

УДК 378.016:796.4 (072)
ББК 75.6 + 74.58. я 7
А 69

Рецензент - кандидат педагогических наук, доцент М.И. Кабышева

Анплева, Т.А.

- А 69 Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов факультета журналистики с использованием средств гимнастики: методические рекомендации / Т.А. Анплева, О.В. Подкопаева; Оренбургский гос. ун - т. - Оренбург: ОГУ, 2012. – 37 с.

Содержание работы раскрывает основные требования теоретического и практического разделов учебной программы для высших учебных заведений дисциплины «Физическая культура», по теме «Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов».

Представленные комплексы гимнастических упражнений адаптированы к условиям физкультурно-спортивной базы ОГУ.

Приведены тесты для контроля уровня физической и психофизиологической подготовленности студентов факультета журналистики с использованием средств гимнастики.

Методические рекомендации предназначены для студентов факультета журналистики, обучающихся по всем специальностям, при изучении дисциплины «Физическая культура».

УДК 378.016:796.4 (072)
ББК 75.6 + 74.58. я 7

© Анплева Т.А.,
Подкопаева О.В., 2012
© ОГУ, 2012

Содержание

| | |
|---|----|
| Введение..... | 4 |
| 1 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов факультета журналистики..... | 5 |
| 1.1 Требования, предъявляемые профессией журналиста к физическим качествам и психофизическим способностям человека..... | 5 |
| 1.2 Цель и задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов факультета журналистики..... | 8 |
| 2 Методико-практические основы различных видов гимнастики, как средства ППФП студентов факультета журналистики..... | 10 |
| 2.1 Аэробика..... | 11 |
| 2.1.1 Структура занятий аэробикой..... | 14 |
| 2.2 Стретчинг..... | 19 |
| 3 Комплексы гимнастических упражнений и оценка уровня профессионально - прикладной физической подготовленности студентов факультета журналистики..... | 23 |
| 3.1 Комплекс упражнений аэробики..... | 23 |
| 3.2 Комплекс упражнений стретчинга..... | 25 |
| 3.3 Комплекс упражнений для тренировки вестибулярной системы..... | 32 |
| 3.4 Методика оценки уровня профессионально-прикладной физической подготовленности студентов – журналистов..... | 33 |
| 3.4.1 Тест для измерения активной гибкости позвоночника..... | 33 |
| 3.4.2 Тест для оценки силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса.. | 34 |
| 3.4.3. Оценка функционального состояния организма..... | 34 |
| Выводы..... | 36 |
| Список использованных источников..... | 37 |

Введение

Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовки к избранной профессиональной деятельности [8].

В различных сферах профессионального труда в настоящее время насчитывается несколько тысяч профессий, а специальностей - десятки тысяч. Основные их отличия определяются особенностями предмета, технологии и внешних условий конкретного труда и выражаются в специфике трудовой деятельности, входящих в нее операций, а всем этим обусловлены объективно неодинаковые требования к функциональным возможностям, физическим и другим качествам людей, профессионально занимающихся тем или иным видом труда.

Прикладные умения и навыки обеспечивают безопасность при выполнении определенных профессиональных видов работ. Естественно, что этими умениями и навыками лучше владеет человек, занимающийся физической культурой и спортом.

Прикладные физические и психические качества и свойства личности, необходимые будущему специалисту, могут формироваться и на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре в вузе, и самостоятельно.

Направленным подбором физических упражнений, можно акцентировано воздействовать на студента, способствуя формированию конкретных физических и психических качеств и свойств личности, определяющих успешность профессиональной деятельности. Такие способности можно развивать специальными физическими упражнениями, воздействующими на вестибулярный аппарат (кувырки, вращения в различных плоскостях), укреплением различных групп мышц, упражнениями на выносливость (аэробной нагрузкой), при которых возникает двигательная гипоксия и т.д. [3].

1 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов факультета журналистики

1.1 Требования, предъявляемые профессией журналиста к физическим качествам и психофизическим способностям человека

Журналист (от фр. journal – дневник, jour – день; восходит к лат. diurna – ежедневный) – сотрудник периодического издания, обязанности которого состоят в том, чтобы оперативно собрать, обработать, грамотно и доступно изложить актуальную информацию.

Связь между журналистом и аудиторией осуществляется посредством информационного канала (печатные средства массовой информации - СМИ, телевидение, радио, Интернет), в зависимости от которого выделяют журналистские специализации:

- сотрудники печатных изданий (газет, журналов, справочников);
- журналисты электронных СМИ (телевидение, радио, Интернет);
- фотокорреспонденты (в некоторых случаях фотографии не просто играют роль иллюстрации к литературному материалу, а являются полноценными произведениями).

Специализация журналиста не является постоянной. Сегодня он может работать в газете, а завтра перейти на радио или телевидение; начать свою карьеру как репортер, а впоследствии стать обозревателем-аналитиком.

Существуют и другие системы классификации журналистов. По приоритетным направлениям в работе: политические, экономические или спортивные обозреватели, журналисты-международники, отраслевые журналисты и другие. По жанровым характеристикам: репортер, публицист, обозреватель, очеркист, фельетонист и тому подобное.

В последнее время получила распространение такая профессия, как стрингер. Это самостоятельно работающий журналист, который готовит репортажи непосредственно из «горячих точек», что позволяет ему получать