

Стращенко Ирина Юрьевна

преподаватель

Гладких Юлия Вадимовна

студентка

Ростовский филиал

ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ТАМОЖЕННОГО ДЕЛА

***Аннотация:** от курса к курсу у студентов наблюдается тенденция значительного снижения некоторых показателей уровня физической подготовки. Однако все недочеты имеют вероятность устранения за счет расширения арсенала применяемых приемов физической подготовки. Но порядок физической подготовки должен быть вариативно расширен.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка, упражнения, тренировки, таможня, специалисты, методика.*

В настоящее время в Российской Федерации происходят значительные изменения в экономической, социальной и политической жизни населения, которые принуждают к интенсивной модификации требований к подготовке будущих специалистов, проходящих обучение таможенному делу.

Такие специалисты как В.П. Артемьев, В.В. Шутов, А.Е. Катков полагают, что именно занятия физической культурой содействуют более быстрой профессиональной адаптации, благополучному освоению значительных двигательных способностей, высокой работоспособности и повышению выносливости организма.

Если сравнить профессиограмму и компетенции, которыми необходимо располагать будущему сотруднику таможенной службы, можно сделать вывод, что ожидаемый итог в некоторой степени не отвечает действительности. Перво-

степенно это касается моральной и физической готовности студента к достижению довольно высокого уровня спортивной подготовки для приличествующего несения должностных обязанностей.

От курса к курсу у студентов наблюдается тенденция значительного снижения некоторых показателей уровня физической подготовки. Указанное явление говорит нам о несовершенствах в составлении программ спортивных тренировок, утвержденных в высшем учебном заведении. Однако, все недочеты имеют вероятность устранения за счет расширения арсенала применяемых приемов физической подготовки.

Справедливо считать, что порядок физической подготовки должен быть вариативно расширен и ему подобает помогать формированию профессионально важных психомоторных характеристик и физических качеств будущих специалистов таможенного дела. Все это может быть действенно применено на практике, только необходимо учитывать первичный состав профессиональных исполнительских действий.

К профессиональным исполнительским действиям относятся:

- сочетание в рабочей позе статического и динамического режимов работы мышц;
- активная работа пальцев, кистей рук, верхних и нижних конечностей;
- доброкачественная координация движений в ходе длительной работы;
- способность к распределению усилий с учетом заданного временного отрезка;
- приоритет внимательности и психомоторики.

Реализация средств, которые были подобраны с учетом требований профессии к составу исполнительских манипуляций, должна полностью совпадать с традиционным подходом к использованию физических упражнений, различных по направлению:

- упражнения на быстроту движений, которые включают выполнение дополнительных заданий, например, на внимание или запоминание;

– спортивные игры: волейбол, баскетбол, настольный теннис, бадминтон, что связаны с выполнением вторичных задач для лучшего развития психических качеств;

– задания на точность;

– жонглирование

– разнообразные силовые упражнения не только без отягощений, но и с использованием спортивного инвентаря различного рода: гантелей, тренажеров, штанг и т. д.;

Количество воспроизведений выполняемых упражнений надлежит регулировать в течение занятия, учитывая при этом пол и уровень физической подготовки подопечных.

Согласно вышеизложенной информации, можно сделать вывод, что методика физической подготовки будущих специалистов таможенного дела должна соответствовать критериям и обосновываться непосредственно составом исполнительских действий. Изложенная формулировка включает в свою трактовку такие аспекты, как подбор физических упражнений, что могут обеспечить видимый прогресс как функциональных способностей, значительных для исследуемой специальности, так и психомоторных свойств. Более такого это обеспечит значительное улучшение физических качеств будущих сотрудников таможенных органов, что приведет к компетентному выполнению должностных обязательств.

Список литературы

1. Городничев Р.М. Физиология силы / Р.М. Городничев, В. Шляхтов. – М., 2016.
2. Литвинов С.А. Физическое воспитание в вузе. Поурочные планы. – Пенза, 2016.
3. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учеб. пособ. – М., 2015
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. – Ростов н/Д, 2014.

5. Бишаева А.А. Физическая культура. – М., 2012.