

УДК 37.01

**ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ
ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ КУРСАНТОВ-ДЕВУШЕК
ПРИ ОБУЧЕНИИ БОЕВЫМ ПРИЕМАМ БОРЬБЫ**

А. С. Ильченко

курсант 4 курса факультета подготовки дознавателей

Белгородского юридического института

МВД России имени И. Д. Путилина

Научный руководитель: Н. А. Алексеев,

профессор кафедры физической подготовки

Белгородского юридического института

МВД России имени И. Д. Путилина,

профессор

Уровень профессиональной подготовленности сотрудников и учащихся различных силовых структур зависит от цели, содержания и структуры обучения. Совокупность таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, гибкость, а также знание боевых приемов борьбы, знание своих действий в критической ситуации и других, образует физическую подготовку служащего, без которой невозможно эффективно осуществлять его деятельность. Процесс подготовки включает в себя формирование теоретических знаний, практических умений, двигательных навыков при освоении боевых приемов борьбы. Все это необходимо для правильного выполнения оперативных, боевых и служебных задач. В настоящее время в структуре органов внутренних дел России сотрудники и учащиеся женского пола не уступают в численности мужчинам. Спектр их деятельности значительно расширился. Девушки несут службу в уголовном розыске, ГИБДД, патрульно-постовой службе. К ним предъявляются такие же требования и ставятся такие же задачи, как и к сотрудникам-мужчинам [1].

С целью определения отношения сотрудников женского пола к освоению боевых приемов борьбы было проведено анкетирование, в котором приняли участие 30 девушек-курсантов Белгородского юридического института МВД России имени И. Д. Путилина. Исследование показало: 80 % считают, что достаточно владеть боевыми приемами борьбы на оценку «отлично», 17 % — на оценку «хорошо» и 3 % — на оценку «удовлетворительно». Однако все 100 % считают, что без данных умений невозможно осуществлять служебную деятельность. При формировании двигательных навыков применения боевых приемов борьбы необходимо уметь работать с противником, оказывающим физическое сопротивление. Как правило, девушки обладают меньшей физической

силой, чем юноши, а следовательно, для эффективного выполнения приемов им следует развивать в себе это качество, тренировать технику, использовать ловкость, смекалку и скорость реакции. Распределение нагрузки на мышцы должно быть равномерным, большое внимание следует уделить упражнениям на мышцы спины и живота. Как правило, девушкам проще выполнять приемы, в которых в меньшей степени задействованы силовые качества. Броски же, где техническое действие производится перекачиванием через себя, например бросок через спину, через бедро, вызывают определенное затруднение. Силовая и статическая работа ограничивает женскую трудоспособность, что вызывает большую необходимость в тренировке выносливости. В то же время тщательное изучение техники выполнения боевых приемов борьбы поднимает интерес у девушек к боевому разделу, что повышает качество физической подготовки. Женское внимание имеет определенную специфику, поэтому девушкам требуется более тщательная отработка и устранение сопутствующих (лишних) движений [2].

Таким образом, можно подвести следующий итог: современный подход к обучению девушек боевым приемам борьбы характеризуется сознательным выбором преподавателями тех двигательных действий, которые наилучшим образом учитывают особенности женского телосложения и физиологии, что позволяет им должным образом совершенствовать свою физическую подготовку, а значит эффективно и безопасно осуществлять свою служебную деятельность.

1. Гумеров К. Р., Наумов С. Б. Особенности планирования процесса обучения женщин боевым приемам борьбы в силовых структурах России / Вестн. Самар. гос. ун-та. 2008. № 1 (60). С. 295–301. [Вернуться к статье](#)

2. Усков С. В., Сидлецкий А. В., Ника М. В. Формирование навыков рукопашного боя у женщин — сотрудников ОВД / Инновационная наука. 2015. Т. 1. № 1–2. С. 226–233. [Вернуться к статье](#)