

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЖУРНАЛИСТА КАК ГЛАВНАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРИГОДНОСТИ В СФЕРЕ СМИ

Кочмарева Е. А.,

научный руководитель ст. преподаватель кафедры физической культуры НИ

ИрГТУ Кузнецова Л. В.

Национальный исследовательский Иркутский государственный технический университет

Само слово журналист обозначает сотрудника периодического издания, обязанности которого состоят в том, чтобы оперативно собрать, обработать, грамотно и доступно изложить актуальную информацию. Журналист – профессия с целым рядом своеобразных требований к человеку. Как и любая другая профессия, она предполагает наличие навыков, которые, дополняясь индивидуальными особенностями человека, позволят квалифицированно выполнять задачи. Основу профессиональной деятельности журналиста составляет технологизм, предполагающий владение в совершенстве технологией труда, знание тонкостей ремесла и умение спланировать свою деятельность так, чтобы она была полезной для других людей. Каждый журналист должен иметь достаточный уровень физической подготовки для того, чтобы быть профессионально пригодным в сфере журналистской деятельности. Для этого он должен в достаточной мере обладать такими физическими качествами, как: гибкость, выносливость, сила, ловкость (координация движений), быстрота.

Целью данной исследовательской работы является доказательство необходимости физической подготовки журналистов. Для достижения намеченной цели ставится ряд конкретных задач:

- дать характеристику физических качеств человека;
- выявить необходимость физической подготовки журналистов;
- предложить методы развития физических качеств.

Наиболее подходящими для решения поставленных задач являются следующие методы работы: изучение, сравнение, анализ, опрос.

Нами были опрошены учащиеся на журналистов и сотрудники городских СМИ. Всего в исследовании приняли участие 14 студентов из НИ ИрГТУ и ИГУ и 8 журналистов из газеты «Восточно-Сибирская правда» и Иркутского городского радиоканала. Было предложено 15 вопросов с вариантами ответов Да, Нет, Не знаю. Например, такие вопросы как: Хотели бы Вы больше заниматься спортом? Считаете ли Вы необходимой физическую подготовку журналистов? Как Вы относитесь к идее обязательного развития у журналистов таких физических качеств, как гибкость, выносливость, сила, ловкость (координация движений), быстрота? Считаете ли Вы свою физическую подготовку достаточной для работы журналистом? Как Вы считаете, если бы у Вас была развита выносливость, помогло бы это Вам в работе? Если Вам предложат развить силу, будете ли Вы это делать?

Объектом исследования является общая физическая подготовка человека, предметом данного исследования – необходимые физические качества журналиста.

Актуальность данного исследования определяется тем, что профессиональная пригодность журналиста напрямую зависит от уровня его физической подготовки. Научная новизна темы состоит в изучении необходимых физических умений и навыков у журналистов. Данная тема совсем не получила освещения в научной литературе. Теоретическая значимость исследования заключается в том, что теоретический материал может быть использован при разработке теоретических проблем, связанных с

физической подготовкой журналистов. Практическая значимость исследования заключается в том, что фактический материал, результаты исследования могут быть использованы при дальнейшем изучении проблем физической подготовки журналистов и в практике преподавания журналистских дисциплин.

Характеристика физических качеств человека

Л.П. Матвеев отмечает, что под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. Врожденные возможности определяются соответствующими задатками, приобретенные – социально-экологической средой жизнеобитания человека. В основе воспитания физических качеств лежит развитие физических способностей. Чем более развиты способности, выражающие данное физическое качество, тем более устойчиво оно проявляется в решении двигательных задач. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия.

По мнению Е.Н. Захарова выносливость – важнейшее физическое качество, отражающее общий уровень работоспособности человека. В теории и методике физической культуры выносливость определяется как способность поддерживать заданную, необходимую для обеспечения профессиональной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы.

По В.М. Зациорскому под силой понимают способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет активности мышц. Как физическое качество сила выражается через совокупность силовых способностей, которые обеспечивают меру физического воздействия человека на внешние объекты.

Е.Н. Гогонов пишет, что быстрота как физическое качество – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Показатель, характеризующий быстроту как качество, определяется временем одиночного движения, временем двигательной реакции и частотой одинаковых движений в единицу времени.

Ловкость – это способность быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации, искусное владение движениями в сложных изменяющихся ситуациях. Без развитого в достаточной степени качества ловкости невозможно добиться высоких спортивных показателей.

Гибкость – это умение хорошо расслаблять мышцы, выполнять движения по большим амплитудам, подвижность в суставах. Различают две формы проявления гибкости: активную (величина амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнения, благодаря собственным мышечным усилиям) и пассивную (максимальная величина амплитуды движений, достигаемая под воздействием внешних сил).

В.М. Зациорский отмечает, что все физические качества взаимосвязаны. Поэтому можно говорить лишь о преимущественном развитии того или иного качества.

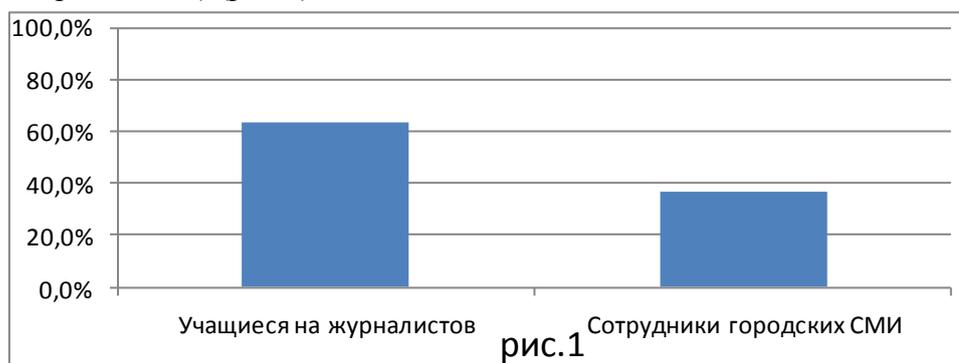
Необходимость физической подготовки журналистов

Активный образ жизни, общение со многими людьми, путешествия по разным городам и странам, ненормированный рабочий день – обычный образ жизни для журналиста, требующий от него больших физических затрат. Чтобы вынести такой темп работы, журналист должен быть готов физически вынести всю возлагаемую на него нагрузку. Чтобы успешно конкурировать с коллегами, нужно много работать,

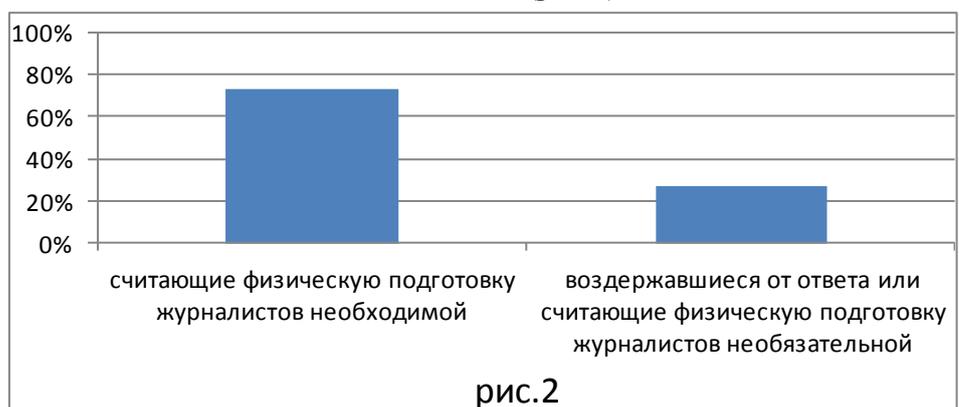
целиком и полностью погружаясь в бесконечную гонку за сенсациями и эксклюзивными материалами.

Журналистика – пожизненная командировка. Это нормально: ночные звонки шефа, срочные дела и неотложные поездки, кошмарные сны о сдаче материала. Поэтому журналист должен быть готов к такой жизни, он должен постоянно держать себя в готовности вынести любую нагрузку, чтобы доказать свой профессионализм и пригодность для работы журналистом.

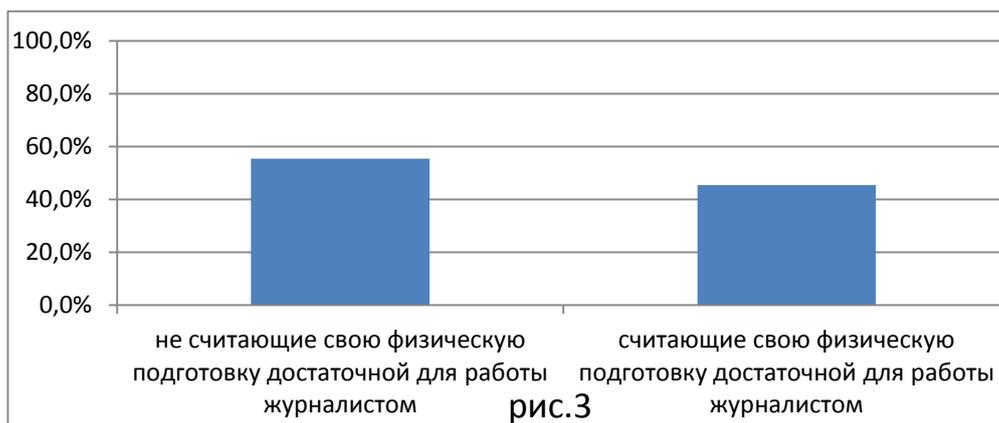
Нами было проведено исследование на тему данной работы «Физическая подготовка журналиста как главная составляющая профессиональной пригодности в сфере СМИ», где выявлялось отношение журналистов к спорту, к необходимости физической подготовки журналистов и идее обязательного развития у них физических качеств. Всего было опрошено 22 человека: из них 14 учащихся на журналистов (63,5% от общей суммы опрошенных) и 8 сотрудников городских СМИ (36,5% от общей суммы опрошенных) (рис.1).



Опрос показал, что 89% опрошенных ведут активный образ жизни и регулярно занимаются каким-либо видом спорта, однако абсолютно все опрошенные хотели бы заниматься спортом больше. Из 22-х человек 16 опрошенных (73%) посчитали физическую подготовку журналистов необходимой, остальные же 27% воздержались от ответа или посчитали ее необязательной (рис.2).

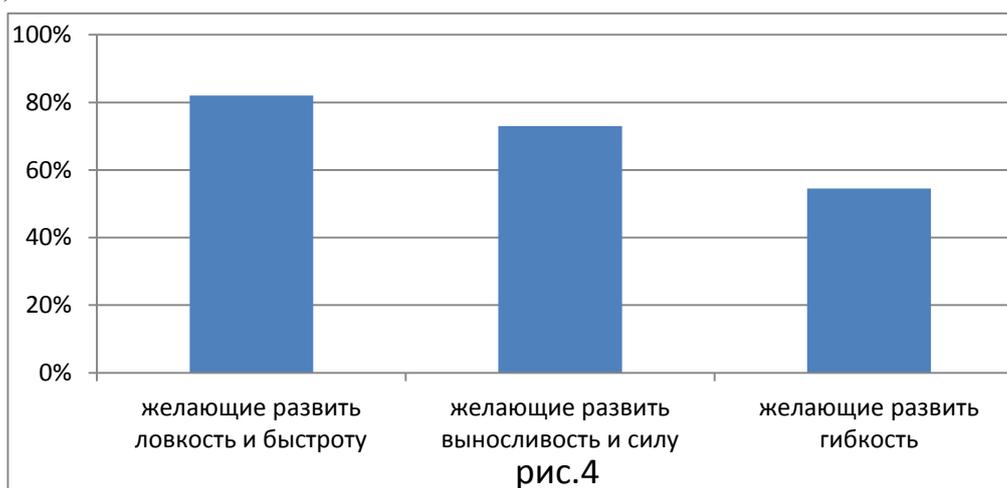


К идее обязательного развития у журналистов таких физических качеств, как гибкость, выносливость, сила, ловкость, быстрота совершенно все респонденты отнеслись положительно. Однако не все респонденты посчитали свою физическую подготовку достаточной для работы журналистом – только 10 человек (45,5%) довольны состоянием своей подготовки, остальных же 55,5% опрошенных она не устраивает (рис.3).



Опрос показал, что 45,5% респондентов считают, что ловкость помогает журналистам в их работе. Абсолютно все согласились, что от выносливости и быстроты зависит успех в сфере журналистики; 54,5% респондентов считают, что сила помогает в работе журналистом; пользу ловкости отметили 82%.

Затем мы задали вопрос журналистам, будут ли они развивать физические качества, если им предложат их развить. 73% опрошенных стали бы развивать выносливость и силу, 82% – ловкость и быстроту, 54,5% хотели бы развить гибкость (рис.4).



Результаты опроса показали, что журналисты в целом ведут активный образ жизни и стараются заниматься спортом. Большинство опрошенных посчитали физическую подготовку журналистов необходимой. К идее обязательного развития у журналистов таких физических качеств, как гибкость, выносливость, сила, ловкость, быстрота совершенно все респонденты отнеслись положительно. Однако не все респонденты посчитали свою физическую подготовку достаточной для работы журналистом. Абсолютно все согласились, что от выносливости и быстроты зависит успех в сфере журналистики, большинство стали бы развивать у себя физические качества, если это было бы им предложено.

Мы считаем, что каждое физическое качество не только у журналиста, но и у любого человека следует развивать и совершенствовать, каждое физическое качество необходимо журналисту. Гибкость нужна для работы в экстремальных ситуациях, выносливость – для повседневной работы. Сила нужна журналисту для того, чтобы быть способным носить с собой журналистское оборудование, ловкость – для эффективной работы. Быстрота также важна для журналиста, так как в данной сфере нужно успевать делать большой объем работы и быть всегда начеку.

Методы развития физических качеств

Для того, чтобы быть профессионально пригодным как в сфере журналистской деятельности, так и в любой другой сфере, следует повышать уровень физической подготовки и развивать свои физические качества. В.С. Мельников рекомендует придерживаться следующим методам и способам их развития:

Для развития выносливости применяются различные методы. Например, - равномерный непрерывный метод (дает возможность развитию аэробных способностей организма). Здесь применяются упражнения циклического характера (бег, ходьба), выполняемые с равномерной скоростью малой и средней интенсивности; - переменный непрерывный метод (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения); - интервальный метод (дозированное повторное выполнение упражнений небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба).

Средствами развития силы мышц являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида: - упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера); - упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде); - упражнения с преодолением веса собственного тела (гимнастические силовые упражнения: отжимания в упоре лежа, отжимания на брусьях, подтягивание; легкоатлетические прыжковые упражнения); - изометрические упражнения (упражнения статического характера).

Для целенаправленного развития быстроты простой двигательной реакции с большой эффективностью используются различные методы: - метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной и околопредельной интенсивностью; - игровой метод (дает возможность комплексного развития скоростных качеств, поскольку имеет место воздействие на скорость двигательной реакции, на быстроту движений. Средства для развития быстроты могут быть самыми разнообразными – это легкая атлетика, бокс, вольная борьба, спортивные игры).

Наиболее распространенными средствами при развитии ловкости являются акробатические упражнения, спортивные и подвижные игры. В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приемы: - выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений (бросок баскетбольного мяча из положения сидя); - зеркальное выполнение упражнений; - усложнение условий выполнения обычных упражнений; - изменение скорости и темпа движений; - изменение пространственных границ выполнения упражнений (уменьшение размеров поля).

Одним из наиболее принятых методов развития гибкости является метод многократного растягивания. Средствами развития гибкости являются: повторные пружинящие движения, активные свободные движения с постепенным увеличением амплитуды, пассивные упражнения, выполняемые с помощью партнера. Следует всегда помнить, что упражнения на растяжку или с большой амплитудой движения следует делать после хорошей разминки и при этом не должно быть сильных болевых ощущений.

Выводы

Мы дали характеристику физических качеств человека, выявили необходимость физической подготовки журналистов и предложили методы развития физических качеств. Нами были сделаны следующие выводы:

под физическими способностями понимают относительно устойчивые, врожденные и приобретенные функциональные возможности органов и структур

организма, взаимодействие которых обуславливает эффективность выполнения двигательных действий. В основе воспитания физических качеств лежит развитие физических способностей. Чем более развиты способности, выражающие данное физическое качество, тем более устойчиво оно проявляется в решении двигательных задач.

К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость. От других качеств личности физические качества отличаются тем, что могут проявляться только при решении двигательных задач через двигательные действия. Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека. Под силой понимают способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет активности мышц. Быстрота как физическое качество – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Ловкость – это способность быстро и точно реагировать на неожиданно возникающие ситуации, искусное владение движениями в сложных изменяющихся ситуациях. Гибкость – это умение хорошо расслаблять мышцы, выполнять движения по большим амплитудам, подвижность в суставах.

Журналисты в целом ведут активный образ жизни и стараются заниматься спортом. Большинство журналистов считают физическую подготовку необходимой. К идее обязательного развития физических качеств совершенно все журналисты относятся положительно. Однако не все журналисты считают свою физическую подготовку достаточной для работы в СМИ. Абсолютно все согласились, что от выносливости и быстроты зависит успех в сфере журналистики, большинство стали бы развивать у себя физические качества, если это было бы им предложено.

Журналист – профессия с целым рядом своеобразных требований к человеку. Как и любая другая профессия, она предполагает наличие навыков, которые, дополняясь индивидуальными особенностями человека, позволят квалифицированно выполнять задачи. Без постоянного труда и работы над собой ничего не получится.