

Дьякова Юлия Сергеевна

студентка

Научный руководитель

Стращенко Ирина Юрьевна

старший преподаватель

Ростовский филиал

ГКОУ ВО «Российская таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ТАМОЖЕННОГО ДЕЛА

***Аннотация:** в статье представлены методы физической подготовки студентов, обучающихся по специальности таможенное дело. Автором рассмотрена ее важность, а также примеры упражнений на развитие способностей, необходимых будущему таможеннику.*

***Ключевые слова:** физическая подготовка, таможенные органы, специалисты таможенного дела.*

Успех деятельности таможенных органов Российской Федерации в настоящее время определяется многими факторами, существенное место среди которых занимает именно система профессиональной подготовки специалистов в сфере таможенного дела. Также немалая роль отводится и подготовке студентов к формированию навыков работы с современными техническими средствами, документацией, коммуникативной компетентности. Большое внимание уделяется физической подготовке будущих таможенников. Это связано с правоохранительной спецификой таможенной деятельности, к чему можно отнести осуществление профилактической деятельности и деятельности по предотвращению совершения преступлений, и степень опасности, которая несет в себе деятельность подобного рода.

Для эффективного решения всех поставленных задач среди студентов специальности таможенного дела необходимо применять методику профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), основанной на требованиях, предъявляемых к сотрудникам таможенной службы. Данная методика наилучшим образом позволяет использовать средства, формы и методы физического воспитания с целью достижения на основе общей физической подготовки оптимального развития физических и психических качеств (ловкость, быстрота, выносливость, решительность, смелость, переключение внимания, выдержка и т. д.), которым уделяют особое внимание в процессе обучения и освоения будущей профессии [1].

К основным задачам ППФП студентов как будущих специалистов таможенного дела можно отнести следующее:

- 1) воспитание волевых и других психических качеств;
- 2) развитие физических качеств ведущих для данной профессии;
- 3) содействие укреплению психики личности и формированию ее физической культуры;
- 4) повышение устойчивости организма человека к внешним проявлениям, а также функциональной устойчивости и приспособления его к неблагоприятным воздействиям условий труда;
- 5) совершенствование прикладных двигательных навыков [2].

Средства физической подготовки студентов-таможенников должны быть более разнообразными и решать не только задачи повышения общей физической работоспособности, но и способствовать формированию профессионально важных психомоторных свойств и физических качеств для будущей специальности. Это представляется возможным в случае учета основного состава профессиональных исполнительских действий.

В состав профессиональных исполнительских действий специалисты относят следующее:

- 1) сочетание в рабочей позе статического и динамического режима работы мышц;

- 2) активная работа пальцев, кистей рук, верхних и нижних конечностей;
- 3) хорошая координация движений в ходе длительной работы;
- 4) способность к распределению усилий с учетом заданного времени;
- 5) приоритет внимательности и психомоторики [3].

Исходя из приведенных данных в методику физической подготовки студентов могут быть включены:

1. Различные упражнения силового характера в статическом, динамическом и статодинамическом режиме без отягощений и с дополнительными отягощениями. Примером таких упражнений могут стать занятия с гантелями, тренажерами, штангами, направленные на поддержание мышц рук, ног и туловища;

2. Упражнения в жонглировании, различные варианты бросков, ловли, ведения руками и ногами мячей различного диаметра, направленные на развитие быстрой ответной реакции студентов на неожиданные и резкие изменения условий окружающей среды.

3. Задания на точность в ходе стандартной физической нагрузки малой и средней интенсивности. Примерами данного вида заданий могут стать различные беговые упражнения и спортивные игры. Что касается спортивных игр, то они могут быть направлены на развитие физической подготовки студентов и реакции.

Бег – это превосходные упражнения, способствующие всесторонней нормализации функций организма. В первую очередь происходит тренировка сердечно-сосудистой системы и легких, также осуществляется массаж органов брюшной полости, что восстанавливает их нормальную деятельность. Происходит укрепление мышцы ног, вес приходит в норму, появляются радостное настроение и вкус к жизни. Бег способствует активной регенерации тканей. Все это важно как и для обычных людей, так и для будущих таможенников. Примеры и выполнение беговых упражнений, необходимых для студентов, приведены в таблице 1.

Беговые упражнения

Упражнение	Выполнение упражнения
Хлопанье пятками по ягодицам на бегу	На бегу необходимо хлопать себя пятками по ягодицам, колени при этом, рекомендуется, вперед не выдвигать. Выполняется на протяжении от 50 до 200 метров.
Бег приставным шагом	Развернуться боком по направлению движения, в легком прыжке послать вперед ведущую ногу, вторую же приставить рядом, необходимо продолжать такое передвижение без остановок. Пробежав так от 50 до 300 метров, необходимо развернуться на 180 градусов и продолжить бежать приставным шагом такое же расстояние другим боком вперед.
Наклоны на бегу	На бегу, на долю секунды остановиться и поставить ноги вместе, необходимо провести быстрый наклон, при этом выдыхая, и достать пальцами (можно и ладонями) пола перед собой. Ноги в коленях не сгибать. Также быстро выпрямиться и продолжать бег. Повторять наклоны от 10 до 30 раз с интервалом в четыре-десять шагов.
Переход в упор лежа на бегу	На бегу остановиться и соединить ноги, осуществить быстрый наклон, опереться ладонями о пол и передвинуть ноги назад, при этом не сгибая руки в локтях. Тело примет, таким образом, положение, как при отжимании от пола. Зафиксировав на мгновение позу, быстро встать и продолжать бег. Выполнять от 10 до 30 раз с интервалом от восьми до двадцати шагов.

Примечание: таблица составлена автором на основании данных [4].

4. Круговая тренировка различной интенсивности, направленная на развитие физических качеств и психомоторных свойств.

5. Физические упражнения на силу, быстроту движений и выносливость, включающие выполнение дополнительных заданий на внимание, быстроту мышления и запоминание.

Все вышеперечисленные упражнения направлены на решение комплекса задач общей и профессионально-прикладной физической подготовки.

Методика физической подготовки будущих специалистов таможенного дела должна опираться на состав исполнительских действий, что предполагает, с одной стороны, подбор физических упражнений, обеспечивающих эффективное развитие профессионально важных функциональных способностей, психомоторных свойств и физических качеств. И, с другой стороны, очень важно, чтобы обеспечивалось сочетанное использование средств общей и специальной

(профессионально-прикладной) физической подготовки, с третьей, моделирование будущих условий профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Катков А.Е. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов таможенных органов. – СПб., 2015. – С. 20–28.
2. Дудкина М.А. Методика профессионально-прикладной физической подготовки будущих специалистов таможенного дела // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. LXXI Междунар. студ. науч.-практ. конф. №11 (71) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [https://sibac.info/archive/guman/11\(71\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/11(71).pdf) (дата обращения: 02.02.2020).
3. Прохорова И.В. Методика физической подготовки будущих специалистов таможенного дела / И.В. Прохорова, Г.А. Дзержинский, С.Г. Дзержинский // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №3 (121) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-fizicheskoy-podgotovki-buduschih-spetsialistov-tamozhennogo-dela/viewer> (дата обращения: 02.02.2020).
4. Бег и упражнения при беге [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://all-yoga.ru/page/beg-i-uprazhnenija-pri-bege> (дата обращения: 02.02.2020).
5. Алпатикова С.В. Особенности игровой деятельности у дошкольников с ЗПР // Молодой ученый. – 2018. – №50. – С. 309–310 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/236/54721/> (дата обращения: 30.01.2020).