

**Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ**

\*\*\*\*\*

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ВОЛГОГРАДСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»**

**Кафедра гостиничного и туристического менеджмента**

**Камнева А.М., Мастеров А.Г.**

***ОРГАНИЗАЦИЯ ТРУДА И ОТДЫХА  
УПРАВЛЕНЧЕСКОГО ПЕРСОНАЛА***

***Учебно-методическое пособие  
Специальность 080507 «Менеджмент организации»***

***Волгоград – 2010***

**ББК 65.05**  
**К 184**

Рецензенты: д.п.н., профессор Зубарев Ю.А.  
к.э.н., доцент Золотарев А.В.

Допущено к изданию решением Ученого совета ФГОУ ВПО «ВГАФК» в качестве учебно-методического пособия для студентов очной и заочной форм обучения по специальности 080507 «Менеджмент организации» при подготовке к выполнению самостоятельной работы, семинарским занятиям и зачету по курсу «Организация труда и отдыха управленческого персонала».

**К 184 Камнева А.М.**

Организация труда и отдыха управленческого персонала: Учебно-методическое пособие / А.Г. Мастеров – Волгоград: ФГОУВПО «ВГАФК», 2010. – 106 с.

В учебно-методическом пособии рассматриваются вопросы, связанные с особенностями профессиональной деятельности менеджеров и управленческого персонала, дается характеристика труда менеджера с точки зрения наличия повышенной конфликтности и стрессовых ситуаций. Раскрываются особенности профессионального стресса управленческого персонала, предлагаются методики диагностики стрессовых состояний и средства снижения нервно-психического напряжения и профилактики стрессов. Даются представления об основах рационального сочетания труда и отдыха в режиме дня менеджера. Освещаются отдельные вопросы правового регулирования трудовой деятельности управленческого персонала. Представлены вопросы для самоподготовки и перечень требований к усвоению учебного материала.

Издание адресовано студентам очной и заочной форм обучения, обучающихся по специальности 080507 «Менеджмент организации», для изучения курса по выбору «Организация труда и отдыха управленческого персонала», а также подготовки к выполнению самостоятельной работы, семинарским занятиям и зачету.

**ББК 65.05**

© Камнева А.М., Мастеров А.Г., 2009  
© ФГОУВПО «ВГАФК», 2010

## С О Д Е Р Ж А Н И Е

<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>Стр. 6</b>
<b>ГЛАВА I. ХАРАКТЕРИСТИКА ТРУДА</b>	
<b>МЕНЕДЖЕРА.....</b>	8
1.1.Характерные черты и содержание управленческого труда .....	8
1.2. Требования к менеджерам .....	9
Вопросы для самоконтроля по теме .....	14
<b>ГЛАВА II. ТРЕБОВАНИЯ К МЕНЕДЖЕРУ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ РЫНОЧНОЙ ЭКОНОМИКИ .....</b>	
2.1. Характерные черты менеджера 21 века .....	14
2.2.Лидерство в менеджменте .....	15
Вопросы для самоконтроля по теме.....	16
<b>ГЛАВА III. КОНФЛИКТЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕНЕДЖЕРА</b>	
3.1. Понятие «конфликта» .....	16
3.2. Пути разрешения конфликтов .....	18
3.3. Стрессы в профессиональной деятельности менеджера .....	19
3.3.1. Природа «Стресса» .....	19
3.3.2. Виды стрессов .....	21
Вопросы для самоконтроля по теме.....	23
<b>ГЛАВА IV. ФОРМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА И ФАКТОРЫ ЕГО ВЫЗЫВАЮЩИЕ.....</b>	
4.1. Факторы, вызывающие стрессы .....	24
4.2. Формы проявления стресса .....	27
Вопросы для самоконтроля по теме.....	32
<b>ГЛАВА V. ОСОБЕННОСТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СТРЕССОВ</b>	
5.1. Общие закономерности профессиональных стрессов .....	33
5.1.1. Профессиональный стресс .....	33
5.1.2. Феномен профессионального выгорания .....	34
5.2. Примеры профессиональных стрессов .....	35
5.2.1. Учебный стресс .....	35
5.2.4. Стресс руководителя .....	38

Вопросы для самоконтроля по теме.....	40
<b>ГЛАВА VI. ЭКСПРЕСС ДИАГНОСТИКА СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ</b>	<b>40</b>
6.1. Инструментальные методы исследования стрессовых состояний	40
6.2. Психодиагностика стрессовых состояний .....	41
Вопросы для самоконтроля по теме.....	48
<b>ГЛАВА VII. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА .....</b>	<b>49</b>
7.1. Общие подходы к нейтрализации стресса.....	49
7.2. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса .....	51
7.2.1. Аутогенная тренировка.....	51
7.2.2. Метод биологической обратной связи .....	52
7.2.3. Дыхательные упражнения .....	53
7.2.4. Мышечная релаксация .....	54
Вопросы для самоконтроля по теме.....	55
<b>ГЛАВА VIII. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ СПОСОБЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА .....</b>	<b>55</b>
8.1. Рациональная психотерапия .....	55
8.2. Диссоциирование (отстранение) от стресса .....	58
8.3. Использование позитивных образов (визуализация) .....	58
8.4. Религия как способ борьбы со стрессами .....	59
8.5. Устранение причин стресса путем совершенствования поведенческих навыков.....	60
Вопросы для самоконтроля по теме.....	61
<b>ГЛАВА IX. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МЕНЕДЖЕРА.....</b>	<b>62</b>
9.1. Понятие здоровый образ жизни и его компоненты .....	62
9.2. Рациональное питание .....	63
9.3. Физические упражнения в режиме труда и отдыха .....	71
9.4. Особенности умственного труда .....	73
9.5. Развитие умственного и мышечного напряжения в процессе умственного труда .....	77
Вопросы для самоконтроля по теме.....	81
<b>ГЛАВА X. МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ И НЕТРАДИЦИОННЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА .....</b>	<b>81</b>
10.1. Методика применения дыхательных упражнений для нормализации психоэмоционального состояния .....	81

10.2. Методика применения точечного массажа биологически активных точек для нормализации психоэмоционального состояния .....	82
10.3. Методика применения аутотренинга для нормализации психоэмоционального состояния .....	84
Вопросы для самоконтроля по теме.....	87

## **ГЛАВА XI. МЕТОДЫ ДИАГНОСТИКИ И МОНИТОРИНГА ПСИХОФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МЕНЕДЖЕРОВ .....**

11.1. Методы оценки физического развития .....	87
11.2. Методы оценки функционального состояния .....	88
11.3. Определение уровня физической подготовленности .....	89
11.4. Оценка физического здоровья .....	90
11.5. Паспорт здоровья .....	91
Вопросы для самоконтроля по теме.....	93

## **ГЛАВА XII. ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕНЕДЖЕРОВ И УПРАВЛЕНЧЕСКОГО ПЕРСОНАЛА...**

Вопросы для самоконтроля по теме.....	103
Вопросы к зачету по курсу .....	104

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 105**