

Такой рацион полностью покрывает потребности молодого студента в питательных веществах, обеспечивает энергией для учебы и тренировок, способствует поддержанию мышечной массы. Важно соблюдать питьевой режим (2-2,5 л воды в день) и равномерно распределять приемы пищи с интервалом 3-4 часа. При интенсивных тренировках можно увеличить порции углеводов на 10-15%.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сейфулла, Р. Д. Спортивная фармакология и питание / Р. Д. Сейфулла. – Москва: Спорт, 2018. – 320 с.
2. Иванов, А. А. Основы диетологии для спортсменов / А. А. Иванов. – Санкт-Петербург: Олимп-Бизнес, 2020. – 256 с.
3. Всемирная организация здравоохранения. Рекомендации по питанию и физической активности. – Женева: ВОЗ, 2020. – 48 с.

УДК 159.913:005.32

Студ. А.П. Гараютина
Науч. рук. С.А. Жмуровский
(кафедра физического воспитания и спорта, БГТУ)

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА МЕНЕДЖЕРА

Повсеместно практикуется односторонняя трактовка физической культуры и спорта только как средства для улучшения характеристик биологических возможностей организма человека. Внимание обращается только на специфические задачи физического воспитания - оптимизацию физического развития, и развитие физических качеств. В то же время мы наблюдаем взаимосвязь физической культуры и творчества, физической культуры и эмоционально-волевой сферы.

Современный менеджер, должен владеть не только знаниями и умениями в профессиональной сфере, но и быть психофизически пригодным к этой деятельности, что тесно связано с физическим, психологическим, функциональным состоянием организма [1].

Поскольку деятельность руководителя протекает в условиях значительных психологических нагрузок, одним из его важнейших личных качеств должно быть хорошая стрессоустойчивость - способность противостоять сильным отрицательным эмоциональным воздействиям, вызывающим высокую психическую напряженность. Социологические исследования свидетельствуют, что “работа с людьми, руководство коллективом в большой степени сказываются на утомлении, и поэтому важными качествами руководителя является психофизическая выносливость” [2].

Включение в занятия по физической подготовке руководителей бега и плавания на длинные дистанции воспитывает выносливость и настойчивость в достижении цели, спортивные игры развивают координацию, быстроту ума, коммуникабельность, формируют способность принимать решения в короткое время.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гайдук, С.А. Взаимосвязь физических и волевых качеств // Вопросы развития массовых видов спорта, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре. Тез. докл. факультетской конф. по итогам науч. – исслед. Работы за 2002 г., Минск 27 марта 2003 г. / БГАФК; - Минск, 2003. С. 134 – 135.

2. Жмуровский, С. А. Условия формирования физической готовности студента к профессиональной деятельности / С.А. Жмуровский, О.М. Байко. Коммуникация в социально-гуманитарном знании, экономике, образовании. Материалы XVI респ. науч. практ. конф., - Минск, Изд-во АУП 23 марта 2012 г. – С.122.

УДК 330.342.3/4

Магистр. Е.А. Терещенко

Науч. рук. канд. экон. наук, доц. О.Е. Есаян
(кафедра междунар. бизнеса, БГЭУ)

ТРАНСФОРМАЦИЯ ЭКОНОМИКИ ВСЛЕДСТВИЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ

Активное внедрение цифровых технологий обуславливает значительные изменения потребностей в персонале, таких как снижение спроса на профессии, связанные с выполнением формализованных повторяющихся операций; сокращение жизненного цикла профессий в связи с быстрой сменой технологий, а также трансформацию компетентностных профилей некоторых категорий персонала.

Согласно прогнозу исследовательской группы McKinsey к 2030 году не менее 30% функций в рамках профессий могут быть автоматизированы на текущем уровне развития технологий, что позволит вырастать мировому ВВП на 9 трлн долларов, однако при этом 375 млн работников (около 14% мировой рабочей силы) сменят свой вид деятельности [1].

Рассмотренные выше тенденции могут привести к так называемой «поляризации рынка труда». Под данным термином понимается рост доли высокооплачиваемых и низкооплачиваемых рабочих мест за