

УДК 62-05

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИСТЕМЫ ПОВЫШЕНИЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ТРУДА ИНЖЕНЕРА

Мясоедов Ю.В., Половников С.С.

Юргинский технологический институт, филиал ФГБОУ ВПО «Национальный исследовательский Томский политехнический университет», Юрга, e-mail: ice82004@mail.ru

Проведен подробный анализ производительности труда профессии инженер. Подробно рассмотрены основные проблемы и риски связанные с профессией инженер. Были исследованы и проанализированы существующие системы повышения производительности труда. На основе проведённого исследования были выделены ряд мер для повышения производительности труда профессии инженера. Предлагается дополнить существующую на данный момент систему повышения производительности труда инженера. Меры, выбранные автором для решения проблем производительности труда инженера, обоснованы с практической, медицинской и нравственной точек зрения. Подробно описаны все стороны после внедрения новой технологии в процесс совершенствования производительности труда инженера. Рассмотрены сильные и слабые стороны новой технологии, на основе анализа с другими и уже существующими системами повышения производительности труда профессии инженер.

Ключевые слова: инженер, производительность труда, стресс, профилактика, здоровье

IMPROVING SYSTEM INCREASING PRODUCTIVITY ENGINEER

Myasoedov Y.V., Polovnikov S.S.

Yurga Institute of Technology, branch of FSBEI HPE «Tomsk Polytechnic University», Yurga, e-mail: ice82004@mail.ru

A detailed analysis of the profession of engineer productivity. Considered in detail the main challenges and risks associated with the profession of an engineer. Were investigated and analyzed existing systems increase productivity. Based on the survey identified a number of measures to improve the productivity of the engineering profession. It is proposed to supplement the existing system at the moment improve productivity engineer. The measures chosen by the author to address productivity engineer substantiated with practical, medical and moral points of view. Detailed description of all the parties after the introduction of new technology in the process of improving the productivity of the engineer. The strengths and weaknesses of the new technology, based on the analysis with other existing systems and improve productivity an engineer.

Keywords: engineer, productivity, stress, prevention, health

Инженер – это специалист с высшим техническим образованием. Название профессии произошло от латинского слова *ingenium*, что означает «способность, изобретательность». Инженерные профессии относятся к числу самых массовых профессий высококвалифицированного труда. Инженеры работают во многих отраслях народного хозяйства: на заводах, стройках, шахтах, в военном деле, авиации, транспорте, ведут разработки в научно-исследовательских институтах.

В нашей стране профессия инженера является одной из самых распространенных: её представляют более трети специалистов с высшим образованием.

В настоящее время инженер – это специалист, который обладает высокой культурой, хорошо знаком с современной техникой и технологиями, экономикой, организацией производства. Инженер должен уметь пользоваться инженерными методами при решении специальных задач и при этом обладать способностью изобретения нового.

В зависимости от конкретных форм труда и профессиональных требований выделяется несколько групп инженерных профессий – конструктор, который разрабатывает конструкцию приборов или оборудования, технолог, занимающийся разработкой процесса обработки изделий, экономист, в задачи которого входит анализ и планирования экономических результатов, и организатор труда, осуществляющий административно-хозяйственную деятельность.

Большое значение в работе инженера имеет чувство ответственности, ведь от его работоспособности и организованности нередко зависит рациональное использование рабочей силы и техники.

Так же работа инженера предполагает долгий, кропотливый труд, высокую ответственность, связанную с рутинной работой, что требует максимальной усидчивости и внимания.

Работа очень нервная, в любой момент может что-нибудь случиться, нередко рабочий день инженера начинается с 8 утра

и продолжается до 8 вечера. Нужно постоянно повышать свой профессиональный уровень.

Поэтому инженеры находятся под постоянным давлением стресса и переутомления, что приводит к нарушению здоровья. Проявляются симптомы стресса, такие как: постоянное чувство раздраженности, подавленности, причем порой без особых на то причин; плохой, беспокойный сон; депрессия, физическая слабость, головная боль, усталость, нежелание что-либо делать, снижение концентрации внимания, проблемы с памятью и снижение скорости мыслительного процесса, невозможность расслабиться, откинуть в сторону свои дела и проблемы, отсутствие интереса к окружающим, даже к лучшим друзьям, к родным и близким людям, снижение аппетита – хотя бывает и наоборот: чрезмерное поглощение пищи, появляется суетливость, недоверие ко всем и к каждому.

Все это в равной мере мешает инженеру с полной отдачей работать и трудиться, не говоря уже о нанесении ущерба организму человека.

Регулярные занятия спортом, даже в небольшом объеме, могут помочь в борьбе со стрессом. В качестве профилактики стресса существуют много различных методик и способов. Но лучше всего подходит такая спортивная игра, как бадминтон. Почему именно бадминтон?

Во-первых, он чрезвычайно доступный спорт, обладающий сравнительно простыми правилами. Чтобы начать играть достаточно лишь наличие ракетки и воланчика, которые можно приобрести практически в любом магазине за символическую цену. Ракетки в бадминтоне легкие и с ними свободно справляются люди любой физической подготовленности.

Во-вторых, играть в бадминтон можно практически везде, для игры в бадминтон достаточно двух человек, чтобы можно было полноценно играть, что невозможно, например, в волейболе, футболе или баскетболе.

В третьих, бадминтон не имеет возрастных и практически не имеет антропометрических и физиологических ограничений и особенностей, поэтому играть в него может каждый.

Ну и наконец, в четвертых, бадминтон обладает огромным потенциалом профилактики со стрессом и улучшения здоровья в целом.

Специалистами в области здравоохранения, было обнаружено, что занятия бадминтоном в среднем возрасте снижает риск серьезных заболеваний на 23% в последующие 20 лет жизни, а также увеличивают продолжительность жизни как минимум на 2 года. Регулярные занятия бадминтоном улучшают состояние здоровья. Базальный сердечный ритм сокращается на несколько ударов в минуту, а кровяное давление уменьшается. Оба этих эффекта полезны гипертоникам, которые с помощью бадминтона имеют шанс избавиться от гипертонии без медикаментов или, если без лекарств не обойтись, сократить их количество.

Регулярные занятия бадминтоном способны помочь людям с избыточным весом сократить вес и достичь оптимального для их роста и возраста веса. В процессе игры сжигаются лишние калории, а уже существующие жировые отложения идут на производство энергии. Правда, чтобы оптимально сбросить вес, занятия бадминтоном должны подкрепляться правильной диетой.

Регулярные занятия бадминтоном могут предотвратить или отсрочить остеопороз, так как физическая активность – основной способ профилактики этого заболевания. Занятия бадминтоном укрепляют кости, так как стимулируют активность формирующих их клеток и способствуют лучшему усвоению кальция в межклеточном веществе костей.

Бадминтон делает вас сильным, бодрым, энергичным и молодым. Он также способствует предотвращению депрессии, тревожности и стресса, а также усиливает чувство самоуважения. Кроме того, ваш сон становится крепче, что минимизирует вероятность проявления предсуществующих заболеваний, усугубляющихся в результате недосыпания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Борьба со стрессом – активность против стресса [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.ayzdorov.ru/ttermini_stress.php/ (дата обращения: 23.10.13).
2. Догонина Н.В. Бадминтон с точки зрения медицины и психологии. Итоговая выпуск. работа. – г. Одинцово, 2012. – С. 17.
3. Дружилов С.А. Защита профессиональной деятельности инженеров. учеб. для вузов. – М.: Инфра-М, 2012. – С. 176.
4. Официальный интернет-сайт Национальной Федерации Бадминтона России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.badm.ru> (дата обращения: 24.10.13).
5. Профессия инженер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kto-kem.ru/professiya/inzhener/> (дата обращения: 22.10.13).