



Міністерство освіти і науки України  
Національний університет біоресурсів  
і природокористування України  
Механіко-технологічний факультет  
НДІ техніки і технологій

Представництво Польської академії наук в Києві  
Відділення в Любліні Польської академії наук  
Академія інженерних наук України  
Українська асоціація аграрних інженерів



***ЗБІРНИК ТЕЗ ДОПОВІДЕЙ  
XIX МІЖНАРОДНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ НАУКОВО-  
ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ, НАУКОВИХ  
СПІВРОБІТНИКІВ ТА АСПІРАНТІВ***

***«Проблеми та перспективи розвитку технічних та  
біоенергетичних систем природокористування»***

***(25–29 березня 2019 року)***

***присвячену 205-річчю з дня народження Т.Г. Шевченка  
під гаслом «І чужому навчайтесь, й свого не цурайтесь...»***



Київ – 2019

УДК 614.82

**ОРГАНІЗАЦІЯ РАЦІОНАЛЬНИХ РЕЖИМІВ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ  
ПРАЦІВНИКІВ НА ПІДПРИЄМСТВІ**

*Марчишина Є. І., кандидат сільськогосподарських наук, доцент  
Національний університет біоресурсів і природокористування України*

В системі заходів із створення комфортних умов праці велике значення мають раціональні режими праці та відпочинку, що забезпечують високу

ефективність праці та збереження здоров'я працівників. Незважаючи на те, що потреба у відпочинку є індивідуальною та залежить від здоров'я конкретної людини, її психофізіологічного стану, віку, статі, рівня фізичної підготовки, – організація спільної праці вимагає його регламентації для цілих груп категорій працівників.

Режими праці та відпочинку регламентує трудове законодавство для різних категорій працівників, в тому числі залежно від умов їх праці. Необхідність чергування праці та відпочинку протягом різних часових відрізків (змiana, тиждень, місяць, рік) має фізіологічне обґрунтування. Трудова діяльність людини пов'язана з витратами фізичної та нервової енергії, що призводить до змін в організмі. До певного періоду часу ці витрати не призводять до незворотних змін в організмі, який відновлюється у період короткочасного відпочинку. Якщо ж ці межі порушують, то у працівника накопичується втома. Постійний вплив шкідливих чинників на організм призводить до порушень його функцій та професійних захворювань.

Науковою основою для побудови раціональних режимів праці та відпочинку є динаміка працездатності людини, яка відображає вплив на організм всього комплексу умов праці. Працездатність вивчають за психофізіологічними та техніко-економічними показниками великих груп обстежуваних працівників протягом робочої зміни, тижня, місяця, року і працездатного віку. Дослідження дозволили встановити, що динаміка працездатності протягом перерахованих відрізків часу не є стабільною. Протягом робочої зміни динаміка працездатності є ламаною лінією, яка на початку зміни піднімається вгору (період впрацьовування), наростає протягом перших годин, потім певний час залишається на одному рівні (період стійкої працездатності) та знижується перед обідньою перервою (період зниження працездатності). Такий же стан спостерігається і після обіду.

Вчені виділяють три фази працездатності, що повторюються до і після обідньої перерви, з тією лише різницею, що вони відрізняються за величиною. Період наростаючої працездатності характеризується поступовим збільшенням, порівняно з вихідним рівнем, працездатності. Тривалість цього періоду залежно від особливостей виконуваної роботи і стану працівника може продовжуватись від декількох хвилин до 1,5 години і більше. В цей час працівник відновлює навички роботи, автоматизм рухів, координацію, входить у темп та ритм процесу. Для скорочення періоду наростаючої працездатності необхідна хороша організація робочого місця та його обслуговування. Рекомендують вступну гімнастику та функціональну музику, що підвищують настрій та фізіологічні функції працівника до оптимального робочого рівня.

Період стійкої працездатності є найтривалішим за часом і може досягати у кожній з двох частин робочої зміни 2-3 і більше години. Для нього характерні високий та стабільний темп виконання роботи, щодо низький ступінь напруженості фізіологічних функцій працівника. Для максимально тривалої підтримки працівника у такому стані необхідно забезпечити чітку організацію трудового процесу та вводити короткочасні перерви для перемикання в організмі процесів збудження і гальмування. Залежно від важкості праці такі

перерви можуть становити 5-10% робочого часу. Період зниження працездатності настає у результаті наростаючого стомлення та проявляється у зниженні продуктивності праці, уповільнення темпу роботи, погіршенні функціонального стану працівника. Для скорочення тривалості цього періоду необхідно правильно визначити час початку обідньої перерви, його тривалість, вводити регламентовані перерви перед початком настання цієї фази, для того, щоб максимально відтягнути час настання втоми.

На ефективність праці впливає також добовий фізіологічний ритм працівника. Фізіологічні функції працівників протягом доби змінюються: у більшості з них працездатність у денний час підвищується, а у нічний – знижується. Це обумовлює неоднакову реакцію організму на фізичне і нервово-психологічне навантаження у різні години доби, що призводить до певних коливань працездатності та продуктивності праці. Організм людини неоднаково реагує на фізичне та нервово-психологічне навантаження у різний час доби, тому для робочої зміни кращим є ранковий та денний час, якому передують нічний відпочинок. У вечірні та нічні періоди фізіологічні процеси уповільнюються, тому оптимальним є двозмінний режим роботи підприємства. При неможливості перервати технологічний процес, тобто за тризмінного режиму, тривалість нічної зміни повинна бути меншою за денну. У нічні зміни повинні бути організовані триваліші перерви для прийому їжі та відпочинку.

Протягом тижня працездатність людини схильна до змін. Як показали дослідження, тут також мають місце період наростаючої працездатності, стійкої працездатності та її зниження. Після вихідних днів працездатність повинна відновитись. Найпродуктивнішими є другий, третій і четвертий дні тижня.

#### *Література*

1. Войналович О. В., Марчишина Є. І., Кофто Д. Г. Охорона праці у галузі (автомобільний транспорт). Київ. Центр учбової літератури. 2018. 695 с.