

## ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ РАЦІОНАЛЬНОГО РЕЖИМУ ПРАЦІ НА ШВЕЙНОМУ ВИРОБНИЦТВІ

*Мосюндзь Наталія Іванівна  
м. Полтава*

Швейна промисловість відноситься до порівняно безпечних виробництв, з точки зору виникнення травм. Щоб їх уникнути, передбачено різні заходи, а саме: всі зубчасті, ланцюгові та черв'ячні передачі швейного обладнання обносять глухими огорожами; всі відкидні огорожі (кришки, дверцята, заслінки) обладнують блокованими запорами, завдяки чому виключається можливість їх відмикання до повної зупинки. На машинних місцях закріплюють запобіжні пластини від проколювання пальців голкою; на гудзикових, закріплювальних та петельних машинах встановлюють відкидні пластини з органічного скла для захисту очей.

Для забезпечення нормальних умов роботи велике значення має раціональне планування робочих місць і дотримання режиму праці й відпочинку. Цими аспектами займається фізіологія праці робітника.

Незалежно від виду праці функціональний стан працівника змінюється внаслідок втоми, що призводить до зниження рівня оперативних резервів. Оптимізація діяльності забезпечує реалізацію тих резервних можливостей, які до цього не входили в оперативні резерви. Таким чином, з фізіологічної точки зору режим праці і відпочинку являє собою процес управління функціональним станом працівника з метою оптимізації діяльності.

Режим праці і відпочинку залежить від характеру виробничого процесу, тобто може бути однозмінним або багатозмінним, стандартним або нестандартним. Однак у всіх випадках він повинен бути науково обґрунтованим, раціональним.

Режим праці і відпочинку протягом робочої зміни визначається такими факторами, як тривалість робочого дня, час початку і закінчення роботи, час надання і тривалість обідньої перерви, кількість і тривалість регламентованих перерв на відпочинок (макропауз), наявність мікропауз у трудовому процесі [2, с. 56].

Тижневий режим праці і відпочинку характеризується встановленою кількістю робочих днів і годин, порядком чергування днів роботи і відпочинку, чергуванням роботи в різні зміни. Річний режим праці і відпочинку характеризується загальною кількістю днів і годин роботи, періодичністю і тривалістю основної і додаткових відпусток.

Режим праці і відпочинку є предметом переговорів між найманими працівниками (профспілками) і роботодавцями при укладенні колективних договорів.

Раціональний, фізіологічно обґрунтований режим праці і відпочинку повинен відповідати таким вимогам:

- запобігати ранньому і надмірному розвитку втоми працівників;
- сприяти збереженню високої працездатності і оптимального функціонального стану організму працівників протягом зміни;
- забезпечувати високу продуктивність праці;
- сприяти ефективному відновленню фізіологічних функцій під час відпочинку [4, с. 154].

Оптимальні режими праці забезпечуються шляхом оптимізації навантажень, які мають тренувальний ефект.

Енергетичним фізіологічним оптимумом вважається фізична робота з потужністю, яка дорівнює половині або четвертій частині максимальної потужності. Оптимальний темп рухів при тривалій роботі і оптимальному зусиллі становить третину від максимального темпу. У виробничих умовах оптимальний темп робочих рухів не перевищує 20% максимально доступного темпу, а в деяких умовах – 10% максимальної величини.

Разом з тим, несприятливі умови праці створюють додаткове функціональне навантаження на організм працівника, що зумовлює необхідність скорочення періодів роботи і збільшення часу відпочинку, а також скорочення робочого часу. У цьому випадку розробляються так звані компенсаторні режими праці і відпочинку.

Раціональний внутрішньозмінний режим праці і відпочинку включає в себе перерву на обід, регламентовані перерви на відпочинок, активізацію відпочинку та інші заходи.

Для осіб, які зайняті монотонною працею (на конвеєрі) з метою профілактики одноманітних положень тіла та запобігання різноманітним професійним захворюванням протягом робочого дня обов'язково вводяться невеличкі перерви для здійснення виробничої

гімнастики.

Під час роботи на працівників впливають різні шкідливі фактори виробничого середовища. Шкідливі фактори за характером свого впливу поділяються на фізичні, біологічні та психофізіологічні.

До фізичних факторів належать параметри повітря в приміщенні (температура, вологість, швидкість руху повітря), вібрація, шум, нетоксичний пил, пара, різні види випромінювання, освітленість тощо.

До хімічних факторів належать токсичний пил, пара і газ.

Біологічними факторами вважають вплив мікроорганізмів, бактерій рослин та тварин, що спостерігається під час переробки натуральних волокон, шкіри, хутра.

До психофізіологічних факторів відносять фізичні та нервово-психічні перенавантаження, які пов'язані з тяжкою, монотонною працею.

Кожен з цих факторів впливає на організм людини, спричиняє в ньому функціональні зміни, професійні захворювання або отруєння.

Тому, вирішення цих проблем займається така дисципліна, як гігієна праці.

Гігієна праці – це наука, що вивчає вплив виробничого процесу та навколишнього середовища на організм працівників з метою розробки санітарно-гігієнічних та лікувально-профілактичних заходів з метою розробки створення найбільш сприятливих умов праці, забезпечення здоров'я та високого рівня працездатності [3, с. 66].

Виробнича санітарія – це система організаційних та технічних заходів, які спрямовані на усунення потенційно небезпечних факторів і запобігання професійним захворюванням та отруєнням.

До організаційних заходів відносять:

- дотримання вимог охорони праці жінок та осіб віком до 18 років;
- проведення попередніх та періодичних медичних оглядів осіб, які працюють у шкідливих звичках;
- забезпечення осіб, що працюють у шкідливих умовах, лікувально-профілактичним обслуговуванням тощо.

Таким чином, запобігання професійним захворюванням і отруєнням здійснюється через комплекс організаційних та технічних заходів, які спрямовані на оздоровлення повітряного середовища, виконання вимог гігієни та особистої безпеки працівників.

Беручи до уваги те, що людина знаходиться у постійному взаємозв'язку з навколишнім середовищем (окремі фактори якого впливають на її організм), в умовах швейного виробництва на неї впливають шум і вібрація, що виникають під час роботи машин і механізмів, теплове випромінювання, пов'язане з роботою обладнання для волого-теплової обробки.

Нині розроблено надійні засоби захисту людини від дії вище перелічених шкідливих факторів: у пошивних цехах встановлюють бактерицидні лампи, створюють інгаляторії, індивідуальні засоби захисту працюючих.

Усі технологічні процеси розробляються таким чином, щоб не виникало явищ, які б створювали шкідливий вплив на організм.

Цими питаннями займається фізіологія праці. Фізіологія праці – це розділ фізіології людини та гігієни праці, який вивчає вплив трудової діяльності та умов праці на фізіологічні функції людини. Досліди з фізіології праці проводяться під час роботи та поза нею і включають хронометраж трудових процесів та відпочинку, реєстрацію роботи серця та м'язів, мозку, ритму дихання, оцінку зміни працездатності під час короткочасних та довготривалих за часом різноманітних фізичних та психічних навантажень працівників підприємства.

Сучасними проблемами цієї науки є діагностика та прогноз працездатності, напруженості, втоми, вивчення фізіологічних механізмів навчання та адаптації до праці з метою розробки фізіологічних принципів та критеріїв раціонального режиму праці та відпочинку, професійної орієнтації та добору. Їх вирішення спрямоване на забезпечення ефективності праці.

Надмірні фізичні та психологічні навантаження у разі порушення режимів праці та відпочинку призводять до втоми організму працюючого.

Відсутність відпочинку призводить до тимчасових а згодом і стійких патологічних порушень, які можуть стати причиною різноманітних, в переважній більшості серйозних, професійних захворювань.

Саме тому працівникам надається перерва для відпочинку та харчування терміном до 2-х годин, яка не входить до робочого часу.

Серед факторів підвищення ефективності праці особливе місце належить раціональному

режиму праці і відпочинку. Від його структури залежить динаміка втоми, відновлюваність функцій організму, працездатність і здоров'я, надійність і продуктивність праці. Під режимом праці і відпочинку розуміють загальну тривалість трудової діяльності протягом доби, тижня, місяця, року, частоту і тривалість періодів трудової активності і перерв у процесі цієї активності, співвідношення і чергування цих періодів. Режим праці включає характеристики самого трудового процесу – інтенсивність чи екстенсивність, а також допустиму тривалість дії шкідливих факторів.

#### **Перелік використаної літератури:**

1. Басальго Л. И. Техническое нормирование труда в швейной промышленности / Басальго Л. И. – М.: Легпромбытиздат, 1965. – 308 с.
2. Довідник по організації праці і виробництва на швейних підприємствах: [довідник] / П.П. Кокеткін, Ю.А. Доможиров, І. Г. Нікітіна, Л. І. Басалиго. – М.: Легпромиздат., 1985. – 312 с.
3. Збірник нормативних документів з безпеки життєдіяльності / Сост. М. В. Васильчик, М. К. Медвідь, Л. С. Сарков. – К.: Фенікс, 2000. – 896 с.
4. Инженерная психология в применении к оборудованию / Под ред. Б. Ф. Ломова – М.: Машиностроение, 1971.
5. Мунипов В. М., Зинченко В. П. Эргономика: человекоориентированное проектирование техники, программных средств и среды: Учебник.– М.: Логос, 2001. – 356 с.

## **ПРОБЛЕМА ПОШИРЕННЯ ТЮТЮНОПАЛІННЯ СЕРЕД МОЛОДІ**

*Осінова Віра Сергіївна,  
м. Полтава*

***Анотація.** Стаття представляє собою теоретичний огляд проблеми тютюнопаління серед молоді. Наведене дослідження розкриває особливості соціально-психологічних чинників, що впливають на залучення молодих людей до тютюнопаління. Проведено аналіз сучасних даних про вплив куріння тютюну на організм людини.*

***Ключові слова:** студенти, молодь, куріння, формування тютюнової залежності, мотиви куріння, негативні наслідки тютюнопаління.*

Куріння серед молоді є однією з основних соціальних проблем в сучасному суспільстві. Загрозливі темпи зростання захворюваності серед дітей і підлітків визначають необхідність активного виявлення несприятливих факторів, що впливають на формування відхилень в стані здоров'я підростаючого покоління. Щорічно у всьому світі від захворювань, викликаних курінням, помирають понад 4 млн. чоловік. прогнозується, що до 2020 р куріння стане провідною причиною смерті і найважливішою проблемою для громадського здоров'я в світі.

Як показує світова практика, можливість ефективної профілактики тютюнопаління серед молоді лежить в усвідомленні багатоаспектності цієї проблеми. З цієї причини протидія проблемі молодіжного тютюнопаління вимагає знання культурних норм і цінностей, особливостей соціальних ритуалів і соціальних санкцій, впливають на споживання тютюну. Подібне розуміння можливо при умові не байдужого, але терпимого ставлення до цієї соціальної проблеми і відповідального підходу до її вирішення.

Проблема паління серед молоді була предметом уваги багатьох провідних вітчизняних дослідників: А. Дятленко, М. М. Завадської, Г. Л. Заїкіної, Н. А. Ільєнкової, Г. О. Латіної, Ю. Є. Мазур, І. С. Риткіса, які приділяють провідну увагу соціально-психологічним чинникам розповсюдженості куріння серед молодого покоління.

Проблема негативного впливу на різноманітні системи органів людини відображена у працях І. Т. Андрєєвої, С. А. Бутрової, А. Д. Ваніної, В. С. Кавешнікова, А. А. Лариної, О. А. Лукіної, Г. А. Мельниченко, В. П. Познякова, С. А. Решетко, В. Н. Серебрякової, І. А. Трубачової.

Аналіз наукових джерел з питань проблеми розповсюдженості куріння та впливу тютюнопаління на організм людини дає підставу стверджувати, що поєднання залежності, що розвивається у разі тривалого куріння, з токсичністю компонентів тютюнового диму призводить до високої поширеності тютюнопаління серед усіх верств населення та величезних медико-соціальних і економічних втрат суспільства.

***Мета дослідження** – аналіз проблеми паління серед студентів та захворювань, які*