено, що при системному виконанні розробленого комплексу відбувається прискорене відновлення сил і працездатності працівників.

Отримані результати підкреслюють необхідність проведення подальших досліджень в напрямку зниження впливу шкідливих виробничих факторів на психологічний і фізичний стан працівників, що, безумовно, позитивно вплине на соціальне і економічне благополуччя суспільства.