



Черникова Е.Ф.^{1,2}, Федотова И.В.¹, Потапова И.А.¹, Умнягина И.А.¹

Регулирование продолжительности рабочего дня и режимов труда с позиции охраны здоровья работников на различных исторических этапах (обзор литературы)

¹ФБУН «Нижегородский научно-исследовательский институт гигиены и профпатологии» Роспотребнадзора, 603950, Нижний Новгород, Россия;

²ФГБОУ ВО «Приволжский исследовательский медицинский университет» Минздрава России, 603000, Нижний Новгород, Россия

РЕЗЮМЕ

Сохранение населения, укрепление здоровья, самореализация и благополучие человека являются приоритетными государственными задачами.

Цель исследования — на основании анализа истории трудового законодательства в России в аспекте регулирования продолжительности труда и отдыха дать оценку достаточности современных законодательных мер по регламентации режимов труда для сохранения здоровья работающих.

Анализ литературы по тематике исследования выполнен по базам данных CyberLeninka, ResearchGate, РИНЦ, MedLine, открытым интернет-ресурсам; нормативной документации из информационно-правовых систем. Глубина исследования — более 100 лет.

На этапе возникновения индустриального общества в середине XIX в. работодателями не учитывались интересы наёмных работников в области охраны труда и нормирования рабочего дня. Трудовое законодательство в России возникло в конце XIX в. как итог массовых забастовочных движений фабричных рабочих, требовавших справедливой оплаты, сокращения рабочего дня и безопасных условий труда. При советской власти регулирование трудовой деятельности и режимов труда в стране приобрело характер тоталитарного госконтроля. Были введены научно обоснованные нормы рабочего времени, ежегодные отпуска, пенсии и страховые выплаты. На современном этапе рыночной экономики учитываются интересы всех сторон договорных отношений: работника, работодателя и государства. Востребованы и широко внедряются гибкие графики, удалённые и смешанные формы занятости.

Анализ изменений трудового права демонстрирует убедительные доказательства тесной связи регулирования продолжительности и условий труда рабочих с состоянием их здоровья. Современная тенденция к интенсификации труда, сверхурочным, удалённым работам, гибким, сменным графикам требует гигиенической оценки степени их безвредности и безопасности для сохранения профессионального долголетия.

Ключевые слова: режим труда; сменный труд; время работы; наёмные работники; трудовое право; здоровьесбережение; продолжительность жизни; обзор

Для цитирования: Черникова Е.Ф., Федотова И.В., Потапова И.А., Умнягина И.А. Регулирование продолжительности рабочего дня и режимов труда с позиции охраны здоровья работников на различных исторических этапах (обзор литературы). *Здравоохранение Российской Федерации*. 2026; 70(3): 258–264. <https://doi.org/10.47470/0044-197X-2026-70-3-258-264> <https://elibrary.ru/auvvoj>

Для корреспонденции: Черникова Екатерина Федоровна, e-mail: chernikova_ef@mail.ru

Участие авторов: Черникова Е.Ф. — концепция и дизайн исследования, сбор и обработка данных, написание текста, ответственность за целостность всех частей статьи; Федотова И.В., Умнягина И.А. — редактирование, утверждение окончательного варианта статьи; Потапова И.А. — сбор и обработка данных, редактирование.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов в связи с публикацией данной статьи.

Поступила: 20.11.2024 / Принята к печати: 17.12.2025 / Опубликовано: 28.07.2026

Ekaterina F. Chernikova^{1,2}, Irina V. Fedotova¹, Irina A. Potapova¹, Irina A. Umnyagina¹

Regulation of the working day duration and labour routine from the perspective of employee health protection during various historical periods (literature review)

¹Nizhny Novgorod Scientific Research Institute for Hygiene and Occupational Pathology, Nizhny Novgorod, 603950, Russian Federation;

²Privolzhsky Research Medical University, Nizhny Novgorod, 603000, Russian Federation

ABSTRACT

Introduction. Population preservation, health promotion, self-actualization and human well-being are priority state tasks.

The aim of the study is to assess the sufficiency of modern legislative measures to regulate working hours for the preservation of health in workers based on the analysis of the history of labour legislation in Russia in the aspect of regulation of work and rest.

Materials and methods. The literature on the subject of the study was analyzed using CyberLeninka, ResearchGate, RSCI, MedLine databases, open Internet resources; normative documentation from legal information systems. The depth of the study is more than 100 years.

Results. At the stage of emergence of industrial society in the middle of XIX employers did not take into account the interests of hired workers in the field of labour protection and rationing of the working day. Labour legislation in Russia emerged in the late XIX century as a result of mass strike movements of factory workers who demanded fair wages, shorter working hours and safe working conditions. Under the Soviet regime, the regulation of labour both activity and regimes in the country acquired the character of totalitarian state control. Scientifically based norms of working hours, annual vacations, pensions and insurance payments were introduced. At the present stage of the market economy, the interests of all parties to contractual relations are taken into account: the employee, the employer and the state. Flexible schedules, remote and mixed forms of employment are in demand and being widely implemented.

Limitations. The research materials and the authors' conclusion relate only to the history of Russia.

Conclusion. The analysis of changes in labour law demonstrates convincing evidence of the close relationship between the regulation of the duration and working conditions of workers and their state of health. The current trend towards work intensification, overtime, remote work, flexible, and shift schedules require a hygienic assessment of the degree of their harmlessness and safety to preserve occupational longevity.

Keywords: work regime; shift work; working hours; employees; labour law; health care; life expectancy; review

For citation: Chernikova E.F., Fedotova I.V., Potapova I.A., Umnyagina I.A. Regulation of the working day duration and labour routine from the perspective of employee health protection during various historical periods (literature review). *Zdravookhranenie Rossiiskoi Federatsii / Health Care of the Russian Federation, Russian journal*. 2026; 70(3): 258–264. <https://doi.org/10.47470/0044-197X-2026-70-3-258-264> <https://elibrary.ru/auvvoj> (in Russian)

For correspondence: Ekaterina F. Chernikova, e-mail: chernikova_ef@mail.ru

Contribution of the authors: Chernikova E.F. — research concept and design, data collection and processing, writing text, responsibility for the integrity of all parts of the article; Fedotova I.V., Umnyagina I.A. — editing, approval of the final version of the article; Potapova I.A. — data collection and processing, editing.

Funding. The study had no sponsorship.

Conflict of interest. The authors declare no conflict of interest.

Received: November 20, 2024 / Accepted: December 17, 2025 / Published: July 28, 2026

Введение

Сохранение населения, укрепление здоровья, самореализация и благополучие человека являются приоритетными задачами Правительства Российской Федерации, направленными на достижение национальных целей в современных условиях. Вопросу сбережения здоровья и наращивания трудового потенциала страны посвящены масштабные проекты «Демография», «Здравоохранение», «Продолжительная и активная жизнь», «Производительность труда», «Кадры» и другие государственные программы. Анализ показывает, что социальная политика правительства напрямую влияет на доходы и здоровье населения, что находит отражение в таких демографических показателях, как продолжительность жизни, уровень рождаемости и смертности [1].

Экономическая стабильность и суверенитет страны определяются надёжностью и профессионализмом её управленческих и трудовых резервов столь же закономерно, как благополучие и уровень жизни населения зависят от устойчивого и прогрессивного развития многих сфер деятельности государства. При происходящей структурной трансформации экономики для обеспечения технологического лидерства и связанной с этим интенсификации труда необходимо помнить о рациональном использовании человеческих ресурсов. Для сохранения кадрового состава и его трудового долголетия создаются безопасные, комфортные и привлекательные условия на рабочих местах. Требования к организации, режимам и условиям работ регулируются трудовым и санитарным законодательством.

Уровни воздействия вредных и опасных факторов рабочей среды и трудового процесса входят в систему гигиенического нормирования, согласно которой условия труда признаются оптимальными, допустимыми, вредными или опасными для здоровья. Время выполнения работ относится к параметрам напряжённости труда по критериям: фактическая длительность смены, режим, наличие и продолжительность регламентированных перерывов¹. Работы в неблагоприятных условиях труда предусма-

тривают внедрение мероприятий по их оздоровлению. Трудовым законодательством более детально регламентируются нормы рабочего времени и характеристики трудовых режимов (продолжительность выходных, отпусков, сменная и пр.), причём их соблюдение строго обязательно.

Процесс становления трудового права и определения норм рабочего времени постоянно развивается и подстраивается под ситуацию в стране, национальные производственные нужды, запросы бизнеса, требования рабочих масс. История России показывает, что разные периоды развития страны отличались уровнем государственного контроля и влияния на условия и режимы труда работающего населения, что отражалось на здоровье, качестве, продолжительности жизни трудящихся и их детей.

Цель — на основании анализа истории трудового законодательства в России в аспекте регулирования продолжительности труда и отдыха дать оценку достаточности современных законодательных мер по регламентации режимов труда для сохранения здоровья работающих.

В статье приведены сведения из литературных, архивных и исторических источников, доступных в базах данных CyberLeninka, ResearchGate, РИНЦ, MedLine, открытых интернет-ресурсах, а также нормативная документация из информационно-правовых систем. Глубина исследования — более 100 лет. Поиск проводился в 2024 г. в соответствии с рекомендациями для систематических обзоров и метаанализов (PRISMA) по комбинациям ключевых слов «режим труда», «время работы», «трудовое законодательство», «продолжительность жизни рабочих», «здоровье трудящихся», «ночной труд», «циркадные ритмы». Первоначально было отобрано 256 источников. Критерием исключения являлось неполное соответствие задачам исследования. Окончательное количество источников литературы, описывающих изменения трудовых режимов и связь со здоровьем, составило 34; нормативная документация приведена в тексте статьи и в сносках.

Массовое появление наёмного труда в России

Наёмная рабочая сила в нашей стране образовалась в результате Крестьянской реформы 1861 г. и быстро стала основой становления экономики Российской

¹ Руководство Р 2.2.2006–05. Руководство по гигиенической оценке факторов рабочей среды и трудового процесса. Критерии и классификация условий труда.

империи [2]. «Права и свободы» первых наёмных рабочих не отличались от крестьянских и строились без вмешательства государства, с вопиющим социально-экономическим неравенством [3]. Работодатель устанавливал режимы и объёмы труда, определял место жительства и возможность перевезти семью [2]. Жалование и условия быта рабочих были весьма скромными. Продолжительность жизни в тот период составляла всего 35–40 лет у женщин и 25–30 лет у мужчин [4–6]. Кроме того, остро стояла проблема высочайшей детской смертности. Так, на 1000 умерших было 649 детей, не достигших 15 лет, среди которых 30–50% — младенцы [5]. В.И. Ленин отмечал, что, помимо нищеты, голода, эпидемий и отсутствия санитарии, на младенческую смертность могли влиять тяжёлые, вредные условия труда, продолжительный рабочий день у беременных и кормящих женщин [7].

Индустриализация и увеличение продолжительности рабочего дня

Труд первых наёмных рабочих начинался с 4:00 ч утра и длился по 12–14 ч с перерывами на обед и иногда на ужин. Редкие выходные дни выпадали на большие церковные праздники, когда полагалось ходить в храм. Отпусков не было [8]. Развитие машинного труда ознаменовало эпоху индустриализации. Для повышения доходности фабриканты увеличивали объёмы производств, переводя производственный процесс в непрерывный режим. Рабочие дни по 15–16 ч стали нормой для большинства фабрик, заводов и мануфактур текстильной, пищевой и горнодобывающей отраслей. Появился ночной труд, к которому привлекали не только мужчин, но и женщин, и детей старше 10 лет [2, 8]. Последнее обусловило резкий рост травматизма и массовых заболеваний, ухудшение здоровья, особенно детского [2]. О профессиональном риске длительных смен для здоровья писал ещё Ф. Энгельс, подчёркивая, что у рабочих заводов заболеваемость выше и жизнь короче, чем у крестьян [9]. Основоположник отечественной санитарной статистики П.И. Куркин также отмечал, что наиболее высокая смертность в России XIX в. фиксировалась вблизи крупных производств [6].

Зарождение трудового права и охраны здоровья рабочих

Рабские условия труда, хроническая усталость, отсутствие больничных и отпусков, неудовлетворительное санитарное состояние и дороговизна наёмного жилья, колоссальная младенческая смертность и голод ожесточали рабочих [5, 7]. Нерегулируемые трудовые отношения и несправедливая оплата, произвол фабрикантов всё чаще становились причинами рабочих конфликтов и забастовочных движений [3]. Стоит отметить, что первые проекты и локальные нормативные акты, регламентирующие занятость, разрабатывались ещё со времен Петра I и Екатерины II, но они не имели массового применения и «не приживались». Имеющее юридическую силу и всероссийский масштаб фабричное право сформировалось только к концу XIX в. как результат массовых волнений трудящихся, уставших от неурожаев, ресурсоёмкой войны и голода [2]. Учреждённая при Александре III фабричная инспекция и серия новых законов должны были решить остро назревший вопрос регламентации трудовых прав и охраны здоровья рабочих. Так, Закон «О малолетних, работающих на заводах, фабриках и мануфактурах» (1882

г.), ограничивал трудоспособный возраст детей 12 годами, рабочий день подростков 12–15 лет 8 часами с обязательным перерывом через 4 ч, запрещал труд в ночное время с 21:00–05:00 ч и в воскресные дни, а также работы во вредных условиях. Законом «О школьном обучении детей» (1884 г.) детям вменялось в обязанность получение образования: не менее 3 ч в день или 18 ч в неделю. Законы «О воспрещении ночной работы несовершеннолетним и женщинам на фабриках, заводах и мануфактурах» (1885 г.) и «Об утверждении проекта правил о надзоре за фабричной промышленностью, о взаимном соглашении фабрикантов и рабочих и об увеличении числа чинов фабричной инспекции» (1886 г.) дополняли череду государственных мер защиты интересов и здоровья наёмных рабочих [8].

В 1897 г. также благодаря давлению рабочих масс появился закон «О продолжительности и распределении рабочего времени в заведениях фабрично-заводской промышленности». Документ имел юридическую силу на территории 60 губерний, в связи с чем его введение считают датой становления трудового законодательства в России [2, 10]. Новый закон ограничил продолжительность рабочего дня 11,5 ч в сутки (10 ч — в смены, захватывающие ночные часы, по субботам, в предпраздничные дни). Ночное время стало официально определено диапазонами 21:00–05:00 ч для односменной работы и 22:00–04:00 ч для многосменной [10, 11]. Регламентировались максимальная продолжительность нормальной работы и сверхурочные работы. Труд подростков (12–15 лет) ограничивался 8 ч в сутки. Всероссийскими выходными днями объявлялись воскресенья и 14 праздничных дней (позже прибавилось ещё 3) [10].

В начале XX в. зарождается пенсионное и страховое законодательство посредством введения «Временных правил о пенсиях рабочим казенных заводов и рудников, утративших трудоспособность на заводских и рудничных работах» (1901 г.) и «Правил о вознаграждении потерпевших вследствие несчастных случаев рабочих и служащих, а равно членов их семейств в предприятиях фабрично-заводской, горной и горнозаводской промышленности» (1903 г.) [12].

Регулирование рабочего времени в Советском Союзе

С приходом советской власти в России в 1917 г. производственный сектор попал под тотальный контроль государства. В.И. Ленин считал, что руководству страны виднее, сколько нужно работать и сколько должно отдыхать. На Всесоюзных съездах партии принимались решения о нормах выработки по отраслям промышленности, трудовых графиках и других вопросах, включённых в «Основные направления экономического и социального развития СССР».

Учитывая нищету и голод среди работающего класса, частые эпидемии, низкий охват медицинской помощью, правительство страны предпринимает меры по масштабному здоровьесбережению. В этот период активно развивается медико-санитарная служба, вводится система научной организации труда, предусматривающая разработку благоприятных для здоровья и высокой производительности трудовых графиков [2, 13]. Физиологически обоснованная продолжительность рабочего дня и регламентированные перерывы получают юридическую силу.

Так, в 1917 г. выходит декрет Совета народных комиссаров «О восьмичасовом рабочем дне», который устанавливает в том числе 40-часовую рабочую неделю². В декабре 1918 г. издаётся первый сводный документ — Кодекс законов о труде (КЗоТ), объединяющий все действующие правовые нормы трудовых отношений [3, 11]. Вводится система отпусков не менее 2 нед, открываются трудовые здравницы и профилактории. В 1927 г. на основе новых исследований был принят Закон о 7-часовом рабочем дне. Позже в СССР продолжительность рабочего дня колебалась, но в основном оставалась на уровне 7–8 ч.

Эффективность принимаемых управленческих решений того периода выразилась в стремительно набирающих обороты темпах роста производительности и ВВП страны. Объёмы промышленного производства Советского Союза выросли примерно в 3,5 раза, опередив даже Японию, имевшую за тот же период 40% прирост производительности и считавшуюся мировым лидером гонки индустриального вооружения [14]. За это же десятилетие СССР поднялся по производству электроэнергии с 11-го на 3-е место, уступив лишь Германии и Соединённым Штатам; по добыче угля — с 10-го места на 4-е; по сталелитейному производству — с 6-го на 3-е; по производству тракторов — на 1-е место [14]. При таких экономических успехах страны повышались качество и продолжительность жизни советских граждан.

Однако с течением времени система государственного контроля организации труда приобретает характер тотальной диктатуры, особенно в предвоенные и военные годы. Вводится система «милитаризации труда» и «гражданской повинности», появляется статья о тунеядстве (ст. 12 Конституции СССР, 1936 г.), отпуска заменяются денежной компенсацией, за самовольное оставление рабочего места устанавливается уголовная ответственность вплоть до тюремного заключения сроком до нескольких лет [3, 11]. Но этого требовали опасная политическая ситуация и всё более реальная угроза военного вторжения, а затем и необходимость бросить все силы для достижения Победы в Великой Отечественной войне 1941–1945 гг.

В послевоенное время вновь возвращается направление на гуманизацию трудовой деятельности, включая льготы для несовершеннолетних и женщин, вводятся поправки к пенсионному возрасту. В последующие годы КЗоТ дополняется статьями, закрепляющими трудовые гарантии работников в виде повышения минимального размера оплаты труда, фиксирования 5-дневной рабочей недели, увеличения продолжительности отпуска, введения льгот работникам Крайнего Севера и пр. [3, 11]. Процесс совершенствования трудовой и социально-экономической политики государства в XX в. способствовал более чем двукратному (по сравнению с XIX в.) увеличению продолжительности жизни рабочих в стране.

Переход к рыночной экономике, закрепление норм рабочего времени

Распад Советского Союза, сопровождавшийся глубоким финансовым кризисом, тяжелейшим образом отразился на уровне доходов и качестве жизни работающего населения [1]. Но с переходом к рыночной экономике

в России в 1990-х гг. произошли и позитивные изменения в трудовом законодательстве. Так, в 1991 г. была закреплена существующая и сегодня 40-часовая рабочая неделя. Минимальный ежегодный оплачиваемый отпуск вырос до 24 рабочих дней. Время отдыха дополнили введённые всероссийские январские и майские праздничные дни. Появилось понятие административного отпуска. Определёлся и перечень работников с сокращённым рабочим днем [15]. В 2001 г. был принят Трудовой кодекс Российской Федерации (ТК РФ), который включил в себя основные нормы продолжительности рабочего времени и режимов труда.

Особенностями переходного этапа в российском трудовом законодательстве стало стремление к соблюдению интересов всех участников трудовых отношений (работника, работодателя и государства); приоритетность индивидуально-договорного регулирования трудовой деятельности; значимость протективной роли профсоюзов [3].

Период 2000–2014 гг. характеризовался быстрым ростом физических доходов населения и стабилизацией ситуации на рынке труда, что существенно подняло уровень и качество жизни трудящихся [1]. Благодаря развитию медицины и социальным реформам советского и постсоветского периода, немаловажное место среди которых занимали меры по охране здоровья трудящихся, средняя продолжительность жизни в стране выросла, хотя по-прежнему она была заметно ниже, чем в экономически развитых странах [1, 4, 16].

В новом столетии интерес к показателю «ожидаемая продолжительность трудовой жизни» повысился из-за тенденции демографического старения населения [4]. В условиях сложившегося демографического, а значит, и кадрового дефицита особую актуальность приобретает ориентир на сохранение численности экономически активного населения (трудовых резервов) через создание здоровьесберегающей рабочей среды, к которой можно отнести и обеспечение рационального режима труда.

Современное трудовое законодательство и новые графики

Согласно современным нормам международного трудового права и Конституции РФ ключевым критерием регулирования трудовых отношений является гарантия справедливых условий труда и права на отдых. Это достигается нормированием рабочего времени, предоставлением выходных и ежедневных отпусков (ст. 2 ТК РФ) [17]. Превышение 40-часовой недели является переработкой (сверхурочной работой) и может применяться только с согласия работника. Кроме того, определены категории работников с сокращённым рабочим днем, которые перечислены в ст. 91, 94 ТК РФ. Для видов деятельности, предусматривающих непрерывный и круглосуточный процесс, прописано использование сменного труда, когда разные рабочие периоды следуют друг за другом в течение 1 сут. Продолжительность одной смены может составлять 8, 10, 12 или 24 ч (например, в графике «сутки через трое») или всего несколько часов (при неполном рабочем дне), при гибком графике длительность смен может отличаться в разные дни (ст. 100 ТК РФ). Стоит отметить, что законом запрещено работать в течение 2 следующих друг за другом смен подряд, т. е. без перерыва (ч. 5 ст. 103 ТК РФ).

² Декрет Совета Народных Комиссаров (О восьмичасовом рабочем дне). Собрание узаконений и распоряжений правительства за 1917–1918 гг. Управление делами Совнаркома СССР М. 1942: 10–13.

Продолжительность выходных дней — еженедельного непрерывного отдыха — должна быть не менее 42 ч (ст. 110 ТК РФ). Однако, несмотря на целый перечень ограничений, в рамках действующего ТК РФ всё же существует возможность разработки и установления разнообразных рабочих графиков, удовлетворяющих нормы права за установленный учётный период (месяц, квартал, год; ст. 104 ТК РФ). При этом длительный труд в течение 10 и более часов, в ночное время, без регламентированных перерывов, с нерегулярной сменностью признается вредным для здоровья с точки зрения санитарного законодательства (Р. 2.2.2006–05, п. 5.10).

В последние несколько лет набирают популярность гибкие, скользящие графики, дистанционный и гибридный режимы труда, позволяющие наиболее эффективно использовать кадровый фонд при нестабильности объёмов и сроков задач [18–21]. Итогом ограничений пандемии COVID-19 и широкого развития информационно-коммуникационных технологий стала возможность по многим видам деятельности (например, в офисах) переводить персонал на удалённый режим труда [22, 23]. Эта практика показала свою эффективность и была положительно воспринята всеми сторонами договорных отношений. В 2021 г. ТК РФ был дополнен главой 49.1 «Особенности регулирования труда дистанционных работников» [24]. Введение гибких графиков, удалённых и смешанных режимов труда способствовало появлению новых вакансий, а также позволило официально трудоустроиться лицам, для которых по ряду причин полный рабочий день на территории работодателя был неприемлем [24, 25].

Второй особенностью современного периода является интенсификация труда, которая может выражаться в увеличении продолжительности смен (введением сверхурочных работ, максимального годового лимита по которым в ТК РФ не установлено), либо в росте обязанностей, объёма нагрузки, плотности задач, возлагаемых на одного сотрудника при неизменном рабочем времени. Работники осознанно соглашались на подобные условия, мотивируя это государственной, корпоративной необходимостью и стремлением к более высокому финансовому вознаграждению [25, 26].

Обсуждение

В статье впервые осуществлён анализ истории развития трудового права в России в аспекте охраны здоровья и долголетия работников, освещён процесс эволюции законодательных реформ в регулировании режимов труда и отдыха с акцентами на вовлечённость государства, социально-экономические эффекты, продолжительность и качество жизни. Полученные в ходе исследования сведения о первопричинах исторического становления современных рабочих графиков могут представлять интерес специалистам, участвующим в реализации Национального проекта «Продолжительная и активная жизнь», гигиенистам, профпатологам, социологам.

Проведённый анализ изменений трудового права демонстрирует убедительные доказательства тесной связи регулирования продолжительности и условий труда рабочих с состоянием их здоровья [1, 3, 6, 7, 9, 27–29]. За более чем вековую историю было сделано немало для сбережения здоровья трудящихся. Значительное сокращение рабочего дня, чёткое регламентирование тре-

бований к условиям труда с позиции их безвредности и безопасности способствовали повышению качества жизни трудоспособного населения, снижению общей и профессиональной заболеваемости, смертности. Экономические реформы, процессы цифровизации привели к необходимости введения новых форм наёмного труда и режимов занятости. Однако многие вопросы регулирования сменного, гибкого, интенсивного, сверхурочного труда с целью снижения его неблагоприятного действия на здоровье остаются нерешёнными. Сохраняющиеся в ряде отраслей промышленности вредные условия и режимы труда требуют продолжения работы специалистов в области трудового права, гигиены и профпатологии. Так, многочисленными исследованиями было установлено, что деятельность, выполняемая в период, когда организм филогенетически привык отдыхать (ранне-утреннее, позднее-вечернее и ночное время), продолжительный рабочий день (более 10 ч в день и 60 ч в неделю), многозадачность и интенсивная работа в условиях дефицита времени снижают адаптационные резервы, увеличивают скорость биологического старения, повышают риск заболеваний и преждевременной смерти [27–34]. В этой связи вводимые на предприятиях рабочие графики, даже не противоречащие ТК РФ, безусловно, требуют научного обоснования физиологической, гигиенической безопасности и безвредности для здоровья трудящихся. Следует подчеркнуть необходимость дальнейших поисков оптимальных режимов трудовой активности, пересмотра гигиенических и физиологических критериев вредности работ, производимых в нестандартное и ночное время, дополнения санитарного законодательства требованиями к режимам труда в условиях удалённого рабочего места, а также при продолжительной сверхурочной занятости.

Заключение

Проблема охраны здоровья работающего населения страны актуальна во все времена и особенно сейчас — в условиях кадрового дефицита и амбициозных национальных задач. Юридическое и гигиеническое регулирование труда, направленное на оптимизацию рабочего времени, установление отпусков, адекватных периодам компенсаторных реакций организма, создание безопасных условий труда и повышение его оплаты являются неотъемлемой частью социального прогресса, гарантией здоровья, стабильности и благополучия работников и их семей, важным фактором профилактики раннего старения и увеличения продолжительности жизни [1, 27].

Особенности современного рынка труда — гибкие графики, удалённые и смешанные формы трудовой занятости — повышают лояльность сотрудников к выбранному месту работы, заинтересованность в ней и, одновременно, являются стимулом роста экономической эффективности предприятия. Наблюдаемая тенденция интенсификации труда, широкое использование сверхурочных работ, сменного труда в нестандартное и ночное время требует проведения научных исследований физиологической и гигиенической безвредности и безопасности, оценки уровня потенциального профессионального риска новых режимов труда для здоровья работников, своевременной разработки правовых инструментов регулирования режимов труда и мер оздоровления.

ЛИТЕРАТУРА

(п.п. 27, 29, 31–33 см. References)

- Порфирьев Б.Н., ред. *Сбережение населения России: проблемы, задачи, пути решения*. М.: Артис Принт; 2022. <https://doi.org/10.4771/https://elibrary.ru/agypcs>
- Военное обозрение. Самсонов А. Возникновение трудового законодательства в России; 2015. Доступно: <https://topwar.ru/76968-vozniknovenie-trudovogo-zakonodatelstva-v-rossii.html>
- Гаташвили М.А., Разинский Г.В. Динамика социально-трудовых отношений в российском законодательстве. *Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Социально-экономические науки*. 2018; (2): 70–82. <https://doi.org/10.15593/2224-9354/2018.2.8> <https://elibrary.ru/xsdcvn>
- Денисенко М.Б., Варшавская Е.Я. Продолжительность трудовой жизни в России. *Экономический журнал Высшей школы экономики*. 2017; 21(4): 592–622. <https://elibrary.ru/ylbiws>
- Аргументы и Факты. Соколова М. Не доживали до 30-ти. Какова была смертность в царской России; 2017. Доступно: https://spb.aif.ru/society/people/ne_dozhivali_do_30-i_kakova_byla_smernost_v_carskoj_rossii
- Куркин П.И. *Рождаемость и смертность в капиталистических государствах Европы*. М.: Союзоргучет; 1938.
- Ленин В.И. *Капитализм и народное потребление: Полное собрание сочинений*. М.; 1968.
- Глазунов С.Р. «Неумелая защита» рабочих или реформа «Промышленного труда»? О реализации закона от 3 июня 1886 г. На материалах Владимирской губернии. *Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: История России*. 2010; (3): 27–40. <https://elibrary.ru/mtibqx>
- Энгельс Ф. Положение рабочего класса в Англии (1845 год). В кн.: Маркс К., Энгельс Ф. *Сочинения. Издание 2. Том 2*. М.; 1955: 231–405.
- Бондарюк Д.В. Фабричное законодательство о рабочем времени. *Вестник Томского государственного педагогического университета*. 2014; (8): 99–101. <https://elibrary.ru/smcgyr>
- Хозерова Е.Е. Формирование российского законодательства в сфере регулирования времени работы и отдыха: исторический экскурс. *Образование и право*. 2023; (6): 446–53. <https://doi.org/10.24412/2076-1503-2023-6-446-453> <https://elibrary.ru/jzuxsb>
- Новиков А.В. Источники изучения социально-трудовых конфликтов периода промышленной модернизации в дореволюционной России. *Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова*. 2014; 20(3): 62–9. <https://elibrary.ru/sjftml>
- Иванов В.Н., Бринюк А.В. Формирование экономически эффективного режима труда и отдыха на предприятии. *Наука о человеке: гуманитарные исследования*. 2018; (2): 189–98. <https://doi.org/10.17238/issn1998-5320.2018.32.189> <https://elibrary.ru/xrhht>
- Бурганов Р.Ф. Научная организация труда: история и современность. *Экономический анализ: теория и практика*. 2011; (44): 59–64. <https://elibrary.ru/oiwldq>
- Бобков В.Н., Вередюк О.В. Часы работы в России: модели занятости и факторы выбора. *Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз*. 2019; 12(5): 109–23. <https://doi.org/10.15838/esc.2019.5.65.7> <https://elibrary.ru/pnttmv>
- ООН. Рейтинг стран мира по уровню продолжительности жизни; 2023. Доступно: <https://population.un.org/>
- Передерин С.В. Правовое регулирование условий труда наемных работников. *Вестник Восточного Воронежского государственного университета. Серия: Право*. 2023; (3): 70–7. <https://doi.org/10.17308/law/1995-5502/2023/3/70-77> <https://elibrary.ru/kkzppu>
- Чижова Е.Н., Балабанова Г.Г. Резервы роста производительности труда промышленного предприятия как составляющая потенциала его развития. *Экономика. Информатика*. 2024; 51(1): 107–20. <https://doi.org/10.52575/2712-746X-2024-51-1-107-120> <https://elibrary.ru/peeazdv>
- Грудина С.И. «Освобожденный труд» на рынке рабочей силы. *Вестник Самарского университета. Экономика и управление*. 2020; 11(3): 132–8. <https://doi.org/10.18287/2542-0461-2020-11-3-132-138> <https://elibrary.ru/btapyw>
- Попова Р.И., Токсанбаева М.С. Нестандартные формы занятости в малом бизнесе. *Народонаселение*. 2018; 21(3): 68–83. <https://doi.org/10.26653/1561-7785-2018-21-3-05> <https://elibrary.ru/vlqarp>
- Федченко А.А., Дашкова Е.С., Дорохова Н.В. Статистический анализ индикаторов российского рынка труда в условиях нестабильности. *Современная экономика: проблемы и решения*. 2021; (7): 83–94. <https://doi.org/10.17308/meps.2021.7/2636> <https://elibrary.ru/jhuuoc>
- Васильева Е.В. «Теле-всего» и гибридная офисная модель – новые мировые тренды после пандемии COVID-19. *Управление*. 2021; 9(3): 125–36. <https://doi.org/10.26425/2309-3633-2021-9-3-125-136> <https://elibrary.ru/nefbvg>
- Пряжников О.Н. Рост объемов удаленной работы в период пандемии COVID-19: последствия и перспективы. *Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Серия 11: Социология*. 2021; (3): 116–25. <https://doi.org/10.31249/rsoc/2021.03.10> <https://elibrary.ru/uqwugt>
- Созаева Т.Х., Туменова С.А., Шумахов Р.В. Российский рынок труда: проблемы и тенденции развития. *Региональные проблемы преобразования экономики*. 2023; (12): 199–205. <https://doi.org/10.26726/1812-7096-2023-12-199-205> <https://elibrary.ru/osdujw>
- Таракановская К.С. Материнство и университет: стратегия баланса жизни и работы. *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены*. 2021; (3): 382–405. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2021.3.1935> <https://elibrary.ru/sqvkac>
- Трофимов О.В., Золотов С.А., Ежов А.С. Режим труда как мотиватор трудовой деятельности рабочих на примере предприятия пищевой промышленности. *Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки*. 2020; (3): 32–9. <https://elibrary.ru/dmlmsg>
- Атьков О.Ю., Цфасман А.З. *Профессиональная биоритмология*. М.: Эксмо; 2019.
- Горблянский Ю.Ю., Сивачалова О.В., Контарович Е.П., Качан Т.Д., Пиктушанская Т.Е., Хоружая О.Г. и др. *Сменная работа и риск нарушения здоровья*. Ростов-на-Дону; 2016. <https://elibrary.ru/xsdum>
- Солдатова Т.А. Рациональный режим труда и отдыха как фактор профилактики преждевременного старения. *Клиническая геронтология*. 2019; 25(9–10): 64. <https://elibrary.ru/itkkkr>

REFERENCES

- Porfiriev B.N., ed. *Saving the Russia Population: Problems, Tasks, Ways of Solution*. Moscow: Artik Print; 2022. <https://doi.org/10.4771/https://elibrary.ru/agypcs> (in Russian)
- Voennoe obozrenie. Samsonov A. The emergence of labor legislation in Russia; 2015. Available at: <https://topwar.ru/76968-vozniknovenie-trudovogo-zakonodatelstva-v-rossii.html> (in Russian)
- Getashvili M.A., Razinsky G.V. Dynamics of social and labor relations in Russian legislation. *Vestnik Permskogo natsional'nogo issledovatel'skogo politekhnicheskogo universiteta. Sotsial'no-ekonomicheskie nauki*. 2018; (2): 70–82. <https://doi.org/10.15593/2224-9354/2018.2.8> <https://elibrary.ru/xsdcvn> (in Russian)
- Denisenko M.B., Varshavskaya E.Ya. Working life expectancy in Russia. *Ekonomicheskii zhurnal Vysshej shkoly ekonomiki*. 2017; 21(4): 592–622. <https://elibrary.ru/ylbiws> (in Russian)
- Argumenty i Fakty. Sokolova M. They didn't live to be 30. What was the death rate in tsarist Russia; 2017. Available at: https://spb.aif.ru/society/people/ne_dozhivali_do_30-i_kakova_byla_smernost_v_carskoj_rossii (in Russian)
- Kurkin P.I. *Birth Rate and Mortality in the Capitalist States of Europe*. Moscow: Soyuzorguchet; 1938. (in Russian)
- Lenin V.I. *Capitalism and National Consumption: A Complete Collection of Works*. Moscow; 1968. (in Russian)
- Glazunov S.R. «Clumsy workers protection» or reform of «industrial work»? About realization of the 1886 June 3 law (on Vladimir region materials). *Vestnik Rossijskogo universiteta družby narodov. Seriya: Istoriya Rossii*. 2010; (3): 27–40. <https://elibrary.ru/mtibqx> (in Russian)
- Engels F. The situation of the working class in England (1845). In: Marx K., Engel's F. *Essays. Edition 2. Volume 2*. Moscow; 1955: 231–405. (in Russian)
- Bondaryuk D.V. The factory legislation on working time. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*. 2014; (8): 99–101. <https://elibrary.ru/smcgyr> (in Russian)
- Khizerova E.E. Formation of Russian legislation in the area of regulation of work and rest time: a historical excursus. *Obrazovanie i pravo*. 2023; (6): 446–53. <https://doi.org/10.24412/2076-1503-2023-6-446-453> <https://elibrary.ru/jzuxsb> (in Russian)
- Novikov A.V. Historic sources of studying social and labour conflicts in the industrial modernization period in pre-revolutionary Russia. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta im. N.A. Nekrasova*. 2014; 20(3): 62–9. <https://elibrary.ru/sjftml> (in Russian)

13. Ivanov V.N., Brinyuk A.V. The ways of economically efficient regime of labor and rest formation at the enterprises. *Nauka o cheloveke: gumanitarnye issledovaniya*. 2018; (2): 189–98. <https://doi.org/10.17238/issn1998-5320.2018.32.189> <https://elibrary.ru/xrhut> (in Russian)
14. Burganov R.F. Scientific organization of labor: history and modernity. *Ekonomicheskii analiz: teoriya i praktika*. 2011; (44): 59–64. <https://elibrary.ru/oivlqd> (in Russian)
15. Bobkov V.N., Veredyuk O.V. Working hours in Russia: employment models and choice factors. *Economic and Social Changes: Facts, Trends, Forecast*. 2019; 12(5): 109–23. <https://doi.org/10.15838/esc.2019.5.65.7> <https://elibrary.ru/thflf>
16. UN. World ranking of countries by life expectancy; 2023. Available at: <https://population.un.org/>
17. Perederin S.V. Legal regulation of labor conditions of hire employees. *Vestnik Vestnik Voronezhskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pravo*. 2023; (3): 70–7. <https://doi.org/10.17308/law/1995-5502/2023/3/70-77> <https://elibrary.ru/kkzzpu> (in Russian)
18. Chizhova E.N., Balabanova G.G. Reserves for growth of labor productivity of an industrial enterprise as a component of its development potential. *Ekonomika. Informatika*. 2024; 51(1): 107–20. <https://doi.org/10.52575/2712-746X-2024-51-1-107-120> <https://elibrary.ru/peezdv> (in Russian)
19. Grudina S.I. Essential characteristics of «liberated labour» in modern scientific research. *Vestnik Samarskogo universiteta. Ekonomika i upravlenie*. 2020; 11(3): 132–8. <https://doi.org/10.18287/2542-0461-2020-11-3-132-138> <https://elibrary.ru/btapyw> (in Russian)
20. Popova R.I., Toksanbaeva M.S. Non-standard forms of employment in small business. *Narodonaselenie*. 2018; 21(3): 68–83. <https://doi.org/10.26653/1561-7785-2018-21-3-05> <https://elibrary.ru/vlqapq> (in Russian)
21. Fedchenko A.A., Dashkova E.S., Dorokhova N.V. Statistical analysis of indicators of the Russian labor market in conditions of instability. *Sovremennaya ekonomika: problemy i resheniya*. 2021; (7): 83–94. <https://doi.org/10.17308/meps.2021.7/2636> <https://elibrary.ru/jhuuoc> (in Russian)
22. Vasilieva E.V. «Tele-everything» world and hybrid office model – new global trends after the COVID-19 pandemic. *Upravlenie*. 2021; 9(3): 125–36. <https://doi.org/10.26425/2309-3633-2021-9-3-125-136> <https://elibrary.ru/nefbvg> (in Russian)
23. Pryazhnikova O.N. The proliferation of remote work during the COVID-19 pandemic: consequences and prospects. *Sotsial'nye i gumanitarnye nauki. Otechestvennaya i zarubezhnaya literatura. Seriya 11: Sotsiologiya*. 2021; (3): 116–25. <https://doi.org/10.31249/rsoc/2021.03.10> <https://elibrary.ru/uqwugt> (in Russian)
24. Sozaeva T.Kh., Tumenova S.A., Shumakhov R.V. The Russian labor market: problems and development trends. *Regional'nye problemy preobrazovaniya ekonomiki*. 2023; (12): 199–205. <https://doi.org/10.26726/1812-7096-2023-12-199-205> <https://elibrary.ru/osdujw> (in Russian)
25. Tarakanovskaya K.S. Motherhood and science: strategies of work-life balance. *Monitoring obshchestvennogo mneniya: ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny*. 2021; (3): 382–405. <https://doi.org/10.14515/monitoring.2021.3.1935> <https://elibrary.ru/sqykac> (in Russian)
26. Trofimov O.V., Zolotov S.A., Ezhov A.S. Working schedule as a labor activity motivator for food industry workers. *Vestnik Nizhegorodskogo universiteta im. N.I. Lobachevskogo. Seriya: Sotsial'nye nauki*. 2020; (3): 32–9. <https://elibrary.ru/dmlmsg> (in Russian)
27. ANSES. Opinion Assessment of the health risks associated with night work. France; 2016.
28. Atkov O.Yu., Tsfasman A.Z. *Professional Biorhythmology*. Moscow: Eksmo; 2019. (in Russian)
29. Panda S. Circadian physiology of metabolism. *science*. 2018; 354(6315): 1008–15. <https://doi.org/10.1126/science.aah4967>
30. Gorblyanskii Yu.Yu., Sivochalova O.V., Kontorovich E.P., Kachan T.D., Piktushanskaya T.E., Khoruzhaya O.G., et al. *Shift Work and the Risk of Health Disorders*. Rostov-na-Donu; 2016. <https://elibrary.ru/xsdurn> (in Russian)
31. Ropponen A., Hirvonen M., Sallinen M. Airport security personnel's working hour characteristics and associations with sickness absence — a retrospective cohort study in 2016–2019. *Ind. Health*. 2025; 63(1): 84–92. <https://doi.org/10.2486/indhealth.2024-0062>
32. Boivin D.B., Boudreau P., Kosmadopoulos A. Disturbance of the circadian system in shift work and its health impact. *J. Biol. Rhythms*. 2022; 37(1): 3–28. <https://doi.org/10.1177/07487304211064218>
33. Gao N., Zheng Y., Yang Y., Huang Y., Wang S., Gong Y., et al. Association between shift work and health outcomes in the general population in China: a cross-sectional study. *Brain Sci*. 2024; 14(2): 145. <https://doi.org/10.3390/brainsci14020145>
34. Soldatova T.A. Rational work and rest regime as a factor of prevention of premature aging. *Klinicheskaya gerontologiya*. 2019; 25(9–10): 64. <https://elibrary.ru/itkkkr> (in Russian)

Информация об авторах

Черникова Екатерина Федоровна, канд. мед. наук, старший научный сотрудник отдела гигиены ФБУН «Нижегородский научно-исследовательский институт гигиены и профпатологии» Роспотребнадзора, 603950, Нижний Новгород, Россия; доцент каф. гигиены ФГБОУ ВО «Приволжский исследовательский медицинский университет» Минздрава России, 603000, Нижний Новгород, Россия. <https://orcid.org/0000-0002-0565-4551> E-mail: chernikova_ef@mail.ru

Федотова Ирина Викторовна, докт. мед. наук, доцент, зав. отделом гигиены, главный научный сотрудник ФБУН «Нижегородский научно-исследовательский институт гигиены и профпатологии» Роспотребнадзора, 603950, Нижний Новгород, Россия. <https://orcid.org/0000-0002-1743-8290> E-mail: irinavfed@mail.ru

Потапова Ирина Александровна, канд. биол. наук, старший научный сотрудник отдела гигиены, зав. лабораторией химико-аналитических исследований «Нижегородский научно-исследовательский институт гигиены и профпатологии» Роспотребнадзора, 603950, Нижний Новгород, Россия. <https://orcid.org/0000-0001-5855-5410> E-mail: yes-ia@mail.ru

Умнягина Ирина Александровна, канд. мед. наук, директор ФБУН «Нижегородский научно-исследовательский институт гигиены и профпатологии» Роспотребнадзора, 603950, Нижний Новгород, Россия. <https://orcid.org/0000-0002-9276-7043> E-mail: umniagina@mail.ru

Information about the authors

Ekaterina F. Chernikova, Cand. Sci. (Medicine), senior researcher, Department of Hygiene, Nizhny Novgorod Scientific Research Institute for Hygiene and Occupational Pathology, Nizhny Novgorod, Russian Federation, 603950; associate professor, Department of hygiene, Privolzhsky Research Medical University, Nizhny Novgorod, 603950, Russian Federation, <https://orcid.org/0000-0002-0565-4551> E-mail: chernikova_ef@mail.ru

Irina V. Fedotova, Dr. Sci. (Medicine), Associate Professor, Head, Department of hygiene, chief researcher, Nizhny Novgorod Scientific Research Institute for Hygiene and Occupational Pathology, Nizhny Novgorod, 603950, Russian Federation, <https://orcid.org/0000-0002-1743-8290> E-mail: irinavfed@mail.ru

Irina A. Potapova, Cand. Sci. (Biol.), senior researcher, Department of hygiene, chief researcher, Head, Laboratory of chemical analytical research, Nizhny Novgorod Scientific Research Institute for Hygiene and Occupational Pathology, Nizhny Novgorod, 603950, Russian Federation, <https://orcid.org/0000-0001-5855-5410> E-mail: yes-ia@mail.ru

Irina A. Umnyagina, Cand. Sci. (Medicine), Director, Nizhny Novgorod Scientific Research Institute for Hygiene and Occupational Pathology, Nizhny Novgorod, 603950, Russian Federation, <https://orcid.org/0000-0002-0565-4551> E-mail: umniagina@mail.ru