

УДК 373.24:613.954

## ДЕЯКІ АСПЕКТИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ І ПРОФІЛАКТИКА ПЕРЕВТОМЛЕННЯ ВИКЛАДАЧІВ

**А.В. Писарєв, доцент, к. військ. н., А.Ф. Лазутський, доцент, к. військ. н., С.А. Тузиков, к.т.н., ст.наук.співроб., Національний університет «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого», м. Харків, В.О. Табуненко, к.т.н., ст.наук.співроб., Академія внутрішніх військ МВС України, м. Харків**

*Анотація.* Розглянуто основні причини та наслідки виникнення перевтомлення викладачів, визначено основні шляхи збереження працездатності і профілактики перевтомлення.

*Ключові слова:* працездатність, втомлення, перевтома, організація розумової праці, профілактика.

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ СОХРАНЕНИЯ ТРУДОСПОСОБНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

**А.В. Писарев, доцент, к. воен. н., А.Ф. Лазутский, доцент, к. воен. н., С.А. Тузиков, к.т.н., ст.науч.сотр., Национальный университет «Юридическая академия Украины имени Ярослава Мудрого», г. Харьков, В.А. Табуненко, к.т.н., ст.науч.сотр., Академия внутренних войск МВД Украины, г. Харьков**

*Аннотация.* Рассмотрены основные причины и последствия возникновения переутомления преподавателей, определены основные пути сохранения работоспособности и профилактики переутомления.

*Ключевые слова:* трудоспособность, утомление, переутомление, организация умственного труда, профилактика.

## SOME ASPECTS OF PRESERVING WORKING CAPACITY AND PREVENTING OVERFATIGUE OF TEACHERS

**A. Pisarev, Associate Professor, Candidate of Military Science, A. Lazutskyi, Associate Professor, Candidate of Military Science, S. Tuzikov, Candidate of Engineering Science, Senior Research Associate, National University « Yaroslav Mudryi Law Academy of Ukraine», Kharkiv, V. Tabunenko, Candidate of Engineering Science, Senior Research Associate, Academy of Interior forces of MIA of Ukraine, Kharkiv**

*Abstract.* Main reasons and consequences of teachers' overfatigue have been considered, main ways of preserving their working capacity and preventing overfatigue have been determined.

*Key words:* working capacity, fatigue, overfatigue, organization of intellectual labour, preventive measures.

### Вступ

Розумова праця – це праця з переважною участю центральної нервової системи, її вищого відділу – головного мозку. Саме такою є праця викладачів.

Організація розумової праці викладачів полягає насамперед у раціональному поєднанні

заходів, спрямованих на підвищення її ефективності шляхом створення найбільш раціональних режимів, зміни праці і відпочинку, застосування принципів наукової організації праці.

Складно знайти викладача, який би не був зацікавлений в тому, щоб зберегти високу

розумову працездатність і якомога на більш тривалий час. Від чого це залежить? Значною мірою це залежить від вміння організувати свою працю.

### Аналіз публікацій

На жаль, багато викладачів працюють мало-продуктивно, швидко втомлюються, оскільки мають слабе розуміння того, як цю працю організувати. Вони втомлюються не від того, що багато працюють, а саме від невміння створити умови, що є сприятливими для праці.

Головну увагу слід приділяти питанням передчасного перевтомлення. Досягти високої працездатності, виключити перевтомлення можна, якщо дотримуватися декількох обов'язкових умов:

- розпочинати будь-яку роботу треба поступово;
- необхідно дотримуватися послідовності і систематичності у будь-якому виді діяльності;
- слід правильно чергувати різні види праці, роботу і відпочинок;
- обов'язково повинно бути сприятливе ставлення до праці того, хто працює, з боку всього суспільства.

Працездатність не буває завжди однаковою у кожного викладача. Вона змінюється протягом доби, тижня, року. Існує і загальна закономірність змін працездатності протягом робочого часу для різних видів виробничої діяльності, у тому числі й розумової.

Багатьом людям знайомі такі відчуття. Коли, наприклад, людина прокидається вранці, працездатність у неї зазвичай є невисокою. Це залежить від ряду причин: ще діють чинники сну, багато центрів головного мозку загальмовані, недостатньою є ще сприйнятливність органів відчуття.

Але поступово організм починає переходити до працездатного стану. Цей процес триває довго. В таких випадках прийнято говорити, що людина ніяк не може почати активний робочий день.

Дійсно, на початку робочого дня, як правило, працездатність буває відносно невисокою. Але коли людина починає працювати, то працездатність поступово підвищується, правда до певного рівня, потім поступово

утримується на цьому рівні і потім поступово починає знижуватися.

При розумовій праці втомлення може розвиватися досить швидко, як, наприклад, при роботі оператора у часи «пік», або ж поступово, якщо навантаження на людину за весь робочий період розподіляється рівномірно і не супроводжується психологічними перевантаженнями.

Згідно з сучасними уявленням, нервово-психічна втома при виконанні розумової праці пов'язана з порушенням регуляції процесів аутокоординації в організмі. Можна виділити два типи розумової втоми: нормальну, або ж захисну, і патологічну (перевтому) [1 – 3].

Розумова втома може бути різноманітною і залежить не тільки від тієї роботи, що виконує людина, її характеру, але і від того, наскільки в ній беруть участь органи відчуття, незважаючи на те, що всі види розумової діяльності справляють значний вплив на функції різних відділів головного мозку. Наприклад, у викладачів вищів на кінець робочого дня спостерігається зниження уваги, порушення точності рухів.

Вказані ознаки є свідченням зниження рухомості нервових процесів і розвитку так званого охоронного гальмування у корі великих півкуль головного мозку. Сам процес гальмування – необхідний захисний захід, що автоматично здійснюється центральною нервовою системою для відновлення витрачених робочих потенціалів мозку. Таким чином, гальмування є захистом від втоми.

### Збереження працездатності і профілактика перевтомлення викладачів

Якщо людина після роботи, недостатньо відпочивши, знову починає працювати, коли втома ще не минула, то у неї може розвинутися перевтома. Перевтома є патологічним станом. Вона негативно впливає перш за все на центральну нервову систему, у результаті чого з'являються погане самопочуття, підвищена роздратованість, безсоння, знижується цікавість до роботи, а при тяжких ступенях різко на довготривалий термін знижується працездатність.

Чим є небезпечною перевтома? Насамперед тим, що вона здатна призвести до різно-

манітних захворювань нервової системи (наприклад, до неврозів), загострення серцево-судинних хвороб, гіпертонічної, виразкової хвороб, зниження захисних сил організму. Для ліквідації перевтоми необхідний тривалий відпочинок. У деяких випадках у боротьбі з перевтомою лікарям доводиться застосовувати тривале спеціальне лікування.

Частіше за все розумова перевтома розвивається як наслідок неправильної організації трудового процесу, надмірної нервово-психічної напруги, що призводить до великих енергетичних витрат.

Зрозуміло, що неможливо дати універсальні рекомендації і поради щодо всіх такого роду обставин. В рамках даної статті розглянуто лише деякі з них і заходи, що допоможуть уникнути або ж знизити їх негативний вплив.

Одним із заходів збереження високої працездатності, підвищення продуктивності й ефективності розумової праці викладачів є організація її на науковій основі. Вона відіграє важливу роль у профілактиці несприятливих впливів на здоров'я і загальну працездатність людини. Наукова організація праці спирається на дотримання основних вимог фізіології і психології розумової праці.

Слід враховувати, що зміна процесів збудження і гальмування – основа нормальної роботи нервової системи. Чергування гальмівного і подразнюючого процесів у корі – основа вищої працездатності організму і здоров'я викладача.

Існує також таке поняття, як «культура праці». Це поняття містить у собі точність, охайність в роботі, систему обліку і контролю, дотримання обсягів намічених планів. Без урахування культури праці заходи з профілактики втоми і перевтоми не будуть повними.

Або ж, наприклад, дуже важливим моментом є початок роботи. Тут потрібно обов'язково дотримуватися принципу послідовності. Особливо це стосується виконання складної роботи, котру не можна починати стрімко і квапливо. Та і взагалі при будь-якому виді діяльності організм повинен вмикатися поступово. Має бути так звана налаштованість на працю, впрацьованість.

Сенс налаштованості на працю полягає в тому, що людина мовби налаштовується на очікувану роботу. Стан впрацьованості має підтримуватися періодичними перервами та

паузами, задля того щоб витрачена енергія відновлювалася. Однак такі перерви не повинні бути дуже тривалими, інакше не збережеться добрий робочий тонус. Так, лектору і його слухачам потрібна перерва на 15 – 20 хвилин після години роботи, а, скажімо, бухгалтеру після 2 – 2,5 годин сидячої роботи необхідно встати зі свого стільця і 15 – 20 хвилин походити по кімнаті, коридору.

Звісно, для підвищення продуктивності й ефективності розумової праці викладачів виключне значення має зосередження уваги. Для процесу мислення це є однією з основних умов.

Дуже велике значення має стан творчого підйому. Але він не з'являється сам собою, а виникає у процесі праці.

Так, будь-яка розумова праця не мислима без працелюбства, всидливості, настирності і терпіння. Зацікавленість роботою, сильне бажання досягти певної мети, творча активність допомагають подолати втому, працювати ефективно. Можна із впевненістю вважати, що напружена праця не може бути причиною хвороби. Шкідлива праця є безпорядною, неорганізованою, коли працюючий не дотримується основних вимог гігієни і організації праці.

Організація розумової праці, між тим, як і будь-якої іншої, спирається, насамперед, на планування, нормування та облік [2, 3].

Організація розумової праці передбачає не тільки розклад робіт. Для того щоб план був реальним, треба розрахувати роботу в часі, не тільки в цілому, а й поетапно, хоча б приблизно визначити тривалість кожного етапу (виходячи з його обсягу, трудомісткості, витрати часу на вирішення технічних питань: замовлення і отримання книг з бібліотеки, проведення підготовчих робіт тощо). При цьому треба обов'язково ув'язати роботу з реальним часом, враховуючи відпустку, відраження тощо, з передбаченими термінами її закінчення.

Такий підхід до планування може дати чітке (хоча іноді в якійсь приблизній мірі) уявлення про те, який саме етап потребує більших у порівнянні з іншими витрат часу, необхідних для залучення додаткових ресурсів. Поетапне планування допоможе спланувати всю роботу в цілому.

Особливо ретельного опрацювання всіх етапів і складових їх елементів потребують великі науково-дослідницькі і наукові роботи (дисертації, монографії), розробка нових конструкцій, технічних пристроїв, різноманітних методів, способів тощо, розрахованих на тривалий термін.

Звісно, не можна передбачити завчасно всіх труднощів, затримок тощо при ретельно складених загальному і поетапному планах, але таких непередбачених моментів може бути значно менше.

Насамперед доцільно мати план роботи на весь день і перед початком роботи обміркувати можливість виконання цього плану. На початку робочого дня рекомендовано виконувати відносно більш складну роботу, наприкінці – поступово зменшувати навантаження.

У який час доби найбільш доцільно працювати? Зазвичай робітники розумової праці займаються в ранковий та денний часи. Це виправдано, оскільки у організмі людини, у тому числі й у мозку, фізіологічні процеси вранці і вдень перебігають більш інтенсивно, ніж уночі. Саме у вказаний період доби багатовіковий процес еволюції нервової системи зумовив максимальну активність нервово-психічної діяльності. Особливо сприятливим для розумової діяльності є вранішній час. Але деякі люди працюють вночі. Складно рекомендувати змінювати багаторічні звички, бо порушення напрацьованого стереотипу не завжди є бажаним.

Час на розумову працю не повинен перевищувати 8–9 годин, навіть при короткочасних перервах для відпочинку. Перерви доцільно робити через 40–50 хвилин роботи, тривалістю близько 5–10 хвилин. Така тривалість перерви, з одного боку не пору-

шує стану впрацьованості, з іншого – дозволяє організму ліквідувати кисневу недостатність, зняти навантаження на деякі групи м'язів [1,2].

### Висновки

Таким чином, раціональна організація розумової праці сприяє підсиленню продуктивності розумової праці, збереженню працездатності і профілактиці перевтомлення.

Організація розумової праці викладачів залежить не тільки від кожного окремого викладача, але і від колективу, в оточенні якого він працює. Тому необхідно підкреслити, що у колективі викладачів кафедри треба створювати творчу обстановку, яка відіграє велику роль не тільки у підвищенні продуктивності, але й у зміцненні здоров'я працівників розумової праці.

### Література

1. Красовский Е.Б. Организация и гигиена умственного труда / Е.Б. Красовский. – М.: Знание, 1983. – 96 с.
2. Єсінова Н. Економіка праці та соціально-трудова відносина: навчальний посібник / Ніна Єсінова. – К.: Кондор, 2004. – 428 с.
3. Економіка праці і соціально-трудова відносина: навчальний посібник / В.М. Ковальов, В.С. Рижиков, О.Л. Єськов. – К.: Центр навчальної літератури, 2006. – 256 с.

Рецензент: М.М. Кравцов, доцент, к.т.н., ХНАДУ.

Стаття надійшла до редакції 30 серпня 2012 р.