

Грабовська Уляна Костянтинівна

н.г ДР-041

факультет підготовки фахівців
для органів досудового розслідування
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

Науковий керівник:

Шеверун Владислав Сергійович

викладач кафедри
спеціально фізичної підготовки
Дніпропетровського державного
університету внутрішніх справ

“Особливості фізичної підготовки жінок-поліцейських ”

У правоохоронних органах відсоток жінок завжди складав близько 15%, більшість з яких не займала високих посад та займалась паперовою роботою. На теперішній час у нашій країні кількість жінок- поліцейських достатньо збільшилася, у той же час зросла і криміногенна ситуація в Україні, що звісно вимагає покращення підготовки поліцейського на психічному та фізичному рівнях, задля адаптованості та кращої працездатності в екстремальних ситуаціях роботи поліцейського. Через те, що змінюються соціально-економічні ресурси в країні проблема психофізичної підготовленості набуває нового сенсу.

Якщо порівнювати жіноче та чоловіче тіло, то жінки мають меншу м'язову масу, що негативно впливає на їх працездатність. При важкій фізичній праці жінки перевтомлюються на 20-30 відсотків швидше, ніж чоловіки. Також, через постійні тренування працездатність чоловіків підвищується близько 50%, а у жінок лише 25-30%. Однак, ми повинні звернути увагу на те, що

чоловікам притаманні м'язові волокна білого кольору, які здійснюють сильну, але короткочасну роботу, в порівняно з жінками, які мають м'язові волокна червоного кольору, які сприяють на забезпечення більш високої витривалості. Ці відмінності ми можна чітко визначити при силовому затриманні правопорушника, де необхідний високий рівень застосування фізичної сили, практичні навички та швидке мислення.

Для підготовки жінок-поліцейських слід звертати увагу не лише на фізичні якості, а й на психологічну готовність, а точніше на вольові якості жінки.

Для підвищення морально-вольових якостей використовують спеціальні вправи з подолання труднощів, з котрими жінки можуть зустрітися під час виконання службових обов'язків. Обов'язково, під час фізичної підготовки жінок потрібно звертати увагу і й на виконання вправ, спрямованих на формування та покращення їх сміливості, рішучості, стійкості та ініціативності.

Виховання ініціативності здійснюється завдяки накопиченню досвіду проявлення ініціативи. Тобто, початком такої поведінки можна назвати вибір за власним бажанням, а не за командою чи вказівками інших. Також, це можуть бути змагання, естафети, вирішення логічних завдань.

Виховання сміливості та рішучості можливо досягти за допомогою дій, пов'язаних з ризиком, такі, що будуть змушувати жінку подолати свій страх та пройти через певні перешкоди, як на психологічному так и на фізичному рівнях. Дієвими вправами можуть бути наприклад: спорт, пов'язаний з акробатичними стрибками, подолання смуги перешкод, прижки у воду, ходьба або біг з заплющеними очима, спортивні змагання з більш сильнішими противниками.

Стійкості можливо досягти за допомогою подолання труднощів пов'язаних з внутрішніми та зовнішніми факторами вашого психологічного стану. Зазвичай, виконуються ці вправи при несприятливих погодних умовах. Дані тренування вимагають достатнього нервового напруження.

Відповідними вправами для стійкості можуть бути: біг при несприятливих погодних умовах, такі як дощ, злива, сильний вітер, плавання або пірнання на дальність, затримка дихання під час плавання на час, будь-які змагання на витривалість.

Через постійне застосування сили, жінкам-поліцейським потрібно вдосконалювати свої фізичні здібності. Робити це завдяки комплексному підходу покращення фізичного стану та моральних якостей дасть набагато більше результату, ніж якщо робити це окремо.

Так, ми можемо зробити висновок з вищезазначеного, що жінки-поліцейські поступаються чоловікам у фізичних якостях, тому запропоновані дії можуть значно покращити фізичну та психологічну готовність жінок до виконання службових обов'язків.

Використана 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. 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.
3. Физическая подготовка военнослужащих к действиям в особых условиях: учеб.пособ. / под ред. М. Лаговского. – СПб: Питер, 1996. – 135 с.