

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ ПРОФЕССИИ ЖУРНАЛИСТА.

### THE INFLUENCE OF PHYSICAL FITNESS ON THE PROFESSION OF A JOURNALIST.

Сидоренко Анна Сергеевна  
студентка 3 курса Института Филологии отделения «Журналистика»  
Орловский государственный университет имени И.С Тургенева  
г. Орёл, Россия

Научный руководитель:  
Шавырина Светлана Васильевна,  
кандидат педагогических наук, доцент кафедры  
«Физического воспитания»  
г. Орёл, Россия

Sidorenko Anna Sergeevna 3rd  
year student of the Institute of Philology of the Department "Journalism and Public Relations"  
I.S. Turgenev Orel State University, Orel, Russia

Scientific supervisor:  
Shavyrina Svetlana Vasilyevna,  
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department  
of Physical Education,  
Orel, Russia

**Аннотация.** В научной статье рассмотрены вопросы, связанные с физической подготовкой журналистов и её влиянием на их полноценную рабочую деятельность. Выявлены проблемные аспекты, которые затрагивают здоровье журналистов в связи с их профессией. Сформирована база физических упражнений для плодотворной деятельности журналистов в текущей и дальнейшей карьере.

**Abstract.** The scientific article discusses issues related to the physical training of journalists and its impact on a full-fledged work activity. The problematic aspects that affect the health of journalists in their professional activities are identified. A base of physical exercises has been formed for the fruitful activity of journalists in their current and future careers.

**Ключевые слова:** двигательная активность, физическая культура, журналист, физические упражнения, здоровье.

**Keywords:** motor activity, physical culture, journalist, physical exercises, health.

**Актуальность.** Физическая активность и подготовка журналиста – это основополагающие элементы его карьеры. Актуальность темы исследования заключается в том, чтобы сформировать необходимую базу физических возможностей для плодотворной деятельности журналистов в текущей и дальнейшей карьере. Тематика данного исследования недостаточно освещена в научных публикациях и специальной литературе[2,с.265].

Теоретическая значимость исследования выражается в формировании тезиса, который в дальнейшем будет выступать своеобразным пособием при изучении аспектов, связанных с влиянием наличия физической подготовки на профессию журналиста.

Специфика практической значимости научной статьи заключается в том, что результаты, включая данные опроса, полученные в ходе исследования могут применяться в практической деятельности преподавателей журналистских дисциплин, с целью добиться успеха в профессии журналиста.

Журналистом является человек, которые транслирует новостные сводки, создает сюжеты, и, в общем и целом, генерирует информационное поле, в котором общество живет и получает информацию.

Для того, что стать профессионалом в журналистской сфере мало уметь писать интересные материалы. Необходимо ещё обладать рядом индивидуальных качеств, которые позволят своевременно собрать актуальную информацию и преподнести её аудитории. Неотъемлемыми навыками журналиста являются знания практически в каждой сфере жизни, умение приспосабливаться к сложившимся ситуациям.

Профессия журналист – это многогранная деятельность для творческих, активных и коммуникабельных личностей. И для того, чтобы в полной мере раскрыть потенциал в данной профессии, необходимо обладать хорошим уровнем физической подготовки. Выносливость, ловкость, быстрота реакции и сила воли – вот качества, которые позволяют развить физическая культура у работника масс-медиа.

В современных реалиях существуют разные системы классификации журналистов – по жанрам, по направлениям и так далее. Стоит отметить, специализированная направленность профессии журналиста не статична, ибо постоянно происходят изменения - сегодня он может готовить номер газеты, а завтра перейти на телевидение, начать новую специализацию журналиста.

Зачастую, наиболее серьезным испытанием для профессии журналиста выпадают на корреспондентов, роль которых заключается в поиске и формировании оперативной информации.

Для того, чтобы осуществить сбор ценной информации и скомпоновать качественные сюжеты, репортеры совершают прыжки с парашютов, спускаются в пещеры, проходят колоссальные расстояния, и поэтому, для поддержания своей квалификации и компетенции, журналист обязан обладать хорошей физической подготовкой и активностью. Журналист обязан обладать следующими физическими навыками: гибкость, выносливость, сила, ловкость, скорость. Состояние здоровья журналиста-корреспондента выступает ключевым критерием его профессиональной

пригодности. Стоит отметить, что корреспонденты, имеющие проблемы со здоровьем, затрачивают дополнительные усилия при поиске событийной информации, но, тем не менее, они продолжают осуществлять свою профессиональную деятельность, несмотря на двойную нагрузку.

Если исходить из практики журналистов, то известно, что колоссальную нагрузку испытывают нервная система, позвоночник, зрение и сердечная система.

Исходя, из выше изложенного врачи рекомендуют осуществлять ряд мер по укреплению состояния здоровья журналистов:

- при осуществлении приема на работу в обязательном порядке проверять физическую подготовку;
- должны быть созданы максимально комфортные условия для того, что специалисты занимались физической культурой, развивали физические качества;
- должно стоять табу на курение в редакциях;
- организовать марафоны, посвященные здоровому образу жизни;
- проведение регулярных медицинских обследований для контроля здоровья журналистов;
- сформировать индивидуальную программу для профилактики и лечения ВСД и заболеваний опорно-двигательной системы.

Результатом обучения в области физической культуры должно быть достижение оптимального уровня физической подготовленности, выработка потребности мотивации к здоровому образу жизни, сохранение знаний и умений осуществлять свою собственную физкультурно-оздоровительную деятельность.

Чтобы быть профессионально подготовленным как в журналистике, так и в любой другой области, необходимо совершенствовать свою физическую активность и развивать свои физические способности.

В. С. Мельников рекомендует следующие способы их развития: чтобы развивать выносливость используются средства физической культуры и их методы[3,с.27]:

- равномерный метод, который способствует повышению функциональных способностей организма. Используются следующие физические упражнения, имеющие повторяющийся цикл, выполняемые с равномерной скоростью малой;
- непрерывный метод, суть которого состоит в непрерывном движении;
- интервальный метод подразумевает повторное выполнение упражнений небольшой продолжительности.

Для развития ловкости более действенными средствами считаются акробатические упражнения, волейбол, баскетбол и подвижные игры. Для улучшения уровня ловкости

применяются такие методические приемы, как: выполнение знакомых упражнений из разных неосвоенных исходных положений, например, бросок баскетбольного мяча из исходного положения, сидя; зеркальное отображения воспроизведение двигательных действий; усложнить выполнения обычных упражнений; изменение скорости и темпа движений; изменение пространственных границ выполнения упражнений.

К средствам развития группы силы мышц относятся несложные по нагрузке силовые упражнения. Их можно разделить на основные группы. Упражнения с внешним сопротивлением; к ним относятся упражнения с тяжестями, на тренажерах. Упражнения с сопротивлением партнера. Упражнения с сопротивлением внешней среды; к ним относятся бег в гору, по песку, в воде. Упражнения с преодолением веса собственного тела; к ним относятся силовые упражнения: различные сгибание и разгибание рук в упоре лежа, отжимания на брусьях, подтягивание; прыжковые упражнения; изометрические упражнения.

Чтобы развить быстроту реакции с наибольшей эффективностью используют различные способы: игровой метод (в данном случае скоростные качества развиваются одновременно, поскольку имеет место воздействие на скорость двигательной реакции, на быстроту движений). Физическая нагрузка для тренировки быстроты может быть разнообразной это легкая атлетика, бокс, вольная борьба, спортивные игры. Для тренировки развития быстроты используют элементы видов спорта, например, спортивные игры, легкая атлетика.

Среди способов развития гибкости выделяется метод многократного растягивания как один из наиболее принятых. Простые доступные упражнения помогут улучшить гибкость, такие как, повторные пружинящие движения, маховые действия с максимальной амплитудой, пассивные упражнения, выполняемые с помощью партнера. Стоит обратить внимание, что все упражнения на растяжку или с большой амплитудой движения обязательно делать после хорошей разминки, мышцы должны быть подготовлены к предстоящей нагрузке[4,с.60].

Довольно активный образ жизни, большое количество общения с разными людьми, ненормированный рабочий день, командировки, путешествия и события - это обычный жизненный ритм журналиста, который требует ведение здорового образа жизни.

Мы провели исследование на тему «Общая физическая подготовка как неотъемлемая часть работы журналиста», где попытались выяснить влияние общей физической подготовки на работу журналиста. Было опрошено 17 студентов различных направлений подготовки, отличных от журналистики, (70,8% от общего числа

опрошенных) и 7 людей, которые трудятся в сфере СМИ (29,2 % от общего числа опрошенных).

В ходе исследования было выявлено, что 75% (20,8% журналистов и 54,2% студентов) опрошенных считают, что физическая активность является важной составляющей для работы журналиста. Остальные 25% людей затруднились ответить или же утверждали, что физическая подготовка не играет такой уж большой роли в данной профессии (диаграмма 1).



Диаграмма 1. Мнения опрошенных о важности физической культуры для работы журналиста

5 работников СМИ и 13 студентов посчитали развитие таких физических качеств, как ловкость, быстрота, сила и выносливость, важным составляющим для работы профессионального журналиста. Остальные – 2 работника СМИ и 4 студента – отметили, что развитие физических качеств не является обязательным для журналистов, или затруднились ответить.

Опрошенным был задан вопрос: «Какое качество им помогает развивать занятия физической культурой?» И были предложены следующие варианты: ловкость, быстрота, сила, выносливость. Нами были получены следующие результаты: 37,5% респондентов указали ловкость; 4,2% опрошенных выбрали быстроту; 20,8% - отметили силу, остальные 37,5% отдали своё предпочтение выносливости (диаграмма 2).

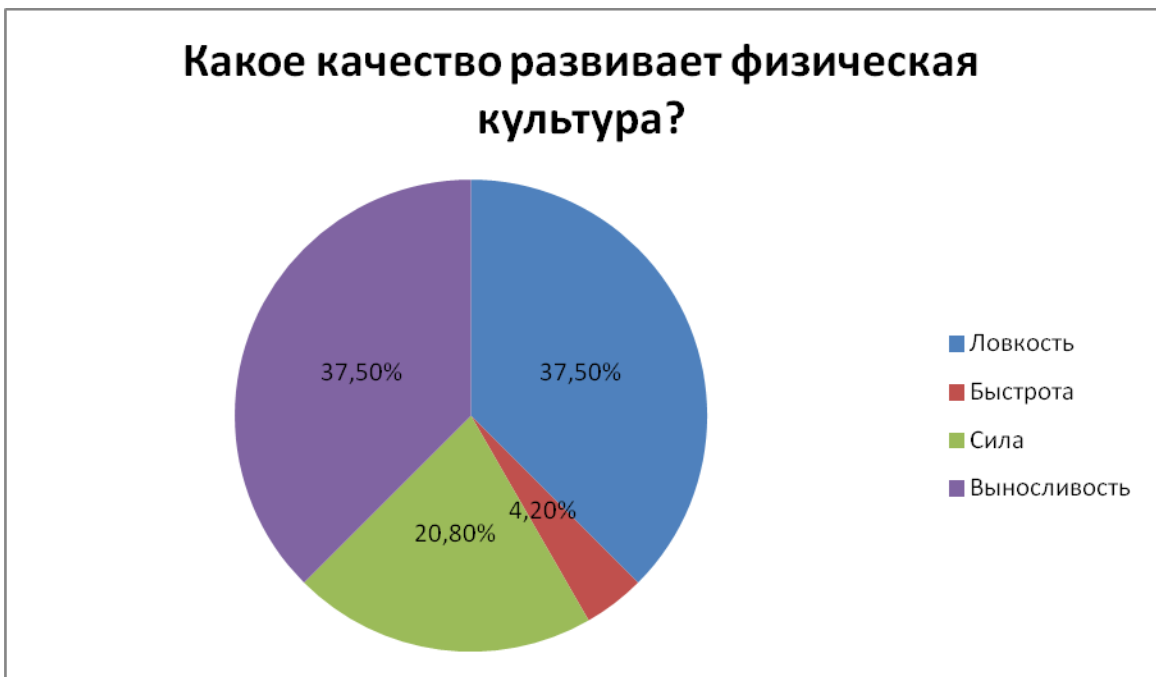


Диаграмма 2. Ответы респондентов на вопрос о том, какое физическое качество в первую очередь развивается при занятии физической культурой

Исходя из диаграммы видно, что 9 человек из опрошенных (6 студента университета и 3 журналиста) считают, что занятие физической культурой способствует развитию такого качества, как ловкость. Всего 1 студент отметил быстроту как главное качество, которое развивается благодаря занятиям физкультурой. Силу выбрали 4 студента. Выносливость же, как главное качество, развиваемое в процессе занятий спортом, отметили 10 опрошенных, из которых 4 работника СМИ и 6 студентов.

Также респондентам был задан вопрос: «Какое физическое качество, по их мнению, является главным в работе профессионального журналиста?» 12,5% опрошенных отдали своё предпочтение силе, 20,8% - быстроте. По поводу ловкости и выносливости мнения опрошенных разделились поровну – на каждое качество по 33,3% (диаграмма 3).

## Какое физическое качество является главным в работе профессионального журналиста?

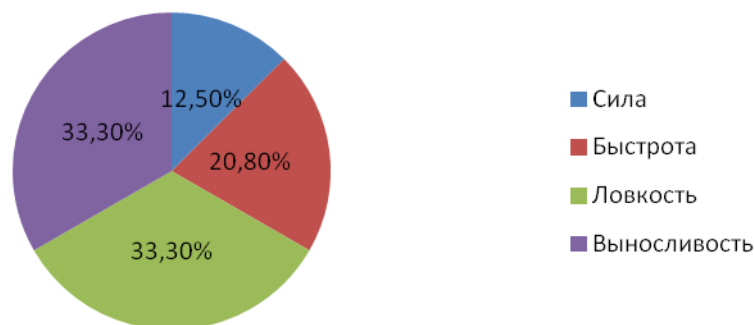


Диаграмма 3. Ответы опрошенных на вопрос: «Какое физическое качество является главным в работе профессионального журналиста?»

Данные диаграммы 3 показывают, что 3 человека из числа опрошенных (2 студента, 1 журналист) указали силу, как главное качество необходимое для осуществления работы журналиста. 5 респондентов (3 студента и 2 журналиста) отметили быстроту в качестве главной составляющей в работе профессионального журналиста. Ловкость для 6 студентов и 2 журналистов является главным качеством для работника масс-медиа. Главным атрибутом деятельности любого журналиста, по мнению 8 респондентов – 6 студентов и 2 журналиста, выступает выносливость.

### Выводы:

- 1) В ходе исследования было установлено, что 75% опрошенных считают физическую активность важной составляющей для работы журналиста. Остальные 25% людей затруднились ответить или же утверждали, что физическая подготовка не играет такой уж большой роли в данной профессии.
- 2) 37,5% респондентов считают, что занятия физической культурой помогают развить такое качество как ловкость, 4,2% отметили быстроту, 20,8% - силу, 37,5% - выносливость.
- 3) При ответе на вопрос о том, какое физическое качество является главным в работе профессионального журналиста, 12,5% опрошенных ответили, что это сила, 20,8% - что это быстрота, 33,3% респондентов выбрали ловкость, и столько же респондентов указали на выносливость.

В современных реалиях физической культурой в Российской Федерации занимается 10-12% населения, что является крайне низким показателем. Прогресс физической культуры, включая ценностные ориентиры спорта должны совпадать с ценностями общества, ибо только здоровый человек сможет добиться максимальных высот в любой жизненной сфере. Реализация человеческого потенциала и самосовершенствование личности напрямую зависит от уровня общей физической подготовки человека. Физическая культура личности – это феномен, востребованный обществом и актуализированный в процессе физического воспитания. Профессия журналист – это многогранная деятельность для творческих, активных и коммуникабельных личностей. И для того, чтобы в полной мере раскрыть потенциал в данной профессии, необходимо обладать хорошим уровнем физической подготовки. Журналист в обязательном порядке должен справляться с нагрузкой физического характера, повышать выносливость организма, совершенствовать физическую форму, что позволит успешно выполнять поставленные профессиональные задачи. Журналисту, как и другому специалисту, необходимо комплексно работать над собой. Поддерживать, повышать свои физические и психические способности, ибо они тесным образом переплетены между собой.

### **Литература**

1. Закон РФ "О средствах массовой информации" от 27 декабря 1991 г.;
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. - М. : Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
3. Мельников В. С. Физическая культура : учебное пособие / В. С. Мельников. - Оренбург : ОГУ, 2002. -114 с.
4. Корконосенко С. Г. Журналистика как творчество / С. Г. Корконосенко. - М. : Аспект Пресс, 2001. - 287 с.

### **Интернет ресурсы**

1. Словарь психофизиологии// URT: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1457316>;
2. Сергеев Ю.А., Сила, быстрота и ловкость как физические качества / Ю.А. Сергеев, открытый режим доступа [<http://referats.qip.ru/referats/preview/81736>];

### **References**

1. The Law of the Russian Federation "On Mass Media" of December 27, 1991;
2. Matveev L. P. Theory and methodology of physical culture / L. P. Matveev. - M. : Physical culture and sport, 1991. - 543 p.



3. Melnikov V. S. Physical culture : a textbook / V. S. Melnikov. -Orenburg : OSU, 2002. -114 p.
4. Korkonosenko S. G. Journalism as creativity / S. G. Korkonosenko. - M. : Aspect Press, 2001. - 287 p.

#### **Internet resources**

1. Dictionary of Psychophysiology// URT: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1457316>;
2. Sergeev Yu.A., Strength, speed and agility as physical qualities / Yu.A. Sergeev, open access mode [<http://referats.qip.ru/referats/preview/81736> ];