

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 MPKWXU.