

**Хабарова Ольга Леонидовна**

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский

государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

## **ПОВЫШЕНИЕ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ БУДУЩИХ ЖУРНАЛИСТОВ СРЕДСТВАМИ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**

*Аннотация:* в статье рассматривается специфика работы журналиста, анализируются компетенции будущих специалистов медиа сферы, влияние трудовой деятельности на риск развития профессиональных заболеваний. В качестве средства снижения гиподинамии, последствий сидячего образа жизни предлагается производственная гимнастика. Описывается существенное положительное влияние на организм применение физических упражнений в течение рабочего дня.

*Ключевые слова:* журналист, производственная гимнастика, сидячий образ жизни, физические упражнения.

Журналистика является довольно молодым и активно развивающимся социальным институтом пронизывающим и влияющим на все сферы общества.

Журналист, журналистка – литературный работник, который занимается сбором, созданием, редактированием, подготовкой и оформлением информации для редакции средства массовой информации, связанный с ним трудовыми или иными договорными отношениями – или занимается такой деятельностью по собственной инициативе.

Современный журналист должен иметь невероятные навыки в коммуникации, обладать самыми разнообразными качествами: быстрота реакции, профессиональная гибкость, общая и сенсорная выносливость, ловкость, координация движений, устойчивое внимание, мобильность, эмоциональная и стрессоустойчивость, хорошая память. Также среди необходимых требований необходимо

назвать любознательность, эрудицию, гуманистическое мировоззрение, творческие способности, образное мышление, тактичность, умение работать в команде, причем в большинстве случаев в режиме нон-стоп.

Труд журналиста имеет свою специфику, связанную с ненормированным рабочим днём, трудом в авральном режиме, невозможностью «отключиться от работы», так как все происходящее вокруг воспринимается как информационный повод для очередной статьи или репортажа, воспроизведением и срочной переработкой большого количества информации, и ответственностью, лежащей на работнике, поскольку журналист – профессия социально ответственная. При этом, значительную часть рабочего времени журналисты проводят сидя за компьютером.

Длительное сидение за рабочим столом, однотипное положение и напряженный взгляд в компьютер вызывают в организме человека переутомление. Из-за светлого мерцающего экрана начинают болеть глаза. От длительного напряжения лопаются кровеносные сосуды, белки глаз становятся красным. Немеют мышцы спины, появляются застойные явления в области малого таза, отекающие явления в нижних конечностях.

Учитывая перечисленные условия труда журналиста, следует отметить заболевания, которые могут возникнуть в связи с профессиональной деятельностью. В первую очередь могут возникать проблемы с сердечно-сосудистой системой (перепады артериального давления вследствие частых командировок, смены климатических и часовых поясов), дыхательной, костно-мышечной, невротические и депрессивные состояния, связанные с процессами общения и социального взаимодействия людей. Недостаток движений может отрицательно сказываться на работе головного мозга. Поэтому профессиональная успешность будущего журналиста зависит не только от его умственных способностей, но и от умения использовать физические упражнения для укрепления здоровья и поддержания работоспособности на оптимальном уровне.

Студенты, обучающиеся в вузе по направлению «Журналистика» должны уметь использовать средства и методы физической культуры, необходимые для сохранения и укрепления здоровья. Кроме того в компетенции бакалавра вхо-

дит использование здоровьесберегающих приемов физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности [1].

Отчасти, решением вопроса улучшения умственной и физической работоспособности может стать внедрение производственной гимнастики, которая позволяет повысить возможности человеческого организма.

Производственная гимнастика – использование физических упражнений в режиме рабочего дня с целью повышения профессиональной работоспособности, снятия утомления, профилактики профессиональных заболеваний.

Внедрение производственной гимнастики в режим трудовой деятельности началось в Советском Союзе в 1930 году, как одно из проявлений заботы Коммунистической партии и Советского государства о сохранении и укреплении здоровья народа. В соответствии с сентябрьским (1981 г.) постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР был утвержден перечень физкультурно-оздоровительных мероприятий, подлежащих обязательному выполнению. Первым пунктом было обязательно проведение производственной гимнастики, что дало широкое распространение на предприятиях и заводах. К сожалению, в связи с переходом на рыночную экономику, к началу 2000 годов производственная гимнастика потеряла масштаб применения на производстве.

В настоящее время традицию заниматься физической культурой в рабочее время в России стараются восстановить.

Производственная гимнастика проводится в виде комплекса физических упражнений, которые выполняются на рабочем месте в режиме рабочего дня, и включает: вводную гимнастику, физкультпаузу, физкультминутку, микропаузу активного отдыха [2].

Для журналистов, которые в основном работают за компьютером и имеют малую физическую активность, важны:

- упражнения для снятия зрительного напряжения;
- упражнения на гибкость, поддерживающие оптимальную амплитуду в суставах, подвижность позвоночника;

– упражнения на выносливость, повышающие работоспособность и оптимизирующие деятельность сердечно-сосудистой системы.

Желание попробовать использовать комплексы производственной гимнастики в учебной деятельности и на производственной практике оценивалось с помощью опроса студентов направления «Журналистика» ТОГУ с 1 по 3 курс. Всего в исследовании приняло участие 52 обучающихся, из которых 46 девушек и 6 юношей. Из результатов опроса стало понятно, что не все студенты в полной мере представляют, что такое производственная гимнастика и в каких формах она может применяться. Желание узнать больше о методике проведения физкультурных занятий на рабочем месте обозначили 95% опрошенных. Считают, что специально подобранные физические упражнения в режиме дня будут способствовать повышению работоспособности – 93%, предупреждению утомления – 87%, укреплению здоровья – 84% обучающихся.

Студенты на методико-практических занятиях под руководством преподавателей физической культуры изучили теоретические основы и методические рекомендации по проведению производственной гимнастики. В результате были разработаны комплексы упражнений, с учетом специфики профессии «Журналист».

Внедрение производственной гимнастики в учебную деятельность студентов проходило в основном в виде проведения физкультминуток, физкультпауз, микропауз. Такой способ улучшить умственную и физическую работоспособность нашёл положительный отклик среди молодёжи. Однако возникали и проблемы, связанные с организационными вопросами, малым опытом проведения производственной гимнастики студентами, недостаточной мотивацией всех сторон образовательного процесса.

Резюмируя вышесказанное, хочется отметить, что очень важно научить молодое поколение использовать физические упражнения в различных формах, как в учебной, так и трудовой деятельности. Необходимо обучить студентов проводить самостоятельно физкультурные занятия, чтобы они стали естественной потребностью их организма.

---

**Список литературы**

1. Чернышев В.П. Влияние окружающей среды на формирование установки на активные занятия физической культурой студенческой молодежи / В.П. Чернышев // Педагогика, психология, общество: актуальные исследования: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары: Среда, 2021. – С. 273–276. EDN OKDKLA

2. Сбитнева О.А. Построение модели производственной физической культуры для работников умственного труда, специалистов с низкой двигательной активностью / О.А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – №8–1. – С. 118–120. DOI 10.24411/2500-1000-2019-11469. EDN MPKWXY.