

## ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ БУДУЩИХ КУЛЬТУРОЛОГОВ-МЕНЕДЖЕРОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

В современной практике термин «профессиональная компетенция» чаще всего определяет способность сотрудника выполнять задачи в соответствии с заданными стандартами [5]. При всей несхожести решаемых задач культуролог-менеджер практически всегда стремится ответить на одни и те же вопросы: Почему мы делаем ту или иную работу? Какими методами мы ее выполняем? Есть ли альтернативы, т.е. другие подходы к решению? Какова полезность (ценность) этой работы и какие затраты связаны с ней? Почему растут затраты? Где и кто делает эту работу лучше нас? Что мешает нам улучшить результаты? Каковы наши сильные стороны и достижения? и т.д. Ответы на эти и множество других вопросов требуют не только времени и усилий, но нередко и огромного умственного напряжения, максимального включения и использования аналитико-конструктивных способностей человека. Таким образом, сама специфика решаемых задач предопределяет преимущественно умственный, творческий характер управленческого труда.

У менеджеров особый предмет труда — информация, работая с которой они принимают решения, необходимые для изменения состояния управляемого объекта. При этом разнообразие решаемых задач вызывает необходимость в сборе, обработке, передаче и использовании множества самой разной информации, касающейся организации в целом, ее отдельных подсистем и элементов, а также внешней среды. Количество и растущая сложность управленческих задач непрерывно увеличивают информационные потребности организации и предъявляют все новые требования к скорости и качеству обработки поступающей информации. Поэтому особое значение имеют средства работы с информацией, являющиеся орудиями труда менеджеров. В современных условиях это компьютеры, системы телекоммуникаций, интернет и информационные

технологии, позволяющие не только экономить время, связанное с принятием решений, но и повышать их качество.

Влияние компьютера на показатели здоровья уже ни у кого не вызывают сомнений. Тем не менее, следует знать о существовании вредных факторов, связанных с длительной работой на персональном компьютере (ПК).

Сидячее положение работающего за компьютером человека приводит к напряжению мышц головы и шеи, напряжены руки и плечи, значительна нагрузка на спину, что может способствовать образованию грыжи межпозвоночного диска. Остеохондроз и искривление позвоночника — распространённое явление среди тех, кто слишком много времени проводит за компьютером.

Влияние на зрение является одной из основных проблем для нашего здоровья, связанной с длительной работой за компьютерами. Особенности технологий передачи изображения посредством частоты обновления компьютерного монитора, а также длительное зрительное сосредоточение перегружают глаз человека. Более трети пользователей, длительно сосредоточенных на работающем экране монитора, страдают болезнью «сухого глаза». Хотя это недомогание и не приводит к полной потере зрения, но проявляется в виде сухости и покраснения глаз.

Активная работа с клавиатурой компьютера при неправильном положении кистей рук ведёт к перегрузке лучезапястных и суставов кистей рук, возникает онемение подушечек пальцев. При интенсивной работе с компьютерной клавиатурой на протяжении длительного времени заболевания суставного и связочного аппаратов кисти могут стать хроническими. В целях профилактики рекомендуют выполнять физические упражнения, соблюдать гигиену труда и отдыха, следить за правильным положением кистей на клавиатуре.

Длительная работа за компьютером может вызвать повышенное утомление, головную боль, раздражённость, расстройства сна, стресс и тем самым сокращая эффективность труда.

Чтобы избежать все вышперечисленные заболевания, либо сократить риск их появления, менеджер должен обязательно выполнять физические упражнения. Рекомендуется выполнять ряд упражнений, снижающих усталость от общения с ПК. Одним из самых эффективных является комплекс упражнений для глаз. Эти упражнения требуется выполнять сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз. При появлении неприятных ощущений упражнения следует прекратить. Итак, надо сделать следующее:

- закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4; широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль - на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- посмотреть на кончик носа — на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль - на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- не поворачивая головы (голова прямо), медленно делать круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль - на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- при неподвижной голове перевести взор с фиксацией его — на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 — прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую сторону с переводом глаз прямо — на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Кроме того, повышению интенсивности умственной деятельности способствуют наклоны и повороты головы и глубокое дыхание. Массаж рук и пальцев улучшает кровоснабжение, предотвращая онемение и судороги. Хорошим упражнением для всей верхней части тела является заурядное потягивание (положите руки за голову и плавно отведите локти назад, выполняя при этом глубокий вдох).

Наш позвоночник и спина хорошо себя чувствуют, когда чередуется нагрузка и отдых. Любое длительное статичное положение вызывают у них дискомфорт. Поэтому, если предстоит длительная сидячая работа, ее надо обязательно каждые 30 минут чередовать с несложными упражнениями для

позвоночника — наклоны вперед, в стороны, прогибы назад. После таких физразминок увеличивается эффективность работы и уменьшается вероятность болей в спине.

Отсутствие достаточной физической нагрузки приводит к тому, что мышцы дряхлеют и атрофируются. Слабые мышцы и связки не могут удерживать позвоночник в необходимом положении. В результате смещаются позвонки, и происходит защемление корешков спинного мозга. Решение проблемы лежит на поверхности — ежедневные простые физические упражнения сохраняют мышцы позвоночника в рабочем состоянии и предохраняют от болей в спине.

Из вышесказанного можно сделать вывод, что культуролог-менеджер большую часть своего рабочего времени проводит в сидячем положении за компьютером, занимаясь сбором, обработкой, передачей и использованием различной информации, что впоследствии приводит к различным заболеваниям. В связи с этим снижается работоспособность сотрудника и качество выполняемой им работы. Регулярное выполнение физических упражнений позволяют сократить риск появления заболеваний, тем самым повышая эффективность и плодотворность работы культуролога-менеджера.

---

1. Артюнина, Г. П. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учеб. пособие для студентов педагогических вузов / Г.П. Артюнина. – М. : Академический Проект; Фонд "Мир", 2009. – 776 с.

2. Богатова, Т. Компьютер и здоровье – это совместимо? / Т. Богатова, И. Лапун. – Ростов н/Д. : Феникс; М.: МЕТ, 2003. – 512 с.

3. Тебекин, А.В. Менеджмент организации:учебник / А.В. Тебекин, Б.С. Касаев. – М. : КНОРУС, 2007. – 406 с.

4. Профессиональные компетенции // Профессиональная компетенция менеджера [Электронный ресурс]. – 2010. – Режим доступа : <http://www.smart-edu.com/index.php/professionalnye-kompetentsii/professionalnye-kompetentsii.html>. – Дата доступа : 12.04.2013