

## **ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩАЯ ПОДГОТОВКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ОБРАЗОВАНИИ УПРАВЛЕНЧЕСКИХ КАДРОВ**

**А. Р. Рафикова**

*Академия управления при Президенте Республики Беларусь,  
г. Минск, Республика Беларусь  
e-mail: r\_alena@rambler.ru*

Модель инновационного менеджера одним из базовых качеств предполагает наличие хорошего физического здоровья и психической адекватности. В условиях современного управленческого труда проблема сохранения физической и психической составляющей здоровья руководителей является актуальной. Решение видится в коррекции отношения руководителей к ценности здоровья и средств его поддержания, которую может обеспечить здоровьесберегающая подготовка в процессе профессионального образования. Преимущество учебных дисциплин по здоровьесбережению руководителей с использованием средств физической культуры на всех этапах образования управленческих кадров, преподаваемых в профессионально-прикладном и самоактивизирующем ключе, дает очень хорошие результаты.

The model of an innovative manager assumes good physical health and mental adequacy as one of the basic qualities. The problem of health care in the conditions of modern characteristics of managerial work is current interest. The solution in the correction of the attitude of managers to the value of health and the means of its maintenance, which can be provided by health-preserving training in the process of professional education. Educational disciplines on health care using the means of physical culture and sports should be taught at all stages of education of managers. When health care is taught in a professionally applied and self-activating way, it gives very good results.

**Ключевые слова:** руководитель; биологический возраст; здоровьесберегающая подготовка; интерактивное образование; физическая культура.

**Keywords:** manager; biological age; health-saving training; interactive education; physical culture.

Неэффективность больного человека – аксиома. Больной человек не только не может ничего полноценно делать, но и ни о чем другом думать, кроме своей болезни. Он раздражен своим состоянием, все время находится в плохом настроении, психика его надломлена. Когда таким человеком является руководитель организации, чьи распоряжения выполнять является обязанностью, чьим управленческим решениям необходимо следовать, это становится большой проблемой для продуктивной работы всего коллектива. Любое общество, радеющее за благо каждого своего члена и страны в целом, жаждет энергичного, работоспособного и продуктивного управленца. Например, в зарубежной психологии труда считается, что здоровье руководителя носит классовый характер, т. е. экономическая ценность его всегда выше в организации, что связано с тем, что даже незначительное

нарушение физического и нервно-психического здоровья менеджера оказывает существенное влияние как на эффективность функционирования (жизнедеятельности) организации в целом, так и на благополучие отдельных ее сотрудников [3].

Закономерно, что и российские специалисты при разработке модели инновационного руководителя, кроме различных компетенций, базовым фактором всех квалификационных характеристик определяют обязательность наличия хорошего физического здоровья и психическую адекватность – качества, которые оказывают существенное влияние на результаты деятельности государственного служащего и предлагают включить в аттестационный реестр для данного контингента требования по валеологическим (здоровьесберегающим) компетенциям [2].

Необходимость прохождения медицинского освидетельствования при назначении на ряд должностей руководящих работников государственных органов, включенных в кадровый реестр Главы государства Республики Беларусь, указана в статье 11 Закона Республики Беларусь от 1 июня 2022 г., № 175-З «О государственной службе» [4].

Особенности современной профессиональной деятельности в сфере управления свидетельствуют о наличии ряда факторов риска для здоровья руководителей, которые могут провоцировать развитие широкого спектра различных его нарушений (рисунок). В данной профессиональной группе чаще распространены функциональные нарушения сердечно-сосудистой и нервной системы, такие как ишемическая болезнь сердца, гипертония, «синдром нервного переутомления», астено-невротические состояния и др. [5].

Решению проблемы сохранения профессионального здоровья руководителей, на наш взгляд, содействует коррекция отношения самих управленцев к ценности здоровья и средств его поддержания. Например, основой реализуемой в Академии управления при Президенте Республики Беларусь концепции здоровьесберегающей подготовки управленческих кадров в системе профессионального образования является личностно-ориентированный подход. Учебные дисциплины по здоровьесберегающей подготовке будущих руководителей направлены на развитие личной заинтересованности в укреплении здоровья как важной составляющей их профессионально значимых компетенций.

Важным аспектом является непрерывность здоровьесберегающей подготовки и преемственность. К этому есть необходимые предпосылки, поскольку структура контингента обучающихся в Академии управления позволяет задействовать все уровни управленческой иерархии: от действующих руководителей разного ранга, обучающихся в Институте государственной службы до резерва, в качестве которого выступают студенты Института управленческих кадров, готовящиеся к профессиональной деятельности в сфере управления. Преемственность здоровьесберегающей подготовки от начального этапа – для студентов I ступени высшего образования преподается учебная дисциплина «Физическая культура» – на последующих этапах профессионального образования обеспечивается через включение в учебный

план для слушателей специальности подготовки «Государственное строительство» и слушателей ряда специальностей переподготовки таких учебных дисциплин, как: «Профессиональное здоровье и физическая культура руководителя» и «Здоровьесбережение в профессиональной деятельности руководителя».



**Рисунок – Факторы риска управленческого труда для здоровья**

Далее для всех категорий слушателей повышения квалификации в форме лекций, круглых столов и тематических дискуссий проводятся занятия по

данной тематике. Для обучающихся, получающих второе высшее образование в заочной форме, реализуется учебная дисциплина «Здоровьесберегающие технологии в управленческой деятельности». Данная тематика реализуется специалистами кафедры физической культуры в качестве здоровьесберегающих выступают навыки оценки различных показателей здоровья, выполнения функциональных проб, занятий физическими упражнениями и видами спорта, здорового образа жизни.

Заложенный в концепцию результат – обеспечение практической и психологической, культурологической готовности будущего или уже действующего руководителя к здоровьесберегающей деятельности, благодаря которой он сможет долгое время сохранять хороший уровень здоровья, работоспособности, творческой активности и эффективности труда.

Двумя ключевыми задачами, решения которых требует поставленная цель, являются:

первое – это формирование культуры телесности, осознанного отношения обучающихся к прикладной практической ценности процесса физического и социально-личностного совершенствования как фундамента успешности в жизни в целом и в профессиональной деятельности в частности;

второе – обеспечение медико-биологического просвещения в контексте нормальной биологии человека, разновидностей форм и видов здоровьесберегающих технологий, механизмов оздоровительного воздействия оптимальной двигательной активности как механизма укрепления здоровья, расширения и совершенствования адаптационных возможностей организма, повышение устойчивости к развитию заболеваний.

Важным аспектом является также то, что образовательный процесс должен идти, как в традиционной (практические занятия физической культурой и спортом), так и в инновационных формах – круглые столы, тематические дискуссии и конференции, диагностические лабораторные занятия, интерактивные лекции, двигательные тренинги и др., которые способны обеспечить соответствующую мотивацию, активность и самостоятельность обучающихся.

В практике реализации концепции, например, для слушателей переподготовки в содержание учебной дисциплины «Здоровьесбережение в профессиональной деятельности руководителя» в качестве самоактивизирующего компонента включено изучение вопросов влияния темпов старения на продуктивность труда. Слушателям предлагается измерить свой биологический возраст по методике В. П. Войтенко [1]. Полученные оценки соотносят с точкой отсчета, которой служит средняя величина степени старения в конкретном календарном возрасте, что позволяет ранжировать лиц по степени возрастного износа и запасу здоровья. Далее слушатели знакомятся с научными данными зависимости биологического возраста от образа жизни, уровня двигательной активности, подтверждающими, что чем раньше наблюдается снижение объема двигательной активности, тем более выражено проявляются процессы инволюции, сужения функциональных возможностей организма и нарастания признаков старения.

Следующий этап – определение индивидуального критического минимума

двигательной активности, под которым подразумеваются граничные параметры рационально организованной спортивной деятельности в условиях повседневности, отступление от которых ведет к регрессу функциональных возможностей организма. Слушатели определяют индивидуальный уровень текущего физического состояния по методике профессора Е. А. Пироговой [6], знакомятся с методикой построения индивидуальной двигательной программы (подбор средств, объема и интенсивности физической нагрузки с учетом физического состояния, наличия хронических заболеваний, уровня физической подготовленности). В контексте приращения организменного потенциала и продления профессионального и творческого долголетия, навыки по использованию ценностей физической культуры и спорта рассматривается как профессионально важная компетенция специалиста, повышающая его профессиональный рейтинг.

Практика показывает, что реализация вышеуказанного подхода через подобного рода занятия (приведенный пример является лишь одним из широкого спектра других интерактивных вариантов из цикла занятий по здоровьесберегающей подготовке) находит очень хороший отклик у обучающихся, актуализирует ценностное и активное отношение к собственному здоровью, использованию оздоровительных средств физической культуры.

Представляется, что социальный заказ общества на обеспечение госаппарата не только компетентными, но и здоровыми управленческими кадрами может и должен быть удовлетворен. Возможности могут быть реализованы, на наш взгляд, через систему профессионального образования управленческих кадров, но с обязательным условием – здоровьесберегающая подготовка должна вестись на основе принципов регулярности (на всех этапах профподготовки) и преемственности (в определенной системе с дидактической последовательностью обучения). Требованием к данному компоненту образования является профессионально-ориентированный, компетентностно-развивающий и самоактивизирующий подход.

#### **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ**

1. Войтенко, В. П. Биологический возраст / В. П. Войтенко // Биология старения. Ленинград : Наука, 1982. – С. 102–115.
2. Горб, В. Г. Методология разработки должностных регламентов государственных гражданских служащих / В. Г. Горб // Государственная служба. – 2007. – № 4. – С. 43–53.
3. Никифоров, Г. С. Психология здоровья : учеб. для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
4. О государственной службе [Электронный ресурс] : Закон Респ. Беларусь, 1 июня 2022 г., № 175-З // ЭТАЛОН. Законодательство Респ. Беларусь : Нац. центр правовой информ. Респ. Беларусь. – Минск, 2022.
5. Советы специалиста. Здоровье руководителя – формула успеха / А. Р. Рафикова, И. И. Ганчеренок. – Минск : Вышш. шк., 2013. – 174 с.
6. Спортивная медицина : национальное рук-во ; под ред. : акад. РАН и РАМН С. П. Миронова, проф. Б. А. Поляева, проф. Г. А. Макаровой. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2012. – С. 332–381.