

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

крайних форм правового конфликта с нарушителями закона, связанных не только с жестким психологическим противоборством с ним, но и прямым физическим противодействием с его стороны.

Среди всего комплекса умений и навыков, необходимых сотрудникам на случай контакта с находящимся в автомобиле правонарушителем, применительно к проблематике профессионально-прикладной физической подготовки следует выделить те, которые обеспечивают соблюдение мер личной безопасности при остановке транспортного средства, в ходе контроля водителей и пассажиров и непосредственно связаны с извлечением правонарушителя из автомобиля. Сведения, полученные в процессе изучения специальной литературы, а также личный опыт служебной деятельности в подразделениях ГАИ МВД Беларуси свидетельствуют, что умело проведенное извлечение правонарушителя из автомашины минимизирует в первую очередь угрозу жизни и здоровью сотрудника милиции. Кроме того, извлеченный из автомобиля злоумышленник лишается тех тактических преимуществ, которыми он обладает, находясь за рулем транспортного средства, что дает возможность сотрудникам милиции беспрепятственно осуществить осмотр как автомашины, так и извлеченных из нее людей.

В то же время, в практике работы сотрудников органов внутренних дел нередки случаи, когда в ходе проведения мероприятий, связанных с высокой вероятностью применения вынужденных мер физического воздействия на правонарушителя, находящегося в салоне транспортного средства, у сотрудника милиции значительно усложняется процесс оценки адекватности обстановки, что влечет за собой ошибки в принятии и реализации им правомерных юридических и тактических решений о применении вынужденных мер принуждения. В условиях дефицита времени, особенно у неподготовленного должным образом сотрудника ОВД, проявляются ошибочные действия, которые выражаются в извлечении правонарушителя из салона автомобиля, сопровождающемся нанесением хаотичных неконтролируемых ударов. Очевидно, что в такой ситуации возникает большая вероятность причинения телесных повреждений как извлекаемому лицу, так и самому сотруднику.

Результаты анализа специальной и учебно-методической литературы по данной проблематике свидетельствуют о наличии множества точек зрения на процесс формирования необходимых умений и навыков по извлечению правонарушителя из транспортного средства. В большинстве случаев, авторами предлагается обучение комплексам специальных приемов, которые не только имеют достаточно сложную внутреннюю структуру, но и требуют высокой кондиционной и координационной подготовленности. В итоге, овладение техникой выполнения указанных приемов большинством практических сотрудников ОВД затруднено в силу их недостаточной подготовленности. Решение данной проблемы видится через оптимизацию процесса обучения приемам задержания. На наш взгляд, выработку устойчивых навыков извлечения правонарушителя из транспортного средства необходимо осуществлять посредством модификации ранее изученных приемов задержания «Рычаг руки внутрь» и «Рычаг руки наружу». Указанные технические действия хорошо знакомы сотрудникам, прошедшим подготовку в учреждениях образования МВД, положительно зарекомендовали себя в ходе их практического использования в различных ситуациях экстремального характера. Их модификация потребует выработки комплекса приемов, адаптированных к применению в отношении лица, находящегося в салоне транспортного средства. Необходимым требованием к такому комплексу приемов является возможность их использования в различных моделируемых ситуациях, например как в отношении лица, находящегося за рулем автомобиля, так и в отношении пассажира на переднем (заднем) сиденье автомобиля.

Внедрение в программу профессионально-прикладной физической подготовки предлагаемого модифицированного комплекса приемов по извлечению лица из транспортного средства позволит сэкономить временные затраты на формирование устойчивых служебно-прикладных навыков, необходимых сотрудникам органов внутренних дел в ситуациях непосредственного контакта с правонарушителями, использующими транспортные средства.

УДК 351.753(476)

*А.Н. Филипенко, С.М. Смолев*

### **О ПЕРСПЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В ОГНЕВОЙ ПОДГОТОВКЕ МУЛЬТИМЕДИЙНОГО ИНТЕРАКТИВНОГО КОМПЛЕКСА С ВОЗМОЖНОСТЬЮ ВЕДЕНИЯ БОЕВОЙ СРЕЛЬБЫ**

Огневая подготовка является одним из динамично развивающихся направлений профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов, так как уверенное владение огнестрельным оружием – один из критериев оценки профессиональной подготовленности сотрудников и от степени их подготовленности часто зависит эффективность обеспечения личной безопасности и выполнения служебно-боевой задачи.

С учетом постоянно изменяющихся задач, решение которых предполагает применение огнестрельного оружия, оно меняется, так же как и способы его использования и обучения владению. В настоящее время имеется достаточно много методик огневой подготовки, отвечающих современным требованиям к уровню подготовки. Одним из наиболее актуальных подходов в подготовке является широкое внедрение в учебный процесс технических средств обучения, в том числе разнообразных мишеней, интерактивных боевых, оптико-электронных и лазерных тиров, имитационного оружия (пейнтбольного, страйкбольного, лазерного). Это обусловлено прежде всего широкими возможностями в моделировании ситуаций, возникающих при несении службы, максимально приближающим процесс обучения к реальности, возможностью последующего анализа процесса подготовки и, что немаловажно, экономией средств на процесс обучения, особенно при использовании лазерных тиров. Вместе с тем лазерные тирры не способны в полной мере способствовать приобретению необходимых навыков владения огнестрельным оружием, так как при их применении отсутствует чувство использования реального оружия, что связано прежде всего с отсутствием отдачи и звука после выстрела. Также проблематичным представляется приобретение специальных навыков скоростной стрельбы. Наиболее перспективным представляется использование мультимедийного интерактивного комплекса с возможностью помимо использования лазерного оружия ведения боевой стрельбы. Использование такого комплекса в процессе обучения предоставит возможность отображения разноудаленных целей, движущихся с различной скоростью и под разными углами, ракурсами, с использованием с их стороны всевозможных укрытий. В настоящее время в Академии МВД Республики Беларусь обучение стрельбе по движущимся целям не проводится, в связи с отсутствием технической возможности. Вместе с тем в условиях реального огневого контакта вряд ли цели будут статичными. Комплекс позволяет осуществлять обучение ведению огня в условиях ограниченной видимости по целям, обозначающим себя вспышками от выстрелов. Немаловажным в процессе обучения будет интерактивная составляющая комплекса, когда в зависимости от действия обучающегося будут изменяться действия целей как во время огневого кон-