

## РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА

## MODE OF WORK AND REST

Авторы: Гайнуллина Эльвира Рашитовна (Ульяновский государственный технический университет)  
Харькова Нонна Валентиновна (Ульяновский государственный технический университет)

Аннотация: Во время трудовой деятельности функциональная способность организма и производительность труда закономерно изменяются на протяжении рабочей смены. Изменения работоспособности в течение рабочего дня характеризуются комбинацией трех базовых фаз: фазы вработываемости, фазы устойчивой работоспособности, фазы падения работоспособности. Неправильный режим труда и отдыха может привести к потере рабочего времени, снижению производительности труда. Поэтому на предприятиях необходимо применять такой режим, который наилучшим образом обеспечит одновременное сочетание повышения работоспособности и производительности труда и сохранит здоровье трудящихся.

Ключевые слова: работоспособность, производительность, физиология, наука, режим труда и отдыха

Annotation: During work, the functional ability of the body and labor productivity naturally change during the work shift. Changes in efficiency during the working day are characterized by a combination of three basic phases: phases of workability, phases of stable working capacity, phases of falling efficiency. Improper mode of work and rest can lead to loss of working time, decrease in labor productivity. Therefore, it is necessary to apply such a regime at enterprises that will best ensure a simultaneous combination of increased efficiency and labor productivity and preserve the workers' health.

Keywords: efficiency, productivity, physiology, science, mode of work and rest

В процессе трудовой деятельности у трудящихся происходят сложные физиологические процессы, зависящие от интенсивности трудовых нагрузок, состояния здоровья и т.д. Данные физиологические состояния человека влияют в конечном счете на работоспособность, производительность труда.

Исследованием данных процессов, разработкой рекомендаций по поддержанию высокой работоспособности и сохранению здоровья человека в течение всей трудовой деятельности, занимается – физиология труда.

Основными направлениями в исследованиях физиологии труда – сохранение и повышение работоспособности, решение проблем утомляемости, построение оптимальных режимов труда и отдыха.

Работоспособность меняется в течение рабочего дня как при физической, так и при умственной работе и может быть разделена на три фазы.

Первая фаза – вработываемости соответствует начальному периоду работы, когда

рабочий динамический стереотип совершенствуется, упрочивается за счет подкрепления правильных (то есть ведущих к решению трудовой задачи при наименьших затратах времени и энергии) вариантов согласованной деятельности различных функциональных компонентов рефлекторной системы. Важным фактором укрепления и уточнения рабочего динамического стереотипа в процессе вработываемости является формирование доминанты, которая обеспечивает нормальное протекание выполняемой работы. В результате действия вышеуказанных механизмов в процессе вработываемости уровень работоспособности постепенно повышается по сравнению с исходным. Это выражается в улучшении психофизиологических показателей и результатов труда [1, с.156].

Вторая фаза – высокая и устойчивая работоспособность является наиболее продолжительным по времени и может достигать 2-3 часа. Для этого периода характерны высокие трудовые показатели, низкая напряженность физиологических функций человека, высокая производительность труда при высоком качестве работы.

На третьей фазе работоспособность уменьшается, одновременно с этим ухудшаются обычно и производственные показатели, появляется усталость.

После обеденного перерыва фаза вработываемости протекает быстрее, а фаза устойчивой работоспособности по уровню ниже и менее длительна, чем до обеда и производительность труда ниже.

Таким образом, динамика работоспособности за рабочий день выглядит как кривая, которая нарастает в течение первых часов, поддерживается на достигнутом уровне и затем убывает к обеденному перерыву. Описанные фазы повторяются и после обеда.

Работоспособность – это способность человека выполнять какую-либо работу в соответствии с требованиями. Поддержание работоспособности сотрудников является одной из главных задач любого руководителя. Существует много факторов, влияющих на работоспособность человека, при которых развивается утомление, переходящее затем в переутомление и приводящее к болезненному состоянию. Все это может произойти из-за неправильного режима труда и отдыха.

Поэтому с учетом особенностей необходимо использовать научно-обоснованные режимы труда и отдыха.

Научно-обоснованный режим труда и отдыха строится на нескольких правилах:

Первое правило «выравнивания» кривой работоспособности. Процесс вработываемости протекает быстрее, период устойчивой работоспособности занимает все рабочее время, а спад работоспособности – отодвигается к концу рабочего дня.

Второе правило – учет специфики производства. При выборе оптимального режима труда и отдыха требуется исходить из необходимости улучшения использования основных производственных фондов и обеспечения высокой эффективности производства. Режим труда и отдыха должны строиться с учетом

наиболее рационального производственного режима.

Третье правило – учет особенностей процесса труда, специфики изменения работоспособности человека в различных условиях производства.

Четвертое правило – сочетание общественных и частных интересов, в котором происходит учет и обеспечение удовлетворения личных интересов трудящихся и отдельных категорий работников (женщин, молодежи, учащихся и т.д.)

Таким образом, необходимо, чтобы каждый работодатель стремился к установлению научно-обоснованных режимов труда и отдыха, которое должно привести к улучшению психофизиологических показателей, увеличению работоспособности и результатов труда у трудящихся.

### **Литература:**

1. Бычин В.Б. Организация и нормирование труда: учебник / В.Б. Бычин, С.В. Малинин, Е.В. Шубенкова. Т. 1; под ред. Ю.Г. Одегова. – Москва: РУСАЙНС, 2022.– 272 с.
2. Карамнова Н.В. Научная организация труда: учебное пособие / Н.В. Карамнова, В.М. Белоусов.– Мичуринск: Изд-во Мичуринского ГАУ, 2020.– 243 с.
3. Харькова, Н.В. Исследование трудовых ресурсов Ульяновской области / Н.В. Харькова, П.Н. Васина // Проблемы эффективного использования научного потенциала общества: сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции. – Sterlitamak, 2021.– С. 100-102.

1. Bychin V.B. Organizacija i normirovanie truda: uchebnik / V.B. Bychin, S.V. Malinin, E.V.Shubenкова. T.1; pod red. Ju.G. Odegova.- Moskva: RUSNAJS, 2022.-
2. Karamnova N.V. Nauchnaja organizacija truda: uchebnoe posobie / N.V. Karamnova, V.M. Belousov.- Michurinsk: Izd-vo Michurinskogo GAU, 2020.- 243 s.
3. Har'kova N.V. Issledovanie trudovyh resursov Ul'janovskoj oblasti / N.V. Har'kova, P.N. Vasina // Problemy jeffektivnogo ispol'zovanija nauchnogo potencijala obshhestva: sbornik statej po itogam Mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoj konferencii.- Sterlitamak, 2021.- S. 100-102.