

РАЗВИТИЕ СТАТИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ЖУРНАЛИСТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Маринова Арина Андреевна, факультет журналистики,
4 курс, Белорусский государственный университет,
Республика Беларусь, г. Минск*

*Научный руководитель: Овсянкин В. А., канд. пед. наук, доцент,
доцент кафедры физического воспитания и спорта БГУ*

Статья посвящена развитию статической выносливости при подготовке журналистов. Автор рассматривает ситуации максимального физического напряжения в работе журналиста с целью внедрения в процесс обучения упражнений, которые способствовали бы развитию силовой выносливости.

The article is devoted to the development of static endurance in the preparation of journalists. The author examines the situation of maximum physical exertion in the work of the journalist in order to implement the exercises in the training process, which would contribute to the development of strength endurance.

Ключевые слова: статическая выносливость; журналист; упражнения; физическая подготовка.

Keywords: static endurance; journalist; exercise; physical training.

Введение. Одну половину рабочего дня журналист проводит за столом, другую – на ногах с микрофоном в руках. Работа с микрофоном требует достаточных физических усилий. Поэтому для продуктивного выполнения своих профессиональных обязанностей журналисту необходимо постоянно думать о поддержании на должном уровне своих физических кондиций. При работе над улучшением своих двигательных способностей будущий журналист должен делать акценты на развитие мышц, непосредственно связанных с его профессиональной деятельностью.

Цель исследования – изучить влияние развития статической выносливости при подготовке журналистов к профессиональной деятельности.

Задачи исследования – проанализировать деятельность журналиста и выявить наиболее подходящие упражнения для развития статической выносливости.

Методы исследования – анализ литературных источников, анализ журналистской деятельности.

Основная часть. Одна из самых сложных обязанностей корреспондента – держать микрофон. Несколько килограммов на вытянутой руке не каждый сможет удержать долго. В зависимости от того, как быстро собеседник сформулирует мысль, микрофон приходится держать и по 10 минут. В статичном

положении рука достаточно быстро устает. Мышцы, находясь в состоянии изометрического напряжения, утомляются быстро. Так и приходится стоять, надеясь, что рука не дрогнет и не испортит хороший кадр. Для более эффективной работы журналисту необходимо развивать статическую выносливость. Это одна из разновидностей силовой выносливости. Она характерна для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе.

Выносливость необходима, чтобы поддерживать работоспособность на должном уровне и противостоять утомлению организма. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности [1]. Для развития статической выносливости можно применять различные упражнения, которые характеризуются поддержанием мышечного напряжения в определенной позе в течение длительного времени. В данном случае для развития мышц рук, плеч, спины можно выполнять упражнения с гантелями. Например, средняя стойка, руки с гантелями вверху. Держать 5–8 с, повторить 3 раза. Вес гантелей подбирается в соответствии с физической подготовленностью занимающегося [1].

Еще большие трудности возникают у журналистов при пресс-подходе. Несколько десятков корреспондентов и столько же операторов стоят вокруг одного человека. Чтобы записать качественный звук, корреспондентам приходится удерживать микрофон в немыслимых позах и так стоять минимум 10 минут. К нагрузке на руку прибавляется зажатость всего тела и невозможность двигаться. Напряжение в эти минуты колоссальное. Помимо того, чтобы грамотно сформулировать вопрос, надо еще и думать, как устоять на ногах.

Еще одно из упражнений на развитие статической выносливости, которое может пригодиться журналисту, – полуприсед. Приседание, при котором колени сгибаются на 110–120 градусов. Упражнение заключается в максимально длительном пребывании в положении полуприседа. Эффективно как для развития статической выносливости, так и для развития мышц ног [1].

Также можно выполнять полуприсед с отягощением. Для выполнения данного упражнения могут подойти гантели небольшого веса. Например, полуприсед, руки с гантелями вперед, удерживать от 6 до 10 секунд. Выполняется по 2–3 подхода. Упражнение полуприсед с весом в руках помогает добиться повышения уровня статической выносливости в мышцах ног, рук, плечевого пояса [1].

Также работник средств массовых информации должен знать основы методики гимнастики для глаз, шеи и спины. Написание сценария – процесс трудоемкий и длительный. Отдых организму давать необходимо, но еще лучше сделать небольшую разминку несколькими упражнениями прямо на рабочем месте. Такая гимнастика не только снимает сонливость, придает сил, способствует расслаблению, снижению стресса и повышению уровня концентрации, но и оптимизирует обмен веществ, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, благотворно влияет на состояние позвоночника, плечевого пояса, предупреждает возникновение остеохондроза.

Заключение. Таким образом, при физической подготовке журналистов нужно уделять особое внимание развитию статической выносливости. Небольшой комплекс упражнений поможет работникам средств массовой информации

компетентно и грамотно выполнять свои обязанности в будущем. И при следующем пресс-подходе, одни корреспонденты после долгого пребывания в неудобных позах неизбежно будут опираться на штативы и рядом стоящих коллег, другие же – подготовленные журналисты – смогут продолжить работу, не ощущая признаков утомления.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Емшанов, А. И. Развитие статической выносливости у юношей 13–14 лет в спортивных единоборствах / А. И. Емшанов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/12210/2/Emshanov.pdf>. – Дата доступа: 05.04.2021.

marinova@tut.by