

МЕҲНАТНИ БАЖАРИШ ЖАРАЁНИДА ЮЗАГА КЕЛАДИГАН ТОЛИҚИШ ВА УНИНГ ОЛДИНИ ОЛИШ ЧОРА ТАДБИРЛАРИ

Мамадалиев Адхамжон Тухтамирзаевич

Наманган муҳандислик-қурилиш институти доценти

Аннотация: Мақолада меҳнатни бажариш жараёнида юзага келадиган толиқиш, иш сменаси давомида иш қобилиятининг ўзгариш даврлари ва толиқишни олдини олиш чора тадбирлари тўғрисида маълумот берилган.

Таянч сўзлар: Толиқиш, оғир иш, марказий нерв системаси, тормозланиш жараёни, иш қобилияти, касаллик, меҳнат унумдорлиги, дам олиш, иш куни

Annotation: The article provides information on fatigue that occurs during work, periods of change in work ability during the work shift, and measures to prevent fatigue.

Key words: Fatigue, hard work, central nervous system, braking process, work capacity, illness, productivity, rest, working day

Меҳнат -бу моддий ва маънавий бойликларни яратишга йўналтирилган инсонларни мақсадга мувофиқ фаолияти. Инсон атроф муҳитга таъсир ўтказаётганида, уни ўзгартириб ва ўзининг эҳтиёжларига мослаштирганда, у нафақат ўзининг яшаши учун, балки жамиятни ривожланиши ва тараққиёти учун шароит яратади.

Меҳнат жараёни - мураккаб ва кўп жиҳатли ҳодисадир. Унинг асосий кўриниши инсон кучини сарфланиши, ишловчиларни ўзаро ишлаб чиқариш воситалари (меҳнат воситалари ва буюмлари) билан муносабати ва ишловчиларни ишлаб чиқаришдаги ўзаро горизонтал бўйича муносабатлари (умумий меҳнат жараёнида қатнашиш муносабати), бундан ташқари вертикал бўйича (рахбар ва ходим орасидаги муносабат). Инсон ва жамиятни ривожланишида меҳнатнинг ўрни, одамларнинг эҳтиёжини қондириш учун мўлжалланган меҳнат жараёнида нафақат моддий ва маънавий бойликлар яратилишида намоён бўлади, ишловчиларнинг ўзлари ҳам малакасини

ошириб ўз қобилиятларини очиб боришади, билимларини тўлдириб бойитадилар.

Ишни бажариш жараёнида организм иш қобилиятининг пасайиш ҳолати кузатилиши мумкин, бунга объектив равишда толиқиш деб баҳо берилса, субъектив равишда эса чарчаш сезгиси юзага келади.

Толиқиш-анча оғир, кўп куч талаб этадиган ёки давомли меҳнатнинг бажариш натжасида пайдо бўладиган ва меҳнат натижаларининг миқдор ва сифат жиҳатдан ёмонланиши билан ифодаланадиган иш қобилияти пасайиши тушунилади.

Толиқиш қайтувчан физиологик ҳолатдир. Бироқ иш қобилияти кейинги иш даври бошлангунча тикланмаса толиқиш тобора кучая боради ва ўта толиқиш босқичига ўтади. Бу иш қобилиятини бирмунча барқарор пасайиши бўлиб, кейинчалик айрим ҳолларда касаллик ривожланишига олиб келади. Ортиқча толиқиш ҳадеганда ҳиссиётга берилиши юзага келиб, бу юратомирлар патологияси ривожланишига сабаб бўлади. Бу эса ўз навбатида жароҳатланиш сонини ошишига сабаб бўлади.

Айни вақтда иш тўхтагандан сўнг толиқиш аломатлари бартараф бўлаётган вақтда организмда, мушакларда, регулятор ситемалар фаолиятида айрим қулай жараёнлар ҳам кузатиладики, булар спортчиларни чиниқтиришда назарда тутилади. Бироқ ишлаб чиқаришда рўй берадиган толиқиш ёқимсиз ҳодисадир, чунки у меҳнат унумдорлигини пасайишига, умумий ва касбга доир касалликларни кўпайишига сабаб бўлади.

Толиқишнинг табиатини тушунтирадиган кўп сонли гипотезалар орасида марказий нерв системаси назарияси кўпроқ асосланган ва меҳнат физиологлари томонидан қабул қилинган.

Иш жараёнида марказий нерв системасида содир бўладиган ўзгаришлар уч фазада боради:

1. Инерцион тормозланиш. Бу ҳолат ишни бошида кузатилади. Унинг давомийлиги ишловчини малакасига боғлиқ.

2. Ишлаш қўзғалиши.
3. Химоя тормозланиш - яъни толиқиш белгиси.

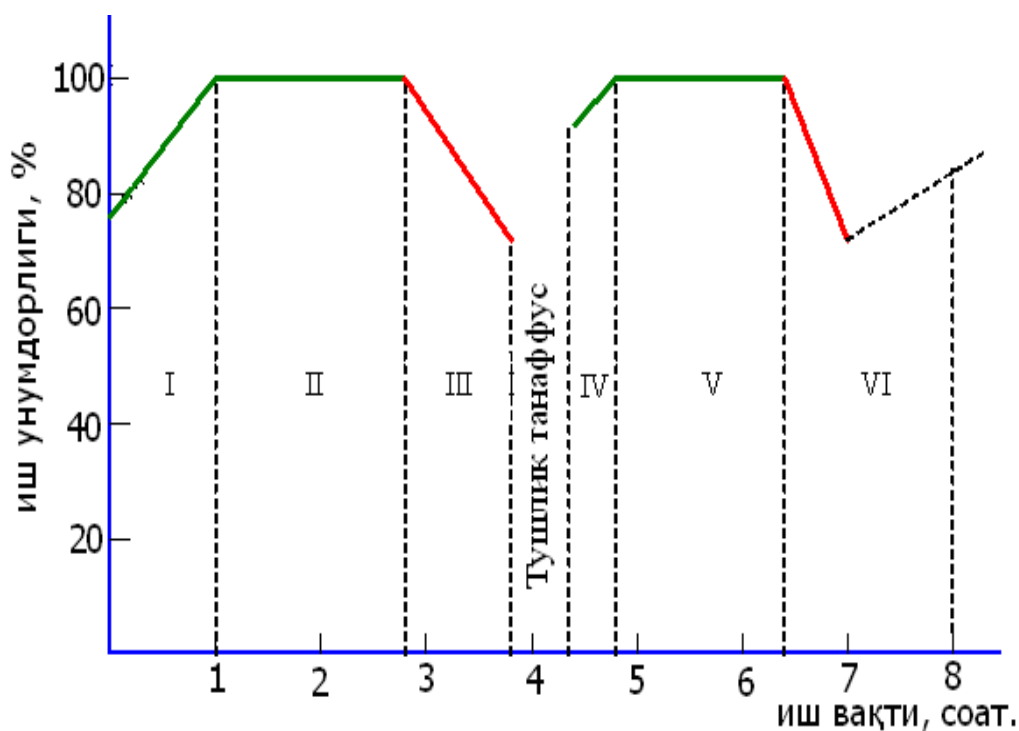
Ишдан сўнг марказий нерв системасида содир бўладиган ўзгаришлар:

1. Ишдан сўнги қўзғалиш.
2. Тормозланишни давом этиши.
3. Қўзғалишни тикланиши.

Қўзғалиш ҳолатлари қатор босқичлардан сўнг тормозланишга ўтиб, парабиоз деб аталади. Бунда жараён тебранувчан тўлқинсимон характерини йўқотади ва доимий бўлиб қолади. Толиқиш нерв марказларига ишлаб турган мушаклар ва ички органлардан тез-тез давомли импульслар келиб туриши натижасида ривожланади. Бунда бош мия ярим шарлари пўстлоғининг афферент марказларида тормозланиш ўчоғи пайдо бўлади, айти вақтдаги бошқа зоналар тормозланиш ўчоғидан функционал яқинлиги ёки узоқлиги ва қатор бошқа сабаб ларга кўра қўзғолиш ҳолатида ҳам, тормозланиш ҳолатида ҳам бўлиши мумкин. Бундан қатъий назар уларда тормоз жараёнинг сустлиги қайд қилинади, толиқишнинг доимий ва характерли белгилардан бири–ҳаракатлар координациясининг бузилиши мана шундан далолат беради. Буни баъзан оғир ишдан кейин одам гавдасининг чайқалиши, чарчаган кишининг бир оз гандираклаб юриши мисолида кўз билан пайқаш мумкин.

Ишда меҳнат қобилиятининг қонуний ўзгаришлари муайян фазавийлик кузатилади. Аввалига ишга қиришиш босқичи бўлиб ўтади, бу босқичда дастлабки 30 минут -1½ соат ичида меҳнат қобилияти аста секин ўсиб, максимал даражага етади. Шундан сўнг иш қобилиятининг 1½ -3 соат давом қиладиган барқарор юқори босқичи бошланади. Ва ниҳоят тушки танаффус одидан иш кунинг биринчи ярми учун, смен тугашидан олдин иккинчи ярми учун учун толиқиш аломатлари пайдо бўлади яъни иш қобилиятининг пасайиш фазаси қайд қилинади(1-расм).

Толиқишда меҳнатнинг сифат кўрсаткичлари ёмонлашади, иш жараёнида маҳсулотнинг яроқсиз чиқиши, бирмунча паст маҳсулот ишлаб чиқиши ва диққат эътиборни пасайиши сабабли хатоликлар содир бўлади.



1-расм. Иш сменаси давомида иш қобилиятининг ўзгариш давлари
 I ва IV — ишга киришиш; II ва V — барқарор иш қобилияти;
 III ва VI — иш қобилиятининг пасайиши.

Толиқишнинг бир қатор физиологик кўрсаткичлар бўйича аниқланиши мумкин. Иш вақтида чарчаш, яъни ишга қизиқишнинг йўқлиги, диққат эътибор функциясининг ёмонлашуви, мускул чидамининг, баъзан кучнинг пасайиши толиқиш юзага келишидан далолат беради.

Толиқиш профилактикаси ва уни олдини олишда меҳнат ва дам олишни тўғри ташкил қилишни аҳамияти.

Узок давомли ишдаги толиқиш бу ҳаётининг фақат, бунга қарши курашиш зарур ва муҳим-чарчаш ривожланишнинг олдини ола билмоқ лозим. Толиқишнинг олдини олиш йулларини бир неча гуруҳларга бўлиш мумкин. Умумтехникавий, гигиеник ва физиологик.

1. Умумтехник тадбирлар

2.Меҳнатнинг санитар -гигиеник шароитларини яхшилаш.

Физиологик тадбирлар қуйидагиларни ўз ичига олади .

а) Меҳнат жараёнини рационал ташкил этишни

б) Машқлар бажариш

в) Дам олиш ва меҳнатнинг рационал тартибини тузиш .

Ҳаракатлар гавданинг физиологик ва анатомик хусусиятларига тўғри келиши керак. Толиқишни олдини олишда машқлар ҳам катта рол ўйнайди.

Яна шу нарсани таъкидлаш керакки иш кунинг қанча давом этиши яъни иш кунини қискартириш толиқишнинг олдини олишда муҳим аҳамият касб этади.

Иш жараёнида дам олишни ташкил этиш толиқишни олдини олишда муҳим аҳамиятга эга. Бу нарса Жанубий Корея давлатларида ташкил этилган. Тушлик даврида соат 12⁰⁰ дан 13⁰⁰ гача меҳнат қилаётган ишчилар ухлаб дам олишади. Бу ўз навбатида ишловчилар соғлигини сақлайди, толиқиш юзага келмайди. Иш унумдорлиги ошиб, сифатли маҳсулот ишлаб чиқилади.

Фойдаланилган адабиётлар:

- 1.А.А.Каспаров. Меҳнат гигиенаси ва саноат санитарияси. Медицина. Тошкент.1980й
2. Г.Т. Искандарова ва бошқ. Меҳнат гигиенаси бўйича ўқув услубий мажмуа.Тошкент.2017й
- 3.Ф.Ф.Хамидуллаев.Меҳнатни муҳофаза қилиш. Мажмуа.2018й