Научная статья
Original article
УДК 796

НОРМАТИВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ТАМОЖЕННЫХ ОРГАНОВ

REGULATORY SUPPORT FOR PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING OF FUTURE CUSTOMS OFFICIALS

Бакешин Константин Петрович, кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физической подготовки, доцент, Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии (190000 Россия, г. Санкт-Петербург, Софийская ул., 52), e-mail: bakeshin@bk.ru

Кузюкина Екатерина Алексеевна, студент 3 курса экономического факультета, Санкт-Петербургский имени В.Б. Бобкова филиал Российской таможенной академии (190000 Россия, г. Санкт-Петербург, Софийская ул., 52), тел. +7 (953) 362-07-51, e-mail: kuzyukina03@mail.ru

Bakeshin Konstantin Petrovich, Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer at the Department of Physical Training, Associate Professor, St. Petersburg V.B. Bobkov Branch of the Russian Customs Academy (190000 Russia, St. Petersburg, Sofiyskaya str., 52), e-mail: bakeshin@bk.ru

Kuzyukina Ekaterina Alekseevna, 3rd year student of the Faculty of Economics, St. Petersburg named after V.B. Bobkov branch of the Russian Customs Academy (190000 Russia, St. Petersburg, Sofiyskaya str., 52), tel. +7 (953) 362-07-51, e-mail: kuzyukina03@mail.ru

Аннотация: Данная статья посвящена исследованию вопроса о необходимости занятий физической культурой и спортом как для будущих, так и для действующих специалистов таможенной службы РФ. На основе анализа специфики деятельности различных подразделений таможенных органов, автором был сформулирован перечень видов спорта, которые помогут им предотвратить профессиональные проблемы со здоровьем. Сравнение нормативных требований, а также анализ мероприятий и соревнований, в которых действующие и будущие специалисты таможенной службы принимают участие, показывает, что от них требуется довольно высокий уровень общей и профессионально-прикладной физической подготовки.

Abstract: This article is devoted to the study of the need for physical education and sports for both future and current specialists of the customs service of the Russian Federation. Based on the analysis of the specifics of the activities of various departments of customs authorities, the author formulated a list of sports that will help them prevent professional health problems. A comparison of regulatory requirements, as well as an analysis of events and competitions in which current and future customs service specialists take part, shows that they require a fairly high level of general and professionally applied physical training.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, профессионально-прикладная физическая подготовка, таможенные органы, нормативы, соревнования

Keywords: physical culture and sports, professionally applied physical training, customs authorities, regulations, competitions

Физическая культура и спорт – одно из приоритетных направлений государственной политики и развития современного общества. Количество россиян, регулярно занимающихся спортом, растёт с каждым годом. В 2023 г. показатель достиг отметки в 70 млн человек (53% населения страны), что на 4 млн больше, чем в 2022 г. [1].

На государственном уровне поддержка и популяризация сферы физической культуры и спорта способствует оздоровлению населения, увеличению продолжительности жизни, воспитанию патриотизма, развитию коммуникаций и сплочению участников, повышению престижа страны на международной арене.

Для человека спорт – это возможность реализовать себя, воспитать волевые и лидерские качества. Как правило спортсмены – разносторонние личности. Физическая культура и спорт дисциплинируют, учат правильно распоряжаться временем, стабилизируют психическое и эмоциональное состояние, повышают работоспособность организма.

В основе всестороннего развития и постоянного совершенствования основных физических качеств человека (выносливости, силы, быстроты, гибкости и ловкости) лежит общая физическая подготовка (ОФП), которая служит базой для дальнейшего развития специальных физических качеств в соответствии с требованиями, предъявляемыми избранным человеком видом спорта – специальная физическая подготовка (СФП).

Разновидностью СФП, нацеленной на психофизическую подготовку к профессиональному виду деятельности, является профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Занятия студентов различными видами спорта позволяют овладеть определёнными навыками и умениями, которые необходимы для будущей профессии.

Вопрос повышения уровня физической подготовки как будущих, так и действующих специалистов таможенной службы РФ становится актуальным с каждым годом.

Служба в таможенных органах объединяет специалистов самых различных направлений деятельности, начиная от офисных должностных лиц экономического блока, отделов таможенного досмотра, заканчивая кинологами и представителями подразделений СОБРа. Такое разнообразие обуславливает необходимость изучения особенностей каждого подразделения таможенных органов, с целью формирования определённых требований к физической подготовке, которые необходимы каждому из них. Также в зависимости от специфики занимаемой

должности могут возникать различные проблемы со здоровьем, которые можно решить благодаря ППФП.

Рассмотрим поэтапно различные структурные подразделения таможенных органов:

1. Должностные лица экономических, юридических и информационно-технических отделов работают преимущественно в офисном формате. Долгое нахождение за компьютером вызывает проблемы с мышцами спины, шейного отдела, приводит к ухудшению зрения и прочим расстройствам.

Таким служащим необходимы занятия для разработки опорно-двигательного аппарата, кардионагрузки, тренировки микромышц глаз. Для этого хорошо подойдут занятия:

- спортивной ходьбой (нормализуется дыхательная система, улучшается работа сердца, работают практически все мышцы тела, снижается уровень стресса, повышается настроение);

- гимнастикой (кровь насыщается кислородом, укрепляются мышцы шеи, спины и прочие группы мышц);

- теннисом (большой и настольный) и прочими играми, связанными с перемещением мяча или воланчика (предотвращают развитие близорукости);

- командные игры: футбол, хоккей, волейбол (развивают периферийное зрение, способствуют укреплению командного духа, улучшению взаимоотношений между участниками, а значит и снижению конфликтных ситуаций на рабочем месте).

2. Служащие отделов, занимающихся досмотром товаров, транспортных средств большую часть рабочего времени проводят на ногах, отчего могут возникать проблемы с позвоночником, суставами, сосудами ног. В профилактических целях рекомендуются занятия:

- гимнастикой;

- плаванием (нагрузка на суставы в воде вдвое меньше, чем на суше, польза для дыхательной системы);

- командными играми (способ разработать и укрепить мышцы тела, развить внимание, ловкость, выносливость, снизить эмоциональную напряженность).

3. Специалисты оперативных подразделений (оперативно-розыскное, оперативно-техническое, кинологическое) и служб силового назначения (СОБР, авиационное и морское подразделения), для которых работа связана с постоянным риском для жизни и здоровья. Именно им необходимы такие направления подготовки как:

- рукопашный бой, боевое самбо, дзюдо, бокс, смешанные единоборства;
- стрельба и метание оружия;
- плавание;
- альпинизм;
- кроссовый бег в спортивной и специальной форме одежды, перемещение на лыжах (для развития быстроты, силы, выносливости);
- командные игры (психологическая разгрузка организма, повышение уровня доверия между участниками, навыки понимания друг друга на невербальном уровне).

Для проверки физического состояния специалистов таможенной службы, их силы, быстроты, выносливости, ловкости (для различных возрастных групп) существует целый комплекс нормативов, который включает в себя:

1. Нормативы общей физической подготовки:
- бег 1000 метров;
- бег 100 метров (для мужчин)
- бег 60 метров (для женщин);
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине;
- подтягивание на перекладине (для мужчин);
- подъём гири 16 кг (для мужчин).

2. Нормативы по учебно-тренировочной стрельбе.

Что касается будущих специалистов таможенных органов, то в Санкт-Петербургском им. В.Б. Бобкова филиале Российской таможенной академии

студенты по дисциплине «Физическая культура» сдают нормативы, указанные в таблицах № 1, 2.

Таблица 1

Нормативы по дисциплине «Физическая культура» для юношей

Обязательные контрольные нормативы	Результат (критерий)	Уровень сформированности компетенций
Бег 3000 м. (мин., сек.)	12,00 и менее	высокий
	13,40 и менее	повышенный
	14,30 и менее	пороговый
Прыжок в длину с места (м., см.)	2,50 и более	высокий
	2,20 и более	повышенный
	2,00 и более	пороговый
Челночный бег 10х10 (сек.)	26 и менее	высокий
	27 и менее	повышенный
	28 и менее	пороговый
Комплексное силовое упражнение 1 мин: Подъём туловища из положения лёжа на спине в положение сидя за 30 сек, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 30 сек.	54 и более	высокий
	50 и более	повышенный
	40 и более	пороговый
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	15 и более	высокий
	12 и более	повышенный
	10 и более	пороговый
Прыжки на скакалке 30 сек.	85	высокий
	75	повышенный
	65	пороговый

Таблица 2

Нормативы по дисциплине «Физическая культура» для девушек

Обязательные контрольные нормативы	Результат (критерий)	Уровень сформированности компетенций
Бег 2000 м. (мин., сек.)	10,30 и менее	высокий
	11,15 и менее	повышенный
	11,30 и менее	пороговый
Прыжок в длину с места (м., см.)	1,90 и более	высокий
	1,80 и более	повышенный
	1,60 и более	пороговый
Челночный бег 10х10 (сек.)	28 и менее	высокий
	29 и менее	повышенный
	31 и менее	пороговый
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	20 и более	высокий
	15 и более	повышенный
	10 и более	пороговый
Поднимание туловища из положения лёжа на спине в положение сидя 60 сек. (раз.)	50 и более	высокий
	40 и более	повышенный
	30 и более	пороговый

Прыжки на скакалке 30 сек.	85	высокий
	75	повышенный
	65	пороговый

Источник: составлено на основе действующих нормативов СПБ им. В.Б. Бобкова филиала РТА

Отметим также, что раньше, при поступлении в Российскую таможенную академию абитуриенты сдавали вступительные испытания по физической подготовке:

- бег на 100 м;
- бег на 1000 м;
- подтягивания на высокой перекладине (юноши);
- поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги не закреплены за 1 мин (девушки) [2].

После их отмены, в стены Академии стали поступать абитуриенты с более низким уровнем физической подготовки. Стало заметно, что многие студенты не могут выполнить установленные программой нормативы по тестированию физических качеств [3].

Указанные в таблицах № 1, 2 нормативы демонстрируют достаточно высокие нормативные требования к студентам филиала, поэтому, чтобы учащийся мог претендовать на высокий уровень сформированности компетенций, ему необходимо дополнительно заниматься различными видами спорта.

Это приводит к тому, что для некоторых студентов сдача нормативов упрощается, а для других значительно усложняется. Разная физическая подготовка учащихся не позволяет получить максимальный эффект от занятий, в результате чего снижается мотивация обучающихся к занятию физической культурой.

Решением данной проблемы может стать разделение студентов на однородные группы в зависимости от уровня их физической подготовки. Более сильные студенты в этих группах будут мотивировать остальных, возникнет соревновательный эффект. В сочетании с нетривиальной методикой каждого преподавателя студенты станут заинтересованными в занятиях, более

разносторонними и физически развитыми, что благотворно скажется не только на здоровье, учебном процессе, но и на дальнейшей профессиональной деятельности.

Что касается внеучебного процесса, то вне зависимости от уровня физической подготовки, каждый студент филиала может попробовать себя в соревнованиях между кафедрами филиала, между ВУЗами Санкт-Петербурга и в прочих соревнованиях.

Согласно промежуточному протоколу Санкт-Петербургских студенческих соревнований 2023 г. среди 57 ВУЗов Санкт-Петербурга учащиеся СПБ им. В.Б. Бобкова филиала Российской таможенной академии принимали участие в соревнованиях по плаванию, джиу-джитсу, вольной спортивной борьбе, волейболу, тхэквондо, каратэ [4].

Также у студентов филиала проходят соревнования по баскетболу, настольному теннису, армрестлингу, гиревому спорту и пауэрлифтингу.

Участвуя в соревнованиях, студенты не только демонстрируют свою физическую подготовку, получают заслуженные награды, но и заводят новые знакомства и полезные связи.

Поступая на службу в таможенные органы свои спортивные навыки и опыт участия в соревнованиях можно будет продемонстрировать, например, на:

1. Всероссийских межведомственных соревнованиях спортивных команд федеральных органов исполнительной власти Российской Федерации по служебно-прикладными видам спорта. В 2023 г. такие соревнования проводились с 19 по 22 сентября, и Федеральная таможенная служба принимала участие в таких видах спорта как: многоборье кинологов и стрельба из боевого ручного стрелкового оружия [5].

2. Чемпионате таможенных органов Российской Федерации по армейскому рукопашному бою. Стоит отметить, что команда СЗТУ в 2018 г. заняла первое общекомандное место.

3. Соревнованиях по плаванию среди сборных команд федеральных органов исполнительной власти РФ (дистанция 100 м. вольным стилем и эстафета 4х50 вольным стелем). Команда ФТС России заняла третье место во второй группе [5].

4. Всероссийских соревнованиях по волейболу. Например, в октябре 2023 г. на всероссийских соревнованиях по волейболу «XXVI Мемориал Е.П. Славского» волейболисты Южного таможенного управления в составе сборной ФТС России заняли вторую ступень пьедестала.

5. Соревнованиях по мини-футболу. Так, в июне 2023 г. в «Лужниках» прошли соревнования по мини-футболу IX Спартакиады финансово-экономических органов РФ, в которых участвовали 8 министерств и ведомств, включая ФТС России [5].

6. Лёгкой атлетике. В сентябре 2023 г. на стадионе МАСОУ «Зоркий», Московская область, состоялись соревнования по легкоатлетическому кроссу Спартакиады динамовских организаций федеральных органов исполнительной власти (мужчины 3 км, женщины 1 км), в которых команда ФТС заняла второе место [5].

Таким образом, можно заметить, что служащие таможенных органов помимо исполнения своих должностных обязанностей показывают высокие результаты в самых разных видах спорта.

На основании проведённого исследования можно сделать следующие выводы:

1. Физическая культура и спорт необходимая составляющая для поддержания здорового образа жизни и всестороннего развития физических качеств человека.

2. Общая физическая подготовка является основой для профессионально-прикладной физической подготовки, которая заключается в психофизической подготовке к профессиональному виду деятельности.

3. Занятия ППФП, нормативные требования к будущим и действующим служащим таможенных органов, а также соревнования, проводимые в соответствующих подразделениях, не только способствуют повышению уровня их физической подготовки, снижают вероятность развития профессиональных заболеваний, но и помогают лучше (быстрее, качественнее) выполнять свои должностные обязанности.

Литература

1. Более половины населения России занимается спортом / Национальные проекты РФ: Демография [Электронный ресурс]. URL: https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/news/bolee-poloviny-naseleniya-rossii-zanimaetsya-sportom?ysclid=lu5tjjaq1r278679902

2. Нормативы по физической подготовке для поступающих в Российскую таможенную академию [Электронный ресурс]. URL: https://www.customs.gov.kg/MvboHMCG.pdf

3. Демеш. В.П., Бакешин К.П., Дудус А.Н. Исследование методик физической подготовки студентов (на примере Санкт-Петербургского филиала Российской таможенной академии) // Учёные записки Санкт-Петербургского имени В.Б. Бобкова филиала Российской таможенной академии. 2022. № 4 (84). С. 112-115 [Электронный ресурс]. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-metodik-fizicheskoy-podgotovki-studentov-na-primere-sankt-peterburgskogo-filiala-rossiyskoy-tamozhennoy-akademii/viewer

4. Промежуточный протокол Санкт-Петербургских студенческих соревнований 2023 г. по занятым местам [Электронный ресурс]. URL: kfis.gov.spb.ru/media/uploads/usefiles/2023/07/06/Промежуточный_протокол,Вузы_2023_по_местам.pdf

5. Культура и спортивная жизнь / Федеральная таможенная служба [Электронный ресурс]. URL: https://customs.gov.ru/kul-turnaya-i-sportivnaya-zhizn

References

1. More than half of the Russian population is engaged in sports / National projects of the Russian Federation: Demography [Electronic resource]. URL: https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/news/bolee-poloviny-naseleniya-rossii-zanimaetsya-sportom?ysclid=lu5tjjaq1r278679902

2. Standards for physical training for applicants to the Russian Customs Academy [Electronic resource]. URL: https://www.customs.gov.kg/MvboHMCG.pdf

3. Demesh. V.P., Bakeshin K.P., Dudus A.N. Research of methods of physical training of students (on the example of the St. Petersburg branch of the Russian Customs Academy) // Scientific notes of the St. Petersburg branch of the Russian Customs Academy named after V.B. Bobkov. 2022. No. 4 (84). pp. 112-115 [Electronic resource]. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-metodik-fizicheskoy-podgotovki-studentov-na-primere-sankt-peterburgskogo-filiala-rossiyskoy-tamozhennoy-akademii/viewer

4. The interim protocol of the St. Petersburg student competitions in 2023 for occupied places [Electronic resource]. URL: kfis.gov.spb.ru/media/uploads/usefiles/2023/07/06/Intermediate protocol, High School_2023_place.pdf

5. Culture and sports life / Federal Customs Service [Electronic resource]. URL: https://customs.gov.ru/kul-turnaya-i-sportivnaya-zhizn