

УДК 159.9: 62

Сохань Олександр Ігорович

здобувач вищої освіти спеціальності 015 «Професійна освіта (Технологія виробництва і переробка продуктів сільського господарства)»

Миколаївський національний аграрний університет

ФІЗІОЛОГІЧНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ ТРУДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ЧИННИК РЕЗУЛЬТАТІВ ПРАЦІ

Людина, що працює, проводить на виробництві значну частину свого життя. Для нормальної життєдіяльності в умовах виробництва необхідно створити такі умови, які б дали змогу їй плідно працювати, не перевтомлюючись та зберігаючи своє здоров'я [1]. Для цього треба, щоб енергетичні витрати при праці компенсувалися відпочинком та умовами оточуючого середовища.

Не заперечуючи ролі суспільної форми праці (наймана, приватна, індивідуальна, колективна), слід визнати, що характер праці формується значною мірою під впливом особливостей змісту праці за такими ознаками, як частка фізичної та розумової праці.

Фізична праця характеризується великим навантаженням на опорно-руховий апарат і функціональні системи: серцево – судинну, нервово – м'язову, дихальну. При фізичних зусиллях насамперед відбуваються зміни у системах, що забезпечують м'язову діяльність, дихання, кровообіг, терморегуляцію. Активізується м'язова система і система так названого вегетативного забезпечення м'язової діяльності (кровообіг, дихання). При фізичній роботі зростає рівень обмінних процесів, кількість споживаного за хвилину кисню, хвилиний обсяг і частота дихання, число серцевих скорочень, енерговитрати можуть складати 4000 – 6000 ккал на добу, підвищується температура тіла.

Розумова діяльність супроводжується меншими витратами енергетичних запасів, але це не значить, що вона є легкою. Основним робочим органом під час такого виду діяльності виступає мозок, він виконує не тільки координаційні функції, але і сприймає інформацію, створює нові функціональні зв'язки, нові умовні рефлексії, підвищує увагу, посилює пам'ять, напруження здорового та слухового аналізаторів. Під час розумової діяльності значно активізуються аналітичні та синтетичні функції ЦНС, ускладнюється прийом і переробка інформації, виникають функціональні зв'язки, нові комплекси умовних рефлексів, зростає роль функцій уваги, пам'яті, напруження зорового та слухового аналізаторів і навантаження на них.

Кожна конкретна праця вимагає певних фізичних зусиль [2], нервово психічних витрат, емоційної напруги і відбувається за різних санітарно-гігієнічних та кліматичних умов. Все це впливає на виконавця праці - людину.

Тому вивчення змін функціонального стану організму людини під впливом його трудової діяльності з позицій багатогранних зв'язків між людиною та об'єктивними факторами праці є важливим [3].

У фізіології праці найважливішими є поняття працездатності і стомлення. Працездатність – стан людини, за якого сукупність фізичних, розумових та емоційних можливостей дає змогу працівнику виконувати роботу визначеного змісту, обсягу та якості [2,3]. Під впливом безлічі факторів працездатність змінюється в часі й умовно підрозділяється на фази:

Перша фаза – пристосування до праці - це час, протягом якого людина адаптується до майбутніх умов праці. Підвищується активність центральної нервової системи, зростає рівень обмінних процесів, підсилюється діяльність серцево-судинної системи, що приводить до наростання працездатності. Тривалість періоду залежить від інтенсивності роботи (інтенсивніша робота - період коротший), а також рівня готовності людини до майбутньої роботи.

Друга фаза – фаза стійкої працездатності – характеризується найвищою якістю праці при оптимальних рівнях функціонування фізіологічних систем організму. У цей період відзначається оптимальний рівень функціонування ЦНС, ефективність праці максимальна. Тривалість періоду залежить від інтенсивності роботи. Чим інтенсивніша праця, тим коротший цей період. На процес стійкої працездатності впливають також як негативні (страх, невпевненість, поганий настрій), так і позитивні емоції (впевненість, спокій, бадьорий настрій).

Третя фаза – фаза субкомпенсації - розглядається як початок розвитку втоми. В цей період якість праці ще зберігається на високому рівні, але тільки за рахунок перенапруг и відповідних функцій організму.

Четверта фаза – фаза зниження працездатності - зв'язана з розвитком стомлення. Характеризується чітко вираженим зниженням якості роботи за подальшого погіршення функціонального стану людини. Показниками фази є: зміна частоти пульсу, дихання, зорової та слухової чутливості.

Тривалість кожної з цих фаз залежить як від індивідуальних особливостей ЦНС, так і від умов середовища, у яких виконується робота, від виду і характеру діяльності, від емоційного і фізичного стану організму.

Людина володіє колосальними резервними можливостями і при оптимальному їх використанні домагається найвищого їх розвитку [4]. Коли ж робота надмірна за тривалістю чи інтенсивністю, то це призводить до зниження працездатності, неповного її відновлення в період відпочинку розвитку стомлення.

Стомлення являє собою тимчасове зниження працездатності під впливом тривалого чи інтенсивного навантаження. За своєю біологічною суттю є

нормальним фізіологічним процесом, який супроводжується певними змінами функціонального стану і виконує захисну роль в організмі, оберігаючи його окремі фізіологічні системи й органи від надмірного перенапруження і можливого, у зв'язку з цим, ураження і виснаження.

Стомлення вважається нормальним явищем, але надмірні фізичні та нервово-психічні перевантаження зумовлюють зміни у фізіологічному та психічному станах працівника, призводять до розвитку яскраво вираженого негативного стану – перевтоми. Перевтома - це патологічний стан, що розвивається в людині внаслідок хронічної фізичної чи психологічної перенапруги, клінічну картину якого визначають функціональні порушення в центральній нервовій системі.

Першими ознаками перевтоми є невротичні симптоми: підвищена дратівливість, швидка стомлюваність, відсутність бажання займатися звичайною роботою, порушення сну, головні болі. Перевтома може проявлятися не тільки загальмованістю реакцій, почуттям, що неможливо зосередитися, але і зворотними реакціями: знижується увага і ступінь концентрації, темп роботи, з'являється багато помилок навіть там, де раніше їх не було, з'являється невпевненість в своїх силах, навіть робітники-професіонали з величезним досвідом роботи відчувають невпевненість в собі, що провокує неспокій, почуття пригніченості, настрої стає мінливим, часто з'являється дратівливість без усякої причини.

Медики радять звернути увагу на зовнішні ознаки: поява синців під очима, землистий колір обличчя. Психологи рекомендують проаналізувати свій настрій. Якщо, приступаючи до роботи, ви відчуваєте небажання, якийсь ступор, не знаєте, з чого почати, це може свідчити про перевтому. Зрозуміло, мова йде не про ситуацію одного дня, а про систему. Лікарі кажуть: стомлення - одне з нормальних станів організму, а хронічна перевтома небезпечно для здоров'я.

Бібліографічний список:

1. Курепін В. М. Причини приховування нещасних випадків на виробництві та їхні наслідки / В. М. Курепін, А. В. Демченко // День Землі - Earth Day [Електронний ресурс] : тези доповідей здобувачів вищої освіти спеціальностей 071 «Облік і оподаткування», 072 «Фінанси, банківська справа та страхування» та інших учасників освітнього процесу за результатами тематичного «круглого столу» на обліково-фінансовому факультеті, м. Миколаїв, 22 квітня 2020 року. - Миколаїв : МНАУ, 2020. – С. 23-25. URL:<http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/7039>.
2. Радіонов М. О. Визначення основних напрямів профілактики травматизму на підприємствах сільського господарства / М. О. Радіонов, Д. Д.

Марченко, В. М. Курепін // Вісник аграрної науки Причорномор'я. - 2019. - Вип. 1 (101). - С. 111-117. - DOI: 10.31521/2313-092X/2019-1(101)-16.

URL:<http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/6105>.

3. Курепін В. М. Розвиток аграрного сектору економіки України через забезпечення безпеки на виробництві / В. М. Курепін // Соціально-економічна політика та адміністрування у сфері регіонального розвитку України : збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції, 3-5 квітня 2019 р. - Миколаїв : МНАУ, 2019. - С. 109-112.

URL:<http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/5791>.

4. Курепін Д. В. Сутність відшкодування шкоди, завданої джерелом підвищеної небезпеки / В. М. Курепін, В. С. Іваненко // День Землі - Earth Day [Електронний ресурс] : тези доповідей здобувачів вищої освіти спеціальностей 071 «Облік і оподаткування», 072 «Фінанси, банківська справа та страхування» та інших учасників освітнього процесу за результатами тематичного «круглого столу» на обліково-фінансовому факультеті, м. Миколаїв, 22 квітня 2020 року. - Миколаїв : МНАУ, 2020. - С. 31-33.

URL:<http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/7042>.

*Науковий керівник - старший викладач Курепін В.М.
Миколаївський національний аграрний університет*

В.М.Стамат,
*канд. екон. наук, доцент,
доцент кафедри менеджменту та маркетингу,
Миколаївський національний аграрний університет*

МІЖНАРОДНІ КОНФЛІКТИ ЯК ПРОЯВ ГЛОБАЛЬНИХ НЕБЕЗПЕК СВІТУ

Історія людства із стародавніх часів свідчить, що конфлікти неминучі, вони існували завжди і будуть існувати доти, поки існує взаємодія людей між собою. Міжнародний конфлікт, як і будь-який внутрішній конфлікт, є зіткненням протилежних інтересів, цілей, цінностей, поглядів і пов'язаних з їх реалізацією дій. Але його відмінність від внутрішнього полягає у конкретній природі, змісті, специфіці суб'єктів, особливостях механізму виникнення та розвитку, технології регулювання та вирішення.

Міжнародний конфлікт – це конфлікт, який виникає за участі двох чи декількох міжнародних суб'єктів та має міжнародно-політичні наслідки; об'єкт конфлікту при цьому виходить за межі юрисдикції будь-якого з його учасників [1].

За своєю природою він є зовнішнім для кожної країни. Причинами та джерелами стають не взаємодії окремих індивідів чи груп людей, а протиріччя, що виникають між інтересами різних національних та соціально-політичних спільнот людей. Міжнародні конфлікти є предметом дослідження багатьох