

**ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ
ТИПОВОГО РЕЖИМА ТРУДА И ОТДЫХА РУКОВОДЯЩИХ
РАБОТНИКОВ ПРОМЫШЛЕННЫХ ПРЕДПРИЯТИЙ**

И. Е. Фадеева

*Астраханский инженерно-строительный институт,
г. Астрахань (Россия)*

Социальная и моральная ответственность, возлагаемая на руководителей промышленных предприятий за перспективу развития производства, выполнение плана, качество продукции, приводит к значительным нервно-психическим перегрузкам. Значительное нервно-психическое напряжение рассматривается в качестве основной причины невротических сдвигов и

возникновения сердечно-сосудистой патологии у лиц, занятых управленческим трудом. В настоящее время при наличии фундаментальных исследований в области совершенствования и организации управления, проводимых экономистами, нет достаточно обоснованных материалов, касающихся вопросов медицинского обслуживания и физиологической оптимизации режимов труда и отдыха руководящих работников промышленных предприятий.

Руководители промышленных предприятий всех рангов управления относятся к категории работающих с ненормированным рабочим днем, продолжительность их рабочего дня определяется необходимостью выполнения производственных и общественных обязанностей. Особенности труда руководящих работников в связи с разнообразием их деятельности и необходимостью оперативного решения многих задач практически не дают возможности оценить их уровень работоспособности с помощью конкретных производственных показателей. Частота переключения с одного вида деятельности на другой составляет от 30 до 100 за рабочий день. Следует отметить, чем выше уровень управления, тем более разнообразна и нестандартна деятельность работника.

В этих условиях решение вопросов оптимизации их труда должно основываться на оценке функционального состояния организма, которое и определяет в конечном счете уровень работоспособности.

При разнообразной умственной работе деятельность руководителей более высокого уровня управления нередко осуществляется на фоне нервно-психического напряжения и ограничения двигательной активности (60–65 % времени проводят сидя). Эта группа работников за рабочий день проходит менее 1 км.

По литературным данным, продолжительность рабочего дня руководителей производства составляет в среднем 10–14 часов. При этом установлено, что чем крупнее предприятие, тем длительнее рабочий день руководителя.

Значительная продолжительность рабочего дня и высокая плотность производственной загрузки (до 90 %) приводят к тому, что более 50 % руководящих работников отмечают к концу дня снижение активности, самочувствия, настроения и предъявляют жалобы на нарушение сна. Как одно из следствий этого является незначительный объем в бюджете вне рабочего времени на самообразование (чтение специальной литературы у мастеров в среднем за день составляет 4–20 мин., а у руководителей более высокого уровня – 14–37 мин.) и активный отдых (менее 40 % лиц занимаются утренней гимнастикой и всего 10 % – спортом).

Основные рекомендации по организации режима труда и отдыха в течение дня и недели:

- необходимость введения в режим труда ряда оздоровительных мероприятий: введение в определенные часы регламентированных перерывов

на обед, трех кратковременных перерывов на отдых, пяти-восьми микропауз;

- целесообразность включения в распорядок дня индивидуальных сеансов «психологической разгрузки». Сеансы «психологической разгрузки» необходимо проводить ежедневно в одно и то же время (в часы обеденного перерыва или во второй половине рабочего дня, когда начинает снижаться работоспособность);

- рабочее место руководящего работника должно быть максимально приближено к производству и размещаться в отдельном помещении. Площадь кабинета руководителя должна соответствовать числу подчиненных, которые могут присутствовать там одновременно;

- регламентировать длительность проведения производственных заседаний;

- при проектировании или при оборудовании кабинета руководителя любого ранга управления необходимо строго соблюдать санитарные нормы по освещенности рабочего места, санитарно-гигиенические и микроклиматические условия, уровень шума на рабочих местах не должен превышать допустимые нормы;

- необходимо проведение периодических медицинских осмотров не реже 2 раз в год всего руководящего состава предприятия, а так же отпускного периода руководителей в домах отдыха, турбазах, пансионатах, санаториях.

Для проверки и контроля эффективности внедренных режимов труда и отдыха необходимо пользоваться следующими методами и средствами:

- для исследования организации труда необходимо проведение хронометражных и самохронометражных наблюдений в динамике дня и недели, что позволит выяснить степень загрузки и наметить пути упорядочения ее;

- ежеквартально (по заранее составленным графикам) проводить измерения артериального давления на рабочих местах у руководящих работников для выявления лиц с функциональной неустойчивостью с целью проведения своевременных профилактических мероприятий;

- проводить анализ заболеваемости по больничным листам, выданным лечебными учреждениями;

- проводить санитарно-гигиенический контроль на рабочих местах по параметрам микроклимата, освещенности, шума и др.