

Другой существенной особенностью проведения педагогического эксперимента по дисциплине «Огневая подготовка» является необходимость строго соблюдения мер безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Все формулируемые и реализуемые в учебном процессе экспериментальные методики должны быть безопасны и соответствовать требованиям нормативных правовых актов МВД, регламентирующих вопросы безопасного обращения с оружием. Кафедрой приняты дополнительные меры (в соответствии с требованиями нормативных документов МВД), позволяющие повысить интенсивность тренировок как с боевым, так и учебным оружием без снижения уровня безопасности. Это обязательное положение боевого оружия на затворной задержке между стрельбой, двойной (курсантом и преподавателем) контроль состояния оружия до и после тренировки без патрона и боевой стрельбы, раздельное размещение учебного и боевого оружия и т. д.

Еще одной особенностью педагогического эксперимента в рамках указанной дисциплины является наличие (и необходимость выполнения) положений нормативных правовых актов МВД, регламентирующих общий порядок проведения занятий по огневой подготовке с сотрудниками ОВД. Так, определен перечень должностных лиц, обеспечивающих проведение занятий, их права и обязанности, команды, подаваемые на исходном и огневом рубежах, меры безопасности при проведении занятий по огневой подготовке и выполнении упражнений для стрельбы и т. д. Эти положения в некоторой степени ограничивают творческую свободу преподавателя, но возможность для совершенствования методики без нарушений указанных требований нормативных правовых актов МВД реально существуют.

Отдельно следует остановиться на планировании педэксперимента. Так как его проведение осуществляется в рамках утвержденного учебного процесса, профессорско-преподавательский состав обязан создать на занятиях условия, в которых у курсантов будет иметься возможность усвоить предусмотренный учебно-программной документацией объем материала. Вряд ли можно допустить проведение такого эксперимента, ход и результат которого будут препятствовать достижению вышеуказанных целей (например, вместо выполнения практических действий предусмотреть просмотр видеосюжетов или теоретическое решение задач). Это должен понимать педагог и коллектив кафедры. В целях минимизации и исключения указанных негативных моментов на кафедре тактико-специальной подготовки практикуется проведение с профессорско-преподавательским составом учебно-тренировочных и методических семинаров, на которых не только обсуждаются, но и практически отрабатываются сотрудниками все вопросы, связанные с внедрением в учебный процесс новых методических приемов и способов, как планируемых для апробации, так и ранее успешно реализованных, для определения единой формы их внедрения в общий учебный процесс. На семинарах моделируется обстановка учебного занятия, идет рассмотрение предусмотренных вопросов, тренировка сотрудников кафедры в выполнении предлагаемых для изучения курсантам тех или иных элементов, обсуждение результатов, определение временных параметров и т. д. Периодически на такие мероприятия приглашаются сотрудники практических подразделений для дополнительной экспертной оценки сформулированной методики. Каждое разработанное кафедрой упражнение для стрельбы практически отрабатывается всеми преподавателями дисциплины «Огневая подготовка», корректируется с позиции обеспечения безопасности и решения задач обучения. Только после такого обсуждения новые методики внедряются в учебный процесс.

Не следует забывать, что отработке любого упражнения должна предшествовать наглядная демонстрация педагогом его правильного выполнения. Указанные семинары позволяют профессорско-преподавательскому составу отработать самостоятельно необходимые технические элементы, осмыслить и разработать форму их подачи обучающимся.

Таким образом, подбор экспериментальных технологий должен соответствовать основным целям обучения. Вряд ли можно освоить ведение огня из автомата Калашникова с помощью изучения специальной литературы. Поэтому экспериментальные методы, как и традиционно применяемые, как правило, будут носить единую направленность – формирование теоретических знаний и практических навыков.

УДК 796

*Д.Н. Савич*

### **ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ КУРСАНТОВ ЖЕНСКОГО ПОЛА**

Изменение социальных и демографических условий жизни за последние 100 лет способствовало ощутимому прогрессу в области обеспечения гендерного равенства, продвижению к паритетной демократии, что является следствием активного участия женщин в общественной жизни, достижения ими ведущих позиций в сфере управления обществом на различных уровнях. Положение женщин в обществе зависит от принятых в данной среде полоролевых стереотипов поведения, от традиционных для данного социума культурных, психологических и социальных стандартов. У нас принято различать традиционно мужские и женские роли – профессии, должности, сферы деятельности.

К числу достижений XX в. необходимо отнести расширение профессиональной сферы женщин: женщины стали заниматься теми видами профессиональной деятельности, которые ранее считались исключительно мужскими. Органы внутренних дел Республики Беларусь не являются исключением из данного процесса: за последнее десятилетие отчетливо проявилась тенденция увеличения количества женщин, выбирающих в качестве сферы профессиональной деятельности службу в органах внутренних дел. Реалии сегодняшнего дня таковы, что женщины-сотрудницы несут службу наравне с мужчинами в оперативных и специальных подразделениях, привлекаются к несению патрульно-постовой службы и т. д. все больше адаптируются к мужской субкультуре.

Вместе с тем, по данным отечественных и зарубежных исследователей, установлены существенные различия, как в проявлении физических качеств, так и в формировании двигательных навыков женщин в соответствии с особенностями женского организма. В связи с этим научное обоснование построения специфичной системы профессионально-прикладной физической подготовки сотрудников женского пола имеет особую значимость. Проблема научно-методических основ построения учебно-тренировочного процесса, оптимизации физических нагрузок с учетом функциональных возможностей женского организма, позволяющих добиваться высоких результатов профессиональной деятельности с положительным воздействием на здоровье женщины, является актуальной и востребованной на сегодняшний день.

В литературе описаны особенности физического развития мужчин и женщин. В частности, женщины по сравнению с мужчинами отличаются меньшим ростом (женщины ниже мужчин в среднем на 10–12 см), длиной конечностей, т. е. обладают более короткими рычагами. Вес тела женщин меньше, чем у мужчин, в среднем на 10–15 кг. Мышечная масса у женщин также меньше, ее вес не превышает 35 %, у мужчин она достигает 40–45 % от общего веса тела. Соответственно и сила отдельных групп мышц у

женщин в 1,5–1,8 раза меньше, чем у мужчин. Систематические занятия спортом способствуют увеличению мышечной массы, но она не достигает уровня, свойственного мужчинам. Прирост мышечной силы в результате силовой тренировки у женщин не ведет к выраженной гипертрофии мышц. Объясняется это тем, что степень мышечной гипертрофии в значительной мере регулируется мужским половым гормоном (андрогеном), нормальная концентрация которого в крови у мужчин в 10 раз больше, чем у женщин.

Указанные отличия в двигательном аппарате женщин сочетаются с особенностями деятельности мозга. Доминирующая роль левого полушария у них проявляется в меньшей степени, чем у мужчин. Для женщин характерна высокая чувствительность кожных рецепторов, двигательной и вестибулярной сенсорных систем. Тонкие дифференцировки мышечного чувства способствуют развитию хорошей координации движений, их плавности и четкости, повышению устойчивости вестибулярного аппарата, овладению статическим и динамическим равновесием, формированию сложных двигательных навыков. Женщинам присущи более высокий уровень мотивации, более высокая эмоциональная возбудимость, эмоциональная неустойчивость и тревожность по сравнению с мужчинами. Женщины легче решают стереотипные, а мужчины – новые задачи, особенно в условиях дефицита времени. Женщин отличает высокая способность к переработке речевой информации, овладению родным и иностранными языками, синхронному переводу, а также словесно-аналитической стратегии решений и высокой степени регуляции движений. Поэтому в процессе их обучения физическим упражнениям следует делать акцент на метод рассказа. Словесный анализ движений, доведение до сознания отдельных их элементов, разъяснение ошибок существенно ускоряют овладение движением, формирование двигательных навыков.

При описании особенностей построения учебного процесса с курсантами женского пола нельзя не упомянуть о важной специфике женского организма, проявляющейся в определенной закономерной цикличности функций не только репродуктивной системы, но и всех функциональных систем организма. Репродуктивная система женщин функционирует в циклическом режиме, контролируется корой головного мозга и гипоталамо-гипофизарной системой, влияющей на деятельность яичников, щитовидной железы и надпочечников, между которыми существует тесная связь. Основу репродуктивной системы составляет фолликулогенез, внешним проявлением которого является менструальный цикл, предназначенный для реализации репродуктивной функции.

Менструальный цикл генетически детерминирован, для каждого индивида стабилен по своим параметрам и колеблется в норме от 21 до 35 дней. Согласно данным литературы, чаще наблюдается 25–29-дневный цикл (нормопонирующий), значительно реже: 21–24-дневный (антепонирующий), 30–34-дневный (постпонирующий), 35 и более дней (продолжительный).

Практикой исследований в различных видах спорта доказано, что обычно менструальный цикл существенно не влияет на спортивную работоспособность. Однако определенное значение имеет вид спорта. Менструация меньше всего влияет на работоспособность спринтеров, волейболисток, баскетболисток, гимнасток и больше влияет на работоспособность спортсменок, специализирующихся в упражнениях на выносливость. Интенсивные физические нагрузки могут оказывать влияние на сроки начала и характер протекания менструального цикла.

В связи с наличием различий в строении и функциях мужского и женского организма методика применения физических упражнений при работе с женщинами должна носить специфический характер.

Принимая во внимание вышесказанное, с учетом опыта тренировки женщин в различных видах спортивных единоборств, организации и проведения занятий по изучению боевых приемов борьбы с курсантами женского пола, полагаем, что процесс профессионально-прикладной физической подготовки указанного контингента обучающихся целесообразно скорректировать по следующим направлениям:

- 1) при обучении технике выполнения боевых приемов борьбы больше использовать метод рассказа и метод идеомоторного упражнения;
- 2) в общей физической подготовке больше внимания уделять развитию силы мышц рук и плечевого пояса, силы мышц туловища, в частности брюшной стенки, гибкости и координационных способностей;
- 3) с целью достижения необходимых динамических предпосылок проведения боевых приемов борьбы расслабляющий удар наносить ногой в уязвимые точки нижних конечностей задерживаемых правонарушителей;
- 4) при изучении темы «Защитные действия от нападений с применением ударов руками/ногами» тренировать приемы защиты, не связанные с блокированием атакующих конечностей, – уход, перемещение, увеличение дистанции, уклон и т. д.
- 5) при изучении темы «Приемы борьбы» исключить броски с поворотом спиной к нападающему (броски через спину, через бедро), а также связанные с отрывом нападающего от ковра (боковой переворот, броски с захватом ног) и перераспределить учебное время на изучение и совершенствование бросков простых по координационной составляющей и легких по степени приложения физических усилий (С.Л. Зубайраев) – подсечек, подножек, зацепов, сваливаний.

УДК 796.015.1036

*П.Г. Симонов, С.М. Седнев*

### **О НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ ПРИЕМАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЛЯ ИЗВЛЕЧЕНИЯ ПРАВОНАРУШИТЕЛЯ ИЗ ТРАНСПОРТНОГО СРЕДСТВА**

Постоянный рост уровня автомобилизации населения Беларуси создал все предпосылки для того, чтобы сделать автомобиль заметной мишенью для преступников, тем самым значительно увеличив количество правонарушений, связанных с использованием транспортных средств. Сегодня ежедневно в республике регистрируются десятки преступлений, где автомобиль выступает в качестве предмета преступного посягательства. Наиболее частые из них – кражи, угоны, разбойные нападения с целью завладения чужой автомашиной. Однако еще больше возникает ситуаций, где автомашина выступает в качестве средства, используемого злоумышленниками в достижении своих преступных замыслов. В этом случае, как правило, автомобиль применяется для того, чтобы быстро скрыться с места преступления, уйти от преследования, спрятать предметы и орудия преступной деятельности.

Изложенное актуализирует необходимость эффективного обучения сотрудников органов внутренних дел действиям в ситуации, когда не исключается использование злоумышленниками автомобиля как предмета или средства преступного посягательства. Типичными в таких случаях следует рассматривать ситуации, которые имеют место при контроле транспортных средств, их водителей и пассажиров, а также при поступлении информации, ориентирующей на задержание лица, находящегося за рулем автомобиля. Как показывает практика, указанные обстоятельства чаще всего обуславливают высокую вероятность наступления