

Ссылка для цитирования этой статьи:

Карданов А.А. Физическая подготовка женщин в полиции: помощь в адаптации к требованиям служебного соответствия // Human Progress. 2025. Том 11, Вып. 6. С. 17. URL: http://progress-human.com/images/2025/Tom11_6/Kardanov.pdf DOI 10.46320/2073-4506-2025-6a-20.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЖЕНЩИН В ПОЛИЦИИ: ПОМОЩЬ В АДАПТАЦИИ К ТРЕБОВАНИЯМ СЛУЖЕБНОГО СООТВЕТСТВИЯ

Карданов Алим Асланович

преподаватель кафедры физической подготовки,
Северо-Кавказский институт повышения квалификации (филиал),
Краснодарский университет Министерства внутренних дел
Российской Федерации,
г. Нальчик, Российская Федерация;
старший лейтенант полиции

Аннотация. В статье указываются некоторые аспекты физической подготовки женщин-сотрудников ОВД, необходимые к учету в целях повышения ее эффективности. Прописывается, какие корректировки по отношению к стандартным методикам обучения, могут быть внесены, а также приводится обоснование данных изменений. Положение таково, что представительницы женского пола все активнее решаются связать свою жизнь со службой в полиции, с каждым днем их представительство среди личного состава ведомства неуклонно растет. Нередко эффективность их служебной деятельности не уступает, либо даже превосходит показатели коллег-мужчин из-за уделения большего внимания деталям, исполнительности, скрупулезности при выборе методических средств. Однако, гендерные различия нельзя отменить совсем или игнорировать – особенности женского организма, функциональные возможности и ресурс работоспособности позволяет говорить, что женщинам на службе приходится тяжелее. Особенно данное положение касается процесса физической подготовки, требований по части развития физических качеств и изучения боевых приемов борьбы. Тренировка женского организма, направленная на улучшение физических возможностей, весьма специфична и требует учета многих обстоятельств. В статье указываются наиболее эффективные приемы подготовки женщин-полицейских, применимые в целях их подготовки к практической работе.

Ключевые слова: физическая подготовка, органы внутренних дел, женщины в полиции, тренировочные средства, гендерные различия, методика подготовки, боевые приемы, адаптация, психологическая уверенность.

Служба в полиции порой предъявляет к сотрудникам достаточно жесткие требования по части организации рабочего быта, условий, в которых приходится выполнять должностные обязанности, объема работы, разнообразия вида нагрузок и недостаточности времени на полноценное восстановление. Домысливая, можно допустить, что смысл мотивационной установки для армейских подразделений, о том, что военнослужащий должен стойко переносить тяготы и лишения службы, вполне проецируется и на пребывание в статусе сотрудника органов внутренних дел. Взаимодействие с совершенно разными людьми, круг задач, ожидание результативности работы от руководства, необходимость действовать исключительно в рамках закона и самому не нарушать установленные нормы – все эти обстоятельства являются причинами физического и психологического напряжения, в условиях которого вынуждены функционировать современные полицейские.

Помимо прочего, для женщины-полицейского не снижается вероятность столкновения с правонарушителем, способным использовать половые преимущества (габариты, показатели силы) для нападения, ухода от ответственности за совершенное деяние, попытки завладеть табельным оружием и т.д. В этой ситуации подготовка сотрудницы по части физического развития, прикладных навыков физической силы и психологической уверенности могут определить ее успех в противодействии, сохранить ей жизнь и здоровье. Установка же на нежелание проявлять себя в подготовке, отсутствие стремления развиваться в профессиональном отношении, акцентуация внимания на собственной женственности, ожидании деликатности обращения, неспособность адекватно реагировать на агрессивные проявления, напротив, ставит под сомнения пригодность женщин к службе в ОВД и скорее является поводом задуматься о смене профессии.

Если девушки приходят в полицию после учебы в ведомственном вузе, получив в курсантские годы примерное представление о сложности практической деятельности, то их адаптация к служебным реалиям проходит относительно просто. Однако, основной контингент сотрудниц ОВД - это выпускницы гражданских образовательных организаций, представители народного хозяйства, женщины, вышедшие из декретных отпусков. Данная категория работниц, не служившая в силовых структурах, не владеет навыками физической подготовки и поступает на факультеты профессиональной подготовки для обучения сроком на четыре и шесть месяцев [1]. Их физическая форма, зачастую, оставляет желать лучшего, а процесс достижения соответствия требованиям по части физических возможностей и применения боевых приемов бывает весьма проблемным.

В частности, одним из упражнений, которые в соответствии с Приказом МВД России от 02 февраля 2024 года № 44 «Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для

замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации» женщины могут выбирать для сдачи силового норматива является «сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Во многом данный элемент аналогичен стандартным отжиманиям, но с ограничениями по части манеры и техники выполнения. Не имея спортивно-тренировочной практики показать приемлемый результат в данном упражнении весьма непросто, так как специфика выполняемого движения не отражается в обычной жизнедеятельности, а профильно-задействуемые участки мускулатуры остаются неразвитыми. Чтобы исправить ситуацию девушкам необходима организация тренировочного процесса с учетом нормативов, которые они предварительно выберут для себя в качестве наиболее уместных к сдаче при рубежном контроле или проверки подразделения. Например, определив сгибания и разгибания рук в упоре лежа приоритетом подготовки, ему можно посвятить основную работу на спортивно-массовых мероприятиях, самостоятельных занятиях, при посещении спортивного зала. Дополнительно следует прорабатывать профильные в данном случае мышцы - верхний плечевой пояс, мышцы рук, спины. По части методики выполнения упражнений следует обратиться к преподавателю физической подготовки (если речь идет о учащейся образовательной организации МВД), инструктору подразделения, тренеру фитнес-центра, цифровому ресурсу интернета и т.д.

Женщина-полицейский - не новое понятие, но её физическая и техническая готовность к силовому противостоянию с правонарушителями оставляет желать лучшего. Первоначально на тренировках сотрудник-женщина может столкнуться с пренебрежительным отношением вплоть до осуждения и насмешек. В связи с этим женщина предпочитает отрабатывать элементы боевых приемов борьбы с партнером-женщиной. Также пристальное внимание со стороны коллег, а в служебной деятельности еще и граждан, к женщине -полицейскому является дополнительным стресс-фактором, вызывающим желание «спрятаться» и не совершенствовать свои навыки [2]. В этой связи рекомендовать девушкам можно лишь не учитывать любые предрассудки, работать над собой, сосредоточившись на цели и деловой составляющей вопроса. Стереотипы, а тем более гендерные, не должны служить помехой к саморазвитию, а вчерашние насмешники будут тем более посрамлены, когда результаты конкретных «женщин в погонах» пойдут вверх.

Способствовать улучшению физической подготовки женщин-полицейских может и скоростно-силовая тренировочная активность. К примеру, навык быстрого преодоления коротких дистанций на практике может пригодиться при преследовании правонарушителя, а далее передаче коллегам информации о его местонахождении. Результативность применения быстроты, ловкости и скорости не находятся в прямом соотношении с характеристиками

противника, а именно этот фактор наиболее часто вызывает сомнения в оценке результативности применения физического воздействия женским полом. Попросту говоря, не будучи вооруженной и не имея возможности задержать массивного и рослого правонарушителя, делая ставку на скорость и выносливость при передвижении, женщина-полицейский может вызвать подкрепления и корректировать курс спешащих на выручку сослуживцев (или бойцов силовых подразделений полиции).

Решение проблемы изучения совершенствования и применения боевых приемов борьбы сотрудниками полиции женщинами заложено в самих женщинах, их морфологических, физиологических и психологических особенностях организма. Обоснованным считаем мнение, что в основу женских боевых приемов необходимо заложить технику физического воздействия на болевые центры организма человека, удушающие приемы в различной динамике, болевой прием «скручивание руки наружу и приёмы физического болевого воздействия на сгибатели суставов конечностей рук и ног [3]. Необходимо уделять внимание обучению девушек-сотрудников ОВД заломам пальцев рук, воздействию на носогубный треугольник, резким и неожиданным ударам в пах, по горлу, ушам и носу оппонента. Неожиданность применения умений также может явиться хорошим подспорьем для женщин, столкнувшихся с неповиновением и агрессией правонарушителя. Первичное мнение злоумышленника о том, что с таким сотрудником полиции он легко справится, необходимо использовать, отвечая на излишнюю самоуверенность резким и нестандартным физическим воздействием. В качестве физического навыка может позиционироваться и навык скоростного извлечения оружия и изготовки к стрельбе, когда за счет скорости реакции и предварительной отработки действий может быть достигнуто ситуативное преимущество над противником.

Практические занятия для женщин должны быть интересными, разнообразными. Монотонность снижает эффективность продолжительной работы. Необходимо сочетать физические нагрузки, отработку тактико-технических элементов с психологической подготовкой, тренировкой компонентов психологического состояния, которые должны быть у занимающихся в момент неожиданных экстремальных ситуациях [4], [5].

На наш взгляд, отработке во время физической подготовки женщин-полицейских к ситуациям противостояния правонарушителям-мужчинам подлежат и психологические манипуляторные навыки. Это означает, что во время выполнения задания в виде выбора стратегии поведения в смоделированной служебной обстановке, девушки должны отрабатывать способы отвлечения внимания, осознавать уместность того или иного психологического приема или поведенческого акта. После «проигрывания» ситуации следует

организовать обсуждение, где указывать на сильные и слабые стороны избранной линии поведения [6].

Добавим, что устоявшееся мнение о том, что сила женщин в их слабости, также может быть использовано в практической деятельности сотрудников полиции. В мужчине-полицейском преступник, помимо представителя закона, преступник сразу видит соперника. Женщина же, тем более без видимых признаков принадлежности к органам внутренних дел, может вызывать чувства симпатии, желание произвести впечатление, добиться одобрения и т.д. Умение заставить злоумышленника потерять бдительность, а далее либо применить прием физического воздействия, либо принять иные меры по решению оперативной задачи позволит женщинам увеличить шансы на успех в нелегком деле борьбы с преступностью.

Список литературы

1. Хороших В.И., Балашов А.В. Специфика физической подготовки женщин - сотрудников ОВД // E-Scio. 2019. № 7.
2. Хажироков В.А. Вопросы организации физической подготовки женщин – сотрудников органов внутренних дел // Журнал прикладных исследований. 2024. № 3. С. 105-108.
3. Карданов А.К. Особенности физической подготовки женщин-полицейских // ИСОМ. 2016. № 3. С. 158-161.
4. Кодзоков А.Х. Некоторые вопросы адаптации женщин-полицейских к профессиональной деятельности // Наука и спорт: современные тенденции. 2018. № 2. С. 74-78.
5. Хайруллин В.А., Масалимов Р.Б., Равочкин Н.Н. Труд и полезность // Дискуссия. 2024. № 12 (133). С. 174-189. DOI 10.46320/2077-7639-2024-12-133-174-188. EDN SYUXRV.
6. Зорина Н.С. Формирование профессиональной культуры курсантов образовательных организаций уголовно-исполнительной системы Российской Федерации // Евразийский юридический журнал. 2024. № 12 (199). С. 525-526. EDN YJZDWO.

PHYSICAL FITNESS FOR WOMEN IN THE POLICE: ASSISTANCE IN ADAPTING TO THE REQUIREMENTS OF SERVICE COMPLIANCE

Kardanov Alim Aslanovich

lecturer of the Department of Physical Training
North Caucasian Institute of Advanced Studies (branch)
Krasnodar University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation
Nalchik, Russian Federation;
senior Police Lieutenant

Abstract. This article identifies certain aspects of the physical training of female police officers that need to be considered to improve their effectiveness. It also outlines potential adjustments to standard training methods and provides the rationale for these changes. Women are increasingly choosing to serve in the police, and their representation among the department's personnel is steadily growing. Their performance is often equal to, or even exceeds, that of their male colleagues due to their greater attention to detail, diligence, and meticulousness in selecting training methods. However, gender differences cannot be completely eliminated or ignored – the characteristics of the female body, functional capabilities, and performance capacity suggest that women face a more challenging time in the service. This particularly applies to the process of physical training, the requirements for developing physical qualities, and the study of combat techniques. Training the female body to improve physical capabilities is highly specific and requires consideration of many factors. The article identifies the most effective training methods for female police officers, applicable to their preparation for practical work.

Key words: physical training, internal affairs agencies, women in the police, training equipment, gender differences, training methods, combat techniques, adaptation, psychological confidence.

References

1. Khoroshikh V.I., Balashov A.V. Specifics of Physical Fitness of Female Police Officers // E-Scio. 2019. No. 7.
2. Khazhirokov V.A. Issues of Organizing Physical Fitness of Female Police Officers // Journal of Applied Research. 2024. No. 3. pp. 105-108.
3. Kardanov A.K. Features of Physical Fitness of Policewomen // ISOM. 2016. No. 3. pp. 158-161.
4. Kodzokov A.Kh. Some Issues of Adaptation of Policewomen to Professional Activities // Science and Sport: Modern Trends. 2018. No. 2. pp. 74-78.
5. Khairullin V.A., Masalimov R.B., Ravochkin N.N. Labor and Utility // Discussion. 2024. No. 12 (133). Pp. 174-189. DOI 10.46320/2077-7639-2024-12-133-174-188. EDN SYUXRV.
6. Zorina N.S. Formation of the Professional Culture of Cadets of Educational Institutions of the Criminal-Executive System of the Russian Federation // Eurasian Law Journal. 2024. No. 12 (199). Pp. 525-526. EDN YJZDWO.