

УДК 796:351.74

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЖЕНЩИН-ПОЛИЦЕЙСКИХ

В. А. Комарова

курсант 4 курса

Белгородского юридического института

МВД России имени И. Д. Путилина, 342 взвод

Научный руководитель: А. В. Горбатенко,

старший преподаватель кафедры физической подготовки

Белгородского юридического института

МВД России имени И. Д. Путилина

В настоящее время идет тенденция увеличения численности женщин на службе в органах внутренних дел. На них, как и на мужчин, возлагаются обязанности по выявлению, предупреждению и пресечению преступлений. Они выезжают на осмотр места происшествия, принимают участие в задержании преступников и в проведении различных оперативных мероприятий. Все это сводится к тому, что женщины, приходящие на службу в органы внутренних дел, должны обладать высокими профессиональными качествами и иметь соответствующую физическую подготовку.

Физическая подготовка представляет собой многофакторный процесс совершенствования физических качеств сотрудников правоохранительных органов для выполнения поставленных перед ними задач [1]. Таким образом, женщины-полицейские должны обладать специальными навыками борьбы, приемами задержания и различными физическими способностями для решения оперативных задач.

Под физическими способностями понимаются врожденные или приобретенные функциональные возможности организма человека [2]. При рассмотрении таких способностей у женщин, как гибкость, быстрота, выносливость, сила, ловкость, можно отметить следующее:

Во-первых, в силу анатомических и физиологических особенностей женщины обладают хорошей гибкостью. Это позволяет им иметь хорошую координацию движений, что приводит к быстрому овладению техническими действиями. Для улучшения гибкости женщин на занятиях по физической подготовке в отделе полиции или в образовательных организациях МВД следует использовать такое новое направление в развитии гибкости, как стретчинг, которое способствует повышению эластичности мышц.

Во-вторых, двигательные действия женщин, их ловкость и быстрота в значительной мере ниже, чем у мужчин. Но, несмотря на это, у женщин очень

хорошо развита ловкость и быстрота мелких мышечных групп, что позволяет точно координировать движения [1]. Также известно, что женщины более эмоциональны, что может влиять на скорость выполнения каких-либо действий.

В-третьих, женщины обладают выносливостью во время долгой однообразной работы.

В-четвертых, сила — это физическая возможность тела или его части воздействовать на внешний объект. Женщины-полицейские обладают меньшей мышечной силой, чем мужчины. В связи с этим женщины-полицейские имеют большие сложности в связывании, сковывании и задержании преступника. Для решения оперативных задач им необходимо использовать не только физическую силу, но также специальные средства и огнестрельное оружие [3].

Таким образом, мы предлагаем при разработке и подготовке плана проведения физической подготовки среди женщин-полицейских уделять внимание их физическим способностям. Правильное построение тренировочного процесса приведет к более эффективному освоению приемов борьбы и задержания, а также к улучшению самих физических качеств женщин.

1. Карданов А. К. Особенности физической подготовки женщин-полицейских // Историческая и социально-образовательная мысль. Т. 8. № 3. Ч. 2. Краснодар, 2016. С. 158–161. [Вернуться к статье](#)

2. Физическая культура : учеб. пособие для студентов / О. П. Кокоулина [и др.] ; под ред. А. Г. Ростеванова. М. : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова». 2016. 236 с. [Вернуться к статье](#)

3. Физические качества. Сила : методические рекомендации / сост. Е. В. Перепелюкова. Челябинск : Изд-во Южно-Урал. гос. гуман. пед. ун-та, 2021. 59 с. [Вернуться к статье](#)