

Боровик Микола Олександрович
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Харківського національного університету внутрішніх справ
м. Харків, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК-ПОЛІЦЕЙСЬКИХ

Анотація

В даній праці висвітленні питання, пов'язанні із особливостями фізичної підготовки жінок поліцейських.

Проведений кількісний аналіз відсоткової частки жінок та чоловіків на службі в Національній поліції України.

Визначено поняття морально-вольових якостей, проведена їх класифікація на ініціативність, сміливість, стійкість. Данна методика по їх вихованню.

Розглянута структура фізичної підготовки жінок поліцейських на протязі навчального року, запропонована система комплексного підходу до вдосконалення фізичної підготовленості жінок поліцейських.

Ключові слова: жінки поліцейські, фізична підготовленість, морально-вольові якості, фізична працездатність.

Актуальність роботи.

Міжнародні дані свідчать, що у всьому світі відсоток жінок на службі в правоохоронних органах складає 15 відсотків, більшість із цих жінок виконують паперову роботу та не займають керівних посад. Відсоток жінок, які несуть

службу в різних підрозділах Національній поліції в різних областях України різний, а у середньому становить 18-20%.

Як показує практика на теперішній час на теренах України кількість жінок, що проходять службу в лавах Національної поліції України постійно збільшується, водночас криміногенна ситуація в країні вимагає від жінок поліцейських постійного вдосконалення своєї психофізичної підготовки з метою підвищення фізичної працездатності в екстремальних умовах праці.

Проблема розвитку фізичної працездатності осіб чоловічої та жіночої статі на службі в правоохоронних органах, відображається у працях таких авторів: Ю.А.Бородін, В.Б. Добровольский, А.В.Магльований, О.І.Тьорло, О. Шалєпа, О.Ярмошук.

Однак зважаючи на соціально-економічні зміни в державі дана проблема набуває нового сенсу.

Мета статті – запропонувати шляхи вирішення питань пов'язаних із проблемами фізичної підготовленості жінок поліцейських.

Жіноче тіло порівняно з чоловічим має меншу м'язову масу, що негативно позначається на здатність тривалий час виконувати фізичну роботу. Загальна працездатність жінок при важкій фізичній праці на 20-30 відсотків менша ніж у чоловіків. У чоловіків за рахунок тренувань, працездатність може підвищуватись на 50 відсотків, тоді, як у жінок на 25 відсотків. Такі відмінності у здатності до тренувань м'язів зникають після 60 років. Жінкам притаманні м'язові волокна червоного кольору, які в свою чергу забезпечують більшу фізичну витривалість. Чоловікам притаманні волокна білого кольору, які здійснюють потужну короткострокову роботу [3, с. 20].

Дані відмінності чітко себе знаходять при силовому затримання правопорушника, коли необхідні фізична сила, практичні навички затримання та оперативне мислення.

При планування структури фізичної підготовки у жінок-поліцейських особливу увагу слід звернути на психологічну підготовку, а саме на виховання морально-вольових якостей.

Відомо, що методичною основою вольової поведінки є система впливів спрямованих на виховання конкретних вольових проявів особистості жінки, накопичення досвіду вольової поведінки, створення функціональної, психофізичної бази для вольових проявів у службовій діяльності [1, с. 119].

Засобами вирішення цих завдань є вправи, які вимагають подолання труднощів, адекватних тим труднощам, з якими жінки поліцейські можуть зіткнутися у ході службової діяльності. У процесі фізичної підготовки жінок-поліцейських важливо робити акцент на виконання ними вправ, спрямованих на формування ініціативності, сміливості і рішучості, стійкості.

Ініціативність. Виховання даної якості здійснюється за рахунок накопичення досвіду ініціативної поведінки, а саме за допомогою наступних засобів: 1) виконання на заняттях з фізичної підготовки вправ вибраних з особистої ініціативи, із числа багатьох інших запропонованих викладачем; 2) змагання між поліцейськими на обрання найоптимальнішого вирішення рухового завдання; 3) спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол); 4) двобої; 5) естафета.

Сміливість та рішучість. Виховання даних якостей досягається шляхом виконання рухових дій, що пов'язані з певним ризиком та вимагають від жінки поліцейського подолання страху та невпевненості. Найбільш дієвими засобами по вихованню сміливості та рішучості є: 1) подолання спеціальної смуги перешкод; 2) ходьба і біг із заплющеними очима; 3) стрибки у воду; 4) акробатичні стрибки; 5) спортивна сутичка з більш сильнішим супротивником.

Стійкість. Досягається шляхом виконання вправ, які містять елементи подолання значних зовнішніх та внутрішніх труднощів, та виконуються в несприятливих метео умовах і вимагають значного нервового напруження. Ефективними засобами виховання стійкості є: 1) біг в несприятливих умовах; 2) плавання на дальність; 3) пірнання на дальність; 4) затримка дихання на час; 5) змагання в марш-кідку.

Період року	Місяць	Спрямованість занять	Засоби
Осінь	Вересень - жовтень	Загальна фізична підготовка	Кросовий біг помірної інтенсивності, спортивні та жваві ігри, кругове тренування з використанням вправ силового, швидко-силового, вправи на гнучкість, піші й велосипедні походи тощо.
	Жовтень - листопад	Спеціальна фізична підготовка, націлена на розвиток швидко-силової витривалості	Змінний та інтервальний біг, метання ваги різними способами, спортивна гра за спрощеними правилами, силове тренування.
Зима	Грудень – лютий	Розвиток сили, статичної та динамічної витривалості, швидкості та спритності	Атлетична, ритмічна та пластична гімнастика, різні види єдиноборств, акробатика, плавання, спортивна гра, дихальні й релаксаційні вправи, естафети з елементами акробатики й спортивної гри.
Весна	Березень – травень	Розвиток витривалості до роботи швидко-силового характеру	Легка атлетика, спортивна й жвава гра, ритмічна й пластична гімнастика, кругове тренування, дихальна й релаксаційна гімнастика.
Літо	Червень - серпень	Підтримуюче тренування, спрямований розвиток «відстаючих» фізичних якостей	Кросовий біг у помірному темпі, спортивна гра, плавання, велосипедні й піші прогулянки, атлетична й ритмічна гімнастика, вправи на гнучкість та ін.

У зв'язку з кліматичними умовами в осінні та весняний періоди акцент при вивченні фізичної підготовки робиться на вдосконалення загальної фізичної підготовленості, а відповідно у зимовий на тактику самозахисту та особистої безпеки [4, с. 81].

Виконання поліцейських заходів примусу таких, наприклад, застосування сили, вимагає від жінок-поліцейських постійного фізичного вдосконалення на заняттях з фізичної підготовки протягом навчального року не зважаючи на погодні умови. Комплексний підхід до розвитку фізичних якостей, виконання прийомів застосування сили у поєднанні із засобами виховання морально-вольових якостей надасть максимального ефекту при підготовці жінок поліцейських [2, с. 26].

Висновок. Жінки-поліцейські за своїми фізичними якостями поступаються чоловікам, що робить їх більш вразливими під час виконання силових дій в специфічних умовах діяльності поліцейського, тому запропонований підхід значно покращить психофізичну підготовленість жінок-поліцейських.

Література

1. Заярін Г.О. Психофізична підготовка курсантів навчальних закладів МВС: навчальний посібник / Г.О. Заярін, О.М. Несін, Г.Б. Мельников; за ред. Г.О. Заяріна. – Донецьк: Донецький інститут внутрішніх справ, 2001. – 240 с.
2. Закон України про Національну поліцію України. від 02.07.2015 р. №-580-VIII
3. Тьорло О.І. Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості та фізичної працездатності курсантів-жінок протягом навчального року: монографія / О.І. Тьорло. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2010. – 264 с.
4. Физическая подготовка военнослужащих к действиям в особых условиях: учеб.пособ. / под ред. М. Лаговского. – СПб: Питер, 1996. – 135 с.