

Информация о лицах, включенных в перспективные кадровые резервы на местах, представляется руководителями соответствующих государственных органов в Академию управления, которая формирует и ведет единый перспективный кадровый резерв [4].

Таким образом, в Республике Беларусь сложилась развитая система разносторонней поддержки одаренной и талантливой молодежи, обеспечивающая на государственном уровне благоприятные условия для всестороннего развития интеллектуального, творческого и духовного потенциала молодых белорусских граждан.

Список использованных источников

1. Специальные фонды Президента Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://president.gov.by/gu/programms_fonds_ru/. – Дата доступа: 09.01.2020.
2. Традиции суверенной Беларуси. Поддержка талантливой молодежи. Материалы Единого дня информирования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mentor.i-bte.by/edinij-den-informirovaniya/>. – Дата доступа: 19.12.2019.
3. Банк данных талантливой молодежи Республики Беларусь [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.buk.by/ipk/Info/talent/>. – Дата доступа: 19.12.2019.
4. Указ Президента Республики Беларусь от 26 июля 2004 года №354 «О работе с руководящими кадрами в системе государственных органов и иных государственных организаций» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.etalonline.by/document/?regnum=p30400354>. – Дата доступа: 10.01.2020.
5. Резерв кадров. Гомельская область. Гомель [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gomel-region.by/gu/rezervkadrov-ru>

Е.В. Володкович, старший преподаватель,
*Гомельский филиал Федерации профсоюзов Беларуси
Международного университета «МИТСО»,
г. Гомель, Республика Беларусь*

С.Л. Володкович, к. п. н., доцент
*Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет
имени П.О. Сухого»,
г. Гомель, Республика Беларусь*

ФИТНЕС-ЙОГА В ПРАКТИКЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Здоровье – одно из обязательных условий полноценного выполнения человеком своих социальных, профессиональных, функций. Проблема здоровья студентов оказалась особенно актуальной в связи с неблагоприятной экологической и экономической обстановкой, нерациональной организацией питания, учебы, отдыха, наличием вредных привычек, ограниченными возможностями для занятий физической культурой и спортом, низкой двигательной активностью [1,2].

Основываясь на данных анкетного опроса проводимого среди студентов 1-2 курсов факультета иностранных языков, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной и основной группе, мы выяснили, что большинство опрошенных (54 %) выбирают для занятий в вузе ритмическую гимнастику, шейпинг, аэробику, пилатес, йогу; 32 % спортивные игры: волейбол, баскетбол, теннис и др.; 8 % выбрали плавание. Хотят заниматься общефизической подготовкой 4 %. Другими видами спорта 2 %.

Необходимо отметить, что ведущими мотивами, побуждающими студентов заниматься физической культурой, являются: «улучшение телосложения» 40 %, «оздоровление» 30 %, «отвлечься от неприятных мыслей» 20 %, «чтобы не возникло конфликта с преподавателем» 5 %, нечто другое 5 %.

Результаты наших исследований позволяют утверждать, что использование нетрадиционных средств физической культуры (танцевальной аэробики шейпинга, калланетики, пилатеса, фитнес-йоги и т.д.), способствует формированию положительной мотивации, снятию психического напряжения, повышению работоспособности, улучшению функциональной и физической подготовленности организма занимающихся, укреплению здоровья.

В настоящее время ведется активный поиск наиболее эффективных средств оздоровления студенческой молодежи. Следует добавить, что низкий уровень функциональных показателей организма, физической подготовленности и состояния здоровья, присутствие различных видов стресса в жизни студентов побуждают преподавателей физического воспитания вносить изменения в программу занятий [1,2].

Таким средством, по нашему мнению, является оздоровительная фитнес-йога. Это специальные упражнения позаимствованные из йоги – статические и динамические асаны, дыхательные упражнения,

упражнения на концентрацию внимания. Упражнения йоги отличаются целенаправленностью и высокой избирательностью их физиологического влияния на внутренние органы и регуляторные системы организма. Это обуславливает большие возможности использования их в оздоровительных целях [4].

Для того чтобы экспериментально проверить эффективность оздоровительной фитнес-йоги, мы предложили студенткам факультета иностранных языков разработанную комплексную программу. Комплексная программа разрабатывалась с учетом двух занятий в неделю по 90 мин. Каждое занятие проводилось в режимах малой, средней и большой нагрузки [1]. Они состояли из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части занятий выполнялись дыхательные упражнения, элементы оздоровительной фитнес-йоги, в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Основная часть занятий изменялась в зависимости от сезонного периода. Так, в осенний период основная часть занятия состояла из сочетания легкоатлетических упражнений с комплексом фитнес-йоги и дыхательных упражнений. В осенне-зимний период она включала спортивные игры с комплексом фитнес-йоги и дыхательных упражнений. В течение зимне-весеннего периода также включались сочетания спортивных игр (баскетбол, волейбол) с выполнением комплексов оздоровительной фитнес-йоги и дыхательных упражнений.

Обязательный компонент большинства практик йоги и методологическая основа всех других восточных оздоровительных систем – релаксация (расслабление). При выполнении асан, внимание рекомендовалось направлять на максимально возможное расслабление мышц. После выполнения группы асан, а также в заключительной части занятия, практиковались дыхательная гимнастика для ускорения восстановительных процессов, а также техника полной психофизической релаксации «Шавасана» (мертвая поза) [4].

Всего в эксперименте приняло участие 40 студенток основной группы здоровья. Эксперимент проводился в течение учебного года.

Эффективность экспериментальной программы оценивалась по результатам контрольных тестов, направленных на определение уровня физического развития студенток (определялись длина и масса тела, ОГК на вдохе и выдохе, динамометрия правой и левой кисти); функционального состояния (АД систолическое и диастолическое, ЧСС в покое, проба Штанге, проба Генчи, индекс Рюффье) и двигательной подготовленности (прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, глубина наклона туловища из положения сидя, бег 500м, и 100м.) [3].

Текущий контроль процесса коррекции фигуры у девушек осуществлялся путем измерения кожно-жировых складок, измерения окружности плеча, предплечья, талии, бедер, голени, а также массы тела.

Анализ результатов показал, что достоверных изменений показателей не выявлено, однако у всех девушек отмечена положительная динамика результатов. Так ЧСС и АД в покое у студенток снизились до нормальных величин, ЖЕЛ увеличилась в среднем на 0,55л, отмечается уменьшение времени восстановительного периода после дозированной физической нагрузки (проба Рюффье). Результаты свидетельствуют об улучшении деятельности кардио-респираторной системы не только в состоянии покоя, но и при выполнении физических нагрузок. Эти данные дают возможность говорить об оздоровительном эффекте занятий. Необходимо отметить улучшение результата пробы Ромберга на 5,5сек, что связано с применением упражнений, которые требуют постоянного осознания происходящего в теле, полного сосредоточения на каждом движении. Это развивает кинестетическое чувство, чувство тела, осознание того, какое место в пространстве занимает каждая часть тела, вследствие этого и появляется сознательный контроль над выполнением движений.

По результатам тестирования отражающего физическую подготовленность не выявлено достоверных отличий за исключением показателя силы мышц брюшного пресса и гибкости, что объясняется использованием статических и статодинамических упражнений и поз для растягивания мышц.

Уменьшение кожно-жировых складок, окружности талии, бедер, а также массы тела за время эксперимента, положительно сказалось на отношении к занятиям физической культурой. Повысился интерес к самостоятельным занятиям у девушек желающих изменить свой внешний вид.

Хочется отметить, что студентки переживают стресс в студенческой жизни по-разному, в зависимости от психологических характеристик личности и темперамента, а также успешности социальных связей. Однако все девушки, занимающиеся по экспериментальной программе отметили, что асаны для снятия напряжения в сочетании с дыхательными упражнениями позволили снизить тревожность, способствовали концентрации внимания, осознанию необходимости внутренней гармонии, а также сформировали положительную мотивацию к занятиям по физической культуре.

Таким образом, результаты исследования показали, что использование фитнес-йоги способствует повышению работоспособности, улучшению функциональной и физической подготовленности организма занимающихся, а также укреплению здоровья. Следует отметить положительные изменения и в психической сфере: появляются уверенность, оптимизм, стремление к самосовершенствованию, умение организовать себя на достижение поставленной цели.

Список использованных источников

1. Белкина, Н.В. Здоровьеформирующая технология физического воспитания студенток вуза // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 7-11.
2. Изаак, С.И. Актуальные проблемы сохранения здоровья студенческой молодежи в России и Белоруссии // Человеческий капитал. – 2016. – № 5. – С. 8-10.
3. Коледа, В.А. Физическая культура : типовая учеб. программа для учреждений высшего образования / сост. : В.А. Коледа [и др.]; под ред В. А. Коледы. – Минск : РИВШ, 2017. – 33с.
4. Шивананда, С. Новый взгляд на традиционную йога-терапию / Пер. с англ. под общ. ред. А. Сидерского. – К.: «София», 2000. – 256 с.

О.В. Воровко, аспирантка

Научный руководитель – Л.В. Марищук, д. психол. н., профессор
Национальный институт образования, г. Минск, Республика Беларусь

К ВОПРОСУ ОБ УСПЕШНОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В повседневной жизни каждый человек сталкивается с представителями разных профессий (врачами, учителями, с работниками торговли, в частности с продавцами и др.). Наверное, с представителями одних профессий, например, продавцами, мы сталкиваемся гораздо чаще, а с другими гораздо меньше (врачами, учителями и др.), по той одной причине, что хочется нам того или нет, но каждый из нас вынужден ходить в магазин и покупать продукты питания, а значит и общаться с представителями данной профессии.

Проводилось немало психологических исследований людей занятых бизнесом, а именно бизнесменов, предпринимателей. Однако очень мало было исследований именно той категории людей, которая входит в состав этих торговых предприятий. Это непосредственно работники торговли, начиная от грузчиков, продавцов, товароведов, экономистов и заканчивая бухгалтерами. Что обуславливает их профессиональную успешность? Почему одни из них постепенно продвигаются по служебной лестнице, в итоге занимая руководящие должности, а другие всю свою жизнь работают на одном и том же месте, без перспективы на будущее?

Чтобы создать успешно работающее предприятие, бизнесмен, руководитель предприятия, а соответственно и вся его команда, начиная от продавца, бухгалтера должны быть пригодным для этого людьми. Ведь их идея должна быть верна для рынка и выход на рынок с этой идеей должен быть очень своевременным [5, с. 203-213].

Профессиональная деятельность занимает важное место в жизни человека. От ее успешности часто зависит не только материальное, но и психологическое благополучие человека, в частности ощущение осмысленности его жизни, чувство самореализации, ощущение удовлетворенности.

Человек потенциально может сделать что-то лучше других, если поймет, что именно он может делать хорошо, и при этом будет тренировать и совершенствовать свои способности.

На оценку успешности деятельности влияют многие факторы, в том числе и готовность общества принять и оценить эти достижения.

Вопросами успешности профессиональной деятельности в любой отрасли психологи занимаются постоянно, и этот процесс является бесконечным, так как нет универсального рецепта, как же быть успешным, что нужно предпринимать для того, чтобы добиться успеха на профессиональном поприще.

Е. А. Климов определяет успешность как характеристику профессиональной деятельности человека, которая должна опираться на внешнюю оценку результата, достигнутого в ходе профессиональной деятельности, и оценку удовлетворенности специалиста профессиональной деятельностью. Он также считает, что у каждого человека существует свой индивидуальный стиль профессиональной деятельности, влияющий на её успешность или неуспешность [3, с. 74-77]

Изучая взаимосвязь IQ и успешности Р. Левонгин опроверг исследования американских ученых, что интеллект в той или иной степени является причиной успешности, достигаемой во взрослом возрасте. Он пришел к выводу, что если и существует какое-то внутреннее врожденное качество, которое приводит к успешности или неуспешности, оно явно не улавливается с помощью IQ-тестов [6, с. 112-128].

Р. Бернс считал, что индивид оценивает успешность своих действий и проявлений через призму своей идентичности. Индивид испытывает удовлетворение не от того, что он просто что-то делает хорошо, а от