

УДК 614.8.084

*Кочинова Т.В., кандидат фармацевтических наук, доцент*

*Пермский ГАТУ имени акад. Д.Н.Прянишникова*

*Россия, г. Пермь*

*Кочинов Ю.А., кандидат технических наук, доцент*

*Пермский ГАТУ имени акад. Д.Н.Прянишникова*

*Россия, г. Пермь*

## **БОРЬБА С УТОМЛЕНИЕМ В СТРУКТУРЕ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПРОИЗВОДСТВЕ**

*Аннотация: Статья посвящена теоретическому обоснованию снижения утомляемости на производстве. Выявлено, что опасности на производстве могут вызвать утомляемость работника. Рассмотрены способы борьбы с утомляемостью, значение мотивации для повышения работоспособности.*

*Ключевые слова: безопасность жизнедеятельности, утомляемость, образ жизни, мотивация.*

*Kochinova T. V., candidate of pharmaceutical Sciences, associate Professor*

*Perm SATU named after Academ. D.N. Pryanishnikov*

*Russia, Perm*

*Kochinov U.A., candidate of technical Sciences, associate Professor*

*Perm SATU named after Academ. D.N. Pryanishnikov*

*Russia, Perm*

## **COMBATING FATIGUE IN THE STRUCTURE OF HEALTH AND SAFETY IN MANUFACTURING**

*Abstract: the Article is devoted to the theoretical justification of reducing fatigue in the workplace. It is revealed that hazards at work can cause fatigue of the worker. The ways to combat fatigue, the value of motivation to improve*

*performance.*

*Keywords: life safety, fatigue, lifestyle, motivation.*

Рассматривая утомляемость организма человека в структуре безопасности жизнедеятельности, следует отметить, что изучению подлежит не столько явление опасности утомляемости и способы борьбы с ней (снижение рисков ее возникновения), но и ее влияние на производительность, и производство в целом.

Во время утомления, чаще всего, нарушаются устойчивость вегетативных функций, сила и скорость мышечного сокращения, ухудшаются регулирование функций, выработка и заторможенность условных рефлексов. Вследствие этого ухудшается темп работоспособности, а так же нарушаются ритмичность, точность и координирование движений, для одного и того же действия нужно больше энергетических затрат. Человек не может сосредоточиться, его внимание понижено и чаще всего он не успевает моментально среагировать на изменения. Фактором данной ситуации служит повышение порога сенсорных систем. При процессах принятия решения обычно преобладают уже смоделированные поведения, а если реакция заторможена, то и обращение к ним в значительной степени замедляется.

В целом для фактора «утомления» характерен рост числа флуктуаций в поведении и изменение его структуры. В первичных стадиях преобладают количественные ошибки, а в последующих начинают проявляться и ошибки качественного характера. Таким образом, последовательное изменение картины утомления можно в целом охарактеризовать как нарушение реакции организма на требования внешней среды в контексте характера деятельности. В таком случае проявляется эксцесс всех основных аспектов адекватности: оптимальность частных реакций, заложенных в основе деятельности, и их взаимосвязанность друг с другом, качественное и количественное

соответствие ответа организма требованиям, сюда же включаются задачи и минимизация расхода физиологических запасов. В случае с систематическим утомлением начинают возникать сбои в нервной системе, работоспособности сердца и в будущем намечается полное прекращение работы.

Исходя из исследований экспертов в области физической культуры, человек, который систематически ведет активный образ жизни и уделяющий внимание физическим упражнениям, способен выполнять гораздо больший объем поставленных перед ним задач [1].

Борьба с утомлением осуществляется внедрением рациональных режимов труда и отдыха, введением эргономических рекомендаций по обустройству рабочего места, панелей и пультов управления, рациональным взаимодействием между человеком и машиной. Главное средство борьбы с утомлением – тренировочный процесс, который предусматривает формирование оптимальных функциональных систем, обеспечивающих наименьшее расходование физиологических запасов при заданной интенсивности, укрепление навыков, равномерное распределение небольших пауз и перерывов в работе.

В борьбе с утомляемостью особое внимание стоит уделить способам, которые не связаны между собой, однако, по отдельности потенциально влияют на здоровье человека. Например, закаливание и другое использование природных сил в качестве улучшения оздоровления может укрепить и активировать защитные силы организма. Помимо повышения иммунитета, закаливание не требует особого подхода. Но, из его достоинств можно также выделить стимуляцию активного обмен веществ, улучшение работоспособности сердца и кровеносных сосудов, и положительное влияние на состояние нервной системы.

Актуальное место роста уровня физической и умственной

работоспособности отводится комплексам оздоровительно-гигиенических мероприятий, к которым относят равномерное распределение труда и отдыха, сна и приема пищи, исключение вредных привычек, достаточный уровень общей физической подготовки и возможности больше проводить времени на природе.

Таким образом, наибольшее значение для жизнедеятельности имеют мотивация и эмоциональная составляющая человека в момент выполнения работы. Если труд для человека сильнее значим, то есть он замотивирован в своем труде, то период его утомления наступает намного позже. Однако также стоит заметить, что при мотивации в конкурентной среде утомление, снижается, в первую очередь все работники поддерживают интерес к своей работе, а также обеспечивают креативное и творческое отношение к ней. Как результат, положительные эмоции и удовлетворение дают возможность быстрее адаптироваться к характеру заданий, упрощают вход в ритмику труда. Позитивный настрой дает оптимальную работоспособность, которая в свою очередь способствует полной мобилизации ресурсов организма, вследствие чего человек реализует себя в полной мере, использует доступные ему физические запасы в полном объеме.

#### **Использованные источники:**

1. Тейтельбаум Джейкоб. Вечно уставший [Как справиться с синдромом хронической усталости]. - [Электронный ресурс]. - URL: <http://iknigi.net/avtor-dzheykob-teytelbaum/117040-vechno-ustavshiy-kak-spravitsya-s-sindromom-hronicheskoy-ustalosti/>.- (дата обращения: 29.09.2018).