

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ТА РОЗУМОВОЇ ПРАЦІ

Дуда Є.О.,

*здобувач вищої освіти спеціальності 141 «Електроенергетика,
електротехніка та електромеханіка»,
Миколаївський національний аграрний університет*

У процесі розвитку та модернізації виробничих процесів стає дедалі важче поділити працю на фізичну і розумову, тому особливої соціальної значущості набувають питання збереження і зміцнення здоров'я та належного рівня працездатності як фізичної так і розумової.

Фізична праця характеризується великим навантаженням на опорно-руховий апарат і функціональні системи серцево-судинну, нервово-м'язову та дихальну [1]. У процесі роботи будь-якої частини тіла до неї надходить більше крові, ніж у стані спокою. Чим більшу роботу здійснюють м'язи, тим більше поживних речовин і кисню надходитиме до них за допомогою крові.

Чим більше фізичної праці, занять фізичною культурою, спортом, тим швидше ростуть м'язові волокна, людина стає сильнішою. Фізичні вправи добре впливають на весь організм, зміцнюють здоров'я, загартовують людину, роблять її здатною витримувати різні несприятливі впливи навколишнього середовища.

Розумова ж праця характеризується малою рухливістю, вимушеного одноманітною позою, що в свою чергу зумовлює застійні явища у м'язах ніг та органах черевної порожнини і малого тазу, погане постачання в мозок кисню. Розумова праця супроводжується нервово-емоційним напруженням, при якому збільшуються енерговитрати і кровообіг мозку, виникає перерозподіл мозкового кровотоку в сторону його підвищення на 50% у лобових частках, підвищується амплітуда і частота біопотенціалів. Паралельно зростає робота серця, артеріальний тиск, глибина дихання, змінюється м'язовий тонус.

До розвитку втоми та перевтоми призводять надмірні фізичні та нервово-психічні перевантаження, які зумовлюють зміни у фізіологічному та психічному станах працівника. Втома буває загальною, локальною, розумовою, зоровою, м'язовою та ін.

Оскільки організм - єдине ціле, то межа між цими видами втоми умовна і нечітка. Хід збільшення втоми та її кінцева величина залежать від індивідуальних особливостей працюючого, трудового режиму, умов виробничого середовища тощо [2]. Розвиток втоми та перевтоми веде до порушення координації рухів, зорових розладів, неувважності, втрати пильності та контролю реальної ситуації. При цьому працівник порушує вимоги технологічних інструкцій, припускається помилок та неузгодженості в роботі; у нього знижується відчуття безпеки. Крім того, перевтома супроводжується хронічною гіпоксією (кисневою недостатністю), порушенням нервової діяльності.

Фізіологічними показниками розвитку втоми є артеріальний кров'яний тиск, частота пульсу, систолічний і хвилинний об'єм крові, зміни у складі крові. Психічними показниками розвитку втоми є: погіршення сприйняття подразників, внаслідок чого працівник окремі подразники зовсім не сприймає, а інші сприймає із запізненням [3]

зменшення здатності концентрувати увагу, свідомо її регулювати; посилення мимовільної уваги до побічних подразників, які відволікають працівника від трудового процесу; порушення сенсо-моторної координації, збільшення часу реакцій на подразники тощо.

Від виду трудової діяльності залежить характер втоми тому, що функціональні зміни в організмі при втомі переважно локалізуються в тих ланках організму, які несуть найбільше навантаження. На основі цього втома поділяється на фізичну та розумову за співвідношенням глибини функціональних змін у різних аналізаторах, фізіологічних системах, відділах центральної нервової системи тощо.

Як зазначено вище, особливістю фізичної праці є те, що вона викликає фізичне напруження організму при виконанні роботи. При сильному напруженні продовження роботи стає неможливим, і виконання її автоматично припиняється, а організм одразу переходить у фазу відновлення працездатності.

Розумова праця не має чітких меж між напруженням організму під час роботи і переходом у фазу відновлення сил. Втома при розумовій праці виявляється в нервовому напруженні, зниженні концентрації уваги і зменшенні свідомого її регулювання, погіршенні оперативної пам'яті і логічного мислення, сповільненні реакцій на подразники. Втома породжує у працівника стан, який призводить до помилок у роботі, небезпечних ситуацій і нещасних випадків.

Втома, як наслідок впливу на організм працівника трудових навантажень і умов виробничого середовища, відіграє, в першу чергу, захисну роль та попереджує працівника про необхідність змінити режим праці [4].

З розвитком інноваційних технологій у виробничому середовищі кількісна різниця між розумовою та фізичною працею зменшується (підвищується інтелектуальне і знижується рухове навантаження) [5]. Люди зі належним режимом роботи зберігають резерви розумової працездатності протягом усього робочого дня, люди з нестійким та небезпечним режимом схильні до фізичної і розумової перевтоми. Фізична праця корисна тим, що вона стимулює функції організму, направлені на оздоровлення людини, а розумова призводить до утворення нових нейронних зв'язків у мозку, тим самим, розвиваючи його.

Таким чином, розумова праця є менш складною за фізичну, чи навпаки, кожна праця потребує від людини навантаження, розумового чи фізичного, які в свою чергу рано чи пізно однаково стомлюють організм людини.

Список використаних джерел:

1. Основи охорони праці : змістовий модуль № 2. «Основи фізіології, гігієни праці». Тема № 5. «Основи фізіології та гігієни праці» : конспект лекції / уклад. В. М. Курепін. – Миколаїв : МНАУ, 2021. – 20 с. URL:<https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/9869>.

2. Сохань О. І. Фізіологічні закономірності трудової діяльності, як чинник гідної праці // Глобальні цілі сталого розвитку – безпека світу, соціально-економічні та екологічні прояви, можливості активізації партнерства : тези доповідей - здобувачів вищої освіти денної й заочної форм навчання за результатами щорічного тематичного

«круглого столу» на обліково-фінансовому факультеті, м. Миколаїв, 12 листопада 2020р. Миколаїв : Миколаївський національний аграрний університет, 2020. С. 52-55. URL:<http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/8206>.

3. Русавська В. І. Психологічна надійність людини та її роль у забезпеченні безпеки // Актуальні проблеми життєдіяльності людини в сучасному суспільстві : тези доповідей здобувачів вищої освіти інженерно-енергетичного факультету та інших учасників освітнього процесу за результатами тематичного «круглого столу» на інженерно-енергетичному факультеті, м. Миколаїв, 18-20 листопада 2020 р. Миколаїв : Миколаївський національний аграрний університет, 2020. С. 51-54. URL:<http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/8143>.

4. Курепін В. М., Демченко А. В. Концепція гідної праці як елемент правової політики держави // Глобальні цілі сталого розвитку – безпека світу, соціально-економічні та екологічні прояви, можливості активізації партнерства : тези доповідей здобувачів вищої освіти денної й заочної форм навчання за результатами щорічного тематичного «круглого столу» на обліково-фінансовому факультеті, м. Миколаїв, 12 листопада 2020 р. Миколаїв : Миколаївський національний аграрний університет, 2020. С. 36-39. URL:<http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/8199>.

5. Іваненко В. С. Комплексна безпека підприємств агропромислового комплексу, як складова система управління // Проблеми та перспективи розвитку бізнесу в Україні : матеріали міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених і студентів, м. Львів, 19 лютого 2021 р. Львів : Львівський торговельно-економічний університет, 2021. С. 295 – 297. URL:<http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/8880>.

*Науковий керівник: В.М. Курепін, канд. екон. наук, старший викладач
Миколаївський національний аграрний університет*

БЕЗПЕКА ТУРИСТІВ ПІД ЧАС ПОДОРОЖЕЙ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК ОРГАНІЗАЦІЇ ТУРИЗМУ

Барвінок Н.В.,
викладач

*Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини*

Глобальною тенденцією ХХІ ст. є зростання ролі та значення туризму для особистості, суспільства та держави. Туристичні подорожі в сучасному світі - це невід'ємна частина життя людини, пов'язана з реалізацією його права на відпочинок та дозвілля, свободи пересування, права на доступ до культурних цінностей. Поряд із цим туризм виконує важливі соціально-економічні, культурно-екологічні, міжнародні та інші функції.

На цьому фоні збільшується і кількість внутрішніх та зовнішніх загроз безпеці туристів, які стають все більш руйнівними і менш передбачуваними. Небезпеки природного та техногенного характеру, включаючи надзвичайні екологічні ситуації, епідемії та пандемії, безперервно супроводжують туристів під час їх подорожей.