

ных программ общего среднего образования: письмо М-ва образования Респ. Беларусь, 18 июня 2021 г.

4 Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 463 с.

5. Томилин, К. Г. Подготовка волонтеров для обслуживания крупных международных соревнований / К. Г. Томилин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 1. – С. 6–8.

*Маришук Л.В.*, д-р психол. наук, профессор

Российский государственный социальный университет (филиал в г. Минске)

*Елсаков И.В.*

Белорусский государственный университет физической культуры

### **УЧЕТ РАЗЛИЧИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПОЛУ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

*Marischuk L.*, doctor on psychological sciences, professor

Russian State Social University (Minsk filial)

*Yelsakov I.*

Belarusian State University of Physical Culture

### **CONSIDERATION OF STUDENTS' SEX DIFFERENCES IN THE PROCESS OF MASTERING THE CURRICULUM OF THE DISCIPLINE «PHYSICAL TRAINING»**

**АННОТАЦИЯ.** В статье рассматриваются особенности построения образовательного процесса по физической подготовке с учетом различий по полу в связи с тенденцией роста числа женщин среди личного состава сотрудников правоохранительных органов. Дифференцируются различия гендера и пола. Анализируются факторы, способствующие преодолению женщинами внутренних барьеров, связанных с необходимостью применения физической силы, специальных средств и приемов борьбы при задержании правонарушителей.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** физическая подготовка; физические качества; сотрудники женского пола; правоохранительные органы; профессиональная деятельность; боевые приемы борьбы; различия по полу, гендер.

**ABSTRACT.** The article discusses the features of the of the educational process on physical training construction, taking into account the differences in gender, in connection with the trend of increasing the number of women among the personnel of law enforcement officers. Differences between gender and sex are differentiated. Factors contributing to the overcoming of internal barriers by women associated with the need to use physical force, special means and methods of struggle when detaining offenders are analyzed.

**KEYWORDS:** physical training; physical qualities; female employees; law enforcement agencies; professional activities; fighting techniques; sex differences; gender.

**Введение.** Еще несколько десятилетий назад служба в правоохранительных органах считалась профессиональной прерогативой мужчин, в настоящее время процент женщин, принятых на службу, существенно возрос даже в таких, казалось бы, мужественных подразделениях как: милиция общественной безопасности (патрульно-постовые милиционеры, участковые инспектора, инспектора Госавтоинспекции); подразделения Следственного комитета (следователи); пограничная служба (инспектора пунктов пропуска). Тенденция к росту численности служащих «слабого пола» в военизированных формированиях имеет международную практику. Реформы, проведенные в структуре правоохранительных органов, способствуют привлечению женщин на службу, но в нормативных документах, регулирующих организацию проведения физической подготовки, не учтена специфика обучения сотрудников женского пола. Количество женщин в некоторых подразделениях правоохранительных органов достигает более тридцати процентов личного состава. Увеличение количества служащих женщин обусловило повышенный интерес к вопросу освоения ими учебной программы по физической подготовке. Учреждение образования «Институт повышения квалификации и переподготовки Следственного комитета» (далее – Институт СК) не исключение из ряда образовательных организаций правоохранительной сферы. В Институте СК наряду с сотрудниками мужского пола проходят обучение и женщины, разумеется, есть отличия в требованиях, предъявляемых к ним при выполнении контрольных упражнений.

В настоящее время реформы, происходящие во всех сферах жизнедеятельности современного общества, отражаются в требованиях гендерного равенства между женщиной и мужчиной. Указанной проблеме в нашей стране должное внимание стало уделяться лишь в последнее время. Актуальность тематики очевидна и может выступать основой проведения исследования по изучению мировой практики и разработки оптимального механизма организации физической подготовки сотрудников и сотрудниц правоохранительных органов. Констатируем, что в процессе физической подготовки, в первую очередь, необходимо учитывать различия по полу – биологические, обусловленные особенностями женского и мужского организма, гендерные – играют второстепенную роль. Понятие «гендер» как различие мужчин и женщин, детерминированные социокультурными традициями и полом, было введено в научное обращение Р. Столлером [1]. Иначе говоря, гендер – это социально-психологический пол, приобретаемый в процессе жизни, профессионализации, половой, на сегодняшний день, идентификации. Под гендером понимаются представления конкретной культуры о нормативном ролевом поведении мужчин и женщин; специфики воспитания детей различного пола [2], равно как социальные ожидания и связанные с ними социальные стереотипы, подтверждающие и оправдывающие патернализм мужчин и дискриминацию женщин [3].

**Основная часть.** Целью исследования является изучение опыта организации физической подготовки в разных странах для определения и обоснования организации физической подготовки сотрудников и сотрудниц правоохранительных органов.

Общая физическая подготовка обеспечивает развитие двигательных качеств, служащих основой формирования специальной физической подготовленности сотрудников. В органах правопорядка специальная физическая подготовка направлена на совершенствование двигательных способностей, необходимых сотрудникам

правоохранительных органов для эффективного решения профессиональных задач. Профессиональная подготовленность правоохранителей к выполнению оперативно-служебной деятельности строится на комплексном подходе и поэтапном формировании необходимых компетенций.

Слушатели Института СК во время обучения на практических занятиях по физической подготовке: повышают уровень общей физической подготовленности; изучают, а в дальнейшем наряду с развитием физических качеств совершенствуют навыки применения боевых приемов борьбы. Программа обучения для сотрудников женского и мужского пола единообразна, вследствие чего при проведении занятий необходимо особое внимание уделять методике обучения боевым приемам борьбы сотрудников женского пола.

Анатомические особенности мужчин и женщин во многом являются определяющими при реализации образовательного процесса. Мышечная масса мужчин составляет около сорока процентов веса тела (примерно тридцать килограмм), у женщин – около тридцати процентов (примерно восемнадцать килограмм). То есть в абсолютных и относительных показателях мышечная масса женщин намного меньше, чем мужчин. Общая масса жировой ткани женщин составляет в среднем около двадцати пяти процентов, а мужчин – около пятнадцати процентов веса тела. При выполнении приемов борьбы большую часть нагрузки составляет перемещение массы собственного тела, в связи с чем процент содержания жировой ткани в теле дает дополнительную нагрузку на организм в целом. Из этого следует, что женщинам сложнее выполнять приемы вследствие их физиологических особенностей. Скоростные и силовые качества человека зависят в определенной степени от мышечной силы, проявляемой при быстрых движениях. Рост мышечной силы при выполнении силовых упражнений у женщин значительно ниже, чем у мужчин. Это различие более всего заметно в возрасте от 16 до 30 лет (возраст слушателей в основном от 22 до 30 лет), поэтому при организации практических занятий следует учитывать особенности женского организма.

Женская мускулатура состоит из гладких мышц, стандартными характеристиками которых являются: низкая возможность увеличения мышечной ткани; высокая выносливость; минимальные разрушения; низкая необходимость в энергии. Именно поэтому для сотрудников женского пола предпочтительнее выполнять упражнения с большим количеством повторений, но с меньшими силовыми нагрузками, число повторений в облегченных упражнениях, выполняемых женщинами, желательно увеличить по отношению к количеству повторений, определенных для мужчин в упражнениях силовой направленности. При подборе упражнений и технологии их выполнения необходимо учитывать тот факт, что женские связки слабее, чем мужские. Во избежание нанесения вреда организму и получения максимальной пользы от занятий не стоит забывать и об ограничениях в физических нагрузках для женщин во время менструального цикла [4].

Физиологические реакции на нагрузку и механизмы, определяющие функциональные возможности организма и их изменения под влиянием физических упражнений, у женщин и мужчин в принципе не отличаются. Организм женщины реагирует на регулярные физические нагрузки так же, как и организм мужчины. У женщин, регулярно занимающихся различными видами физической активности, развитие фи-

зических качеств, таких как увеличение силы, быстроты, выносливости, происходит также, как и у подготовленных мужчин. Но в связи с различиями в телосложении и эндокринной системе возникают различия по полу в физической работоспособности, силе, скоростных и аэробных способностях [5].

Несмотря на перечисленные выше слабые стороны, у женщин в силу анатомических особенностей организма явно лучше, чем у мужчин развиты такие качества как гибкость, точность и координация движений, им присущи ловкость и быстрота движений мелких мышечных групп [6].

Моделирование на учебных занятиях силового противоборства женщин с мужчинами помогает преодолеть нерешительность и страх, вследствие которых, являясь сотрудником правоохранительных органов, женщина не всегда может осуществить силовое задержание правонарушителя, приобрести необходимый опыт в противостоянии лицам мужского пола. Смешанные тренировки и спарринги полезны для становления женщин и мужчин в профессиональном плане. Мужчины, отрабатывая выполнение приемов с представительницами «слабого пола», вынуждены контролировать степень, интенсивность силового воздействия, проявлять внимательность и осторожность, создавая доверительную атмосферу в ситуации возможного причинения боли. В большинстве случаев женщины на занятиях с мужчинами испытывают неуверенность в себе и страх получить болевые ощущения. Учет различий по полу и психологических аспектов в физической подготовке помогает построить продуктивное взаимодействие и добиться успеха [7]. Преподавателю следует быть хорошим психологом и при необходимости указывать на наиболее сильные и слабые стороны подготовки тех и других, сделать все для того, чтобы побудить сотрудников к самосовершенствованию.

В заключение подчеркнем, что проведение занятий в смешанных группах заключается: во-первых, в учете анатомических особенностей строения тела (из-за доминирования женских гормонов в организме, женщины больше подвержены увеличению подкожного жира, обладают неплохой выносливостью, но менее приспособлены к силовым нагрузкам, нежели мужчины). Во-вторых, в учете уровня развития опорно-двигательного аппарата, физических качеств и психики. Мужчины и женщины преследуют разные цели на занятиях по физической подготовке. Не все женщины желают видеть в зеркале мускулистое, приближенное к мужскому типу тело. Различия имеют определенные нюансы в подходе к образовательному процессу, но не влияют на качественные характеристики подготовки. При формировании выносливости женщинам, по сравнению с мужчинами, рекомендуется выполнять большее количество повторений, а развивая силу, использовать меньшие отягощения, но выполнять работу с большей интенсивностью.

Эффективность образовательного процесса и успешное освоение учебного материала по физической подготовке во многом зависит от тщательно подобранных методик, в которые, при обучении женщин, необходимо внести некоторые изменения в плане количества повторений тех или иных упражнений и интенсивности их выполнения, с учетом уровня подготовленности и возраста обучающихся.

1. Stoller, R. J. Sex and gender: On the Development of Masculinity and Femininity / R. J. Stoller. – New York: Science House, 1968. – 338 p.

2. Мид, М. Мужское и женское. Исследование полового вопроса в изменяющемся мире / М. Мид. – М.: Российская политическая энциклопедия, 2004. – 416 с.
3. Бем, С. Линзы гендера. Трансформация взглядов на проблему неравенства полов / С. Бем. – М.: Российская политическая энциклопедия, 2004. – 336 с.
4. Паршакова, В. М. Различия мужских и женских нагрузок в спорте / В. М. Паршакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук / Капитал. – 2018. – № 6-1. – С. 106–108.
5. Стрельченко, В. Ф. Методические рекомендации для самостоятельной работы по развитию силы: учеб.-метод. пособие / В. Ф. Стрельченко, Л. Н. Коваль. – Пятигорск: СКФУ, 2014. – С. 104.
6. Клименко, С. В. Методика совершенствования боевых приемов борьбы в комплексных занятиях по физической подготовке с курсантами – женщинами образовательных учреждений МВД России / С. В. Клименко, А. И. Ткаченко // Здоровый образ жизни и физическое воспитание студентов и слушателей вузов: материалы Седьмой межвуз. науч.-практ. конф., Москва, 9 авг. 2009 г.: сб. ст. / Инст. экономики и предпринимательства; ред.: А. В. Карасева [и др.]. – М., 2009. – С. 167–171.
7. Красилов, О. В. Применение моделирования практических ситуаций для обучения боевым приемам борьбы в практической деятельности сотрудников ОВД / О. В. Красилов, С. В. Мананников, Р. В. Клочков // Государство и право в эпоху глобальных перемен: материалы междунар. науч.-практ. конф., посвящ. 60-летию образован. Барнаульского юрид. инст. МВД России, Барнаул, 29 июня 2017 г.: сб. тез. / Барнаульский юрид. инст. МВД Российской Федерации; ред.: С. К. Бурякова. – Барнаул, 2017. – С. 347–348.

*Маскаева Т.Ю.*, канд. пед. наук, доцент  
Российский университет транспорта (МИИТ)

### **КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД КАК ИНСТРУМЕНТ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

*Maskayeva T. Yu.*, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer  
Russian University Transport (MIIT)

### **KINESIOLOGICAL APPROACH AS A TOOL FOR IMPROVING THE PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP**

**АННОТАЦИЯ.** В данной статье рассматривается возможность использования кинезиологического подхода как основы оздоровительной технологии, направленной на оптимизацию психофизического состояния студенток специальной медицинской группы, расширению навыков самоанализа и самоконтроля в процессе физкультурной деятельности. Представлены результаты исследования, подтверждающие эффективность экспериментальной методики в процессе физического воспитания студенток.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** кинезиология; движение; студентки; физическая подготовка; оздоровительная технология.