

недоліків у реалізації цих принципів в системі управління охороною праці вищого навчального закладу, дозволили розробити практичні рекомендації щодо їх подолання для найбільш ефективного управління СУОП вищого навчального закладу.

## **ОРГАНІЗАЦІЯ РАЦІОНАЛЬНОГО РЕЖИМУ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ, ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ПРОДУКТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЛЮДИНИ**

***О.В. Солдатов***

*Українська інженерно-педагогічна академія, м. Харків*

Одним з найбільш важливих елементів підвищення ефективності трудової діяльності людини є удосконалювання професійних навичок у результаті виробничого навчання. Навчання додає закінченість і стійкість усім формам професійної рухової активності, є важливим засобом попередження стомлення. Виробниче навчання, із психофізіологічної точки зору, являє собою процес створення відповідних образів з подальшим розвитком і відповідною зміною психофізіологічних функцій людини, професійних навичок, у тому числі прийомів безпеки, для найбільш ефективного виконання конкретної роботи.

У результаті навчання розвивається й удосконалюється специфічний розумовий апарат, окремі, необхідні для виконання роботи, групи м'язів, підвищується точність і швидкість рухів, збільшується швидкість відновлення фізіологічних функцій людини після закінчення роботи.

Досягнення високої продуктивності праці, тривалої працездатності з одночасною раціональною інтенсивністю фізіологічних функцій людини і збереженням його здоров'я забезпечуються також правильною організацією режимів праці і відпочинку.

Так, наприклад, при виконанні роботи, яка вимагає значних зусиль і участі в її виконанні великих м'язів, для відновлення працездатності, рекомендуються більш рідкі, нетривалі перерви, тривалістю 10...12 хв.

При виконанні особливо важких робіт більш ефективним є сполучення роботи протягом 15...20 хв. із відпочинком такої ж тривалості.

При роботах, що вимагають великої нервової напруги й уваги, швидких і точних рухів рук, доцільне введення більш частих, але більш коротких перерв тривалістю 5...10 хв. Організація процесу трудової діяльності людини логічно зв'язана також з виникненням ще одного виду технологічних перерв – мікропауз. Це нерегламентовані перерви, що виникають об'єктивно між послідовними наступними операціями і діями людини. Статистика показує, що у залежності від характеру і важкості праці мікропаузи складають 9...10 % робочого часу.

Науковий підхід в організації трудового процесу, режимів праці і відпочинку передбачає необхідність врахування також і динаміки працездатності людини протягом тижня. Так, відомо, що найвища працездатність людини виявляється на 2-, 3- і 4-й день роботи, тобто, наприклад, у вівторок, середу та четвер, якщо робочий тиждень розпочинається в понеділок. У наступні дні тижня вона знижується, падаючи до мінімуму в останній день роботи.

Ефективними елементами організації раціонального режиму праці і відпочинку є виробнича гімнастика і заходи для психофізіологічного розвантаження людини, у тому числі функціональна музика. Для зняття нервово-психічної напруги, боротьби зі стомленням та відновлення працездатності ефективним рішенням є тимчасове переміщення працюючого в інше зовнішнє середовище, зовнішні фактори якого позитивно впливають на організм людини. Таким рішенням може бути створення кабінетів релаксації або кімнат психологічного розвантаження.