

**АКТУАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ:
НОРМАТИВЫ, СПЕЦИФИКА И НОВЫЕ ПОДХОДЫ**

Х.Р.Каримов

начальник кафедры физической подготовки Университета общественной безопасности
Республики Узбекистан, доцент.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.21625946>

Аннотация. В данной работе рассматриваются актуальные аспекты и перспективы развития системы физической подготовки курсантов в высших ведомственных учебных заведениях. Проанализированы действующие нормативы и специфика тренировочного процесса, направленного на формирование профессионально-прикладных навыков, физической выносливости и психологической устойчивости. Особое внимание уделяется интеграции современных тенденций и новых подходов в образовательный процесс, включая элементы функционального многоборья (кроссфита), индивидуализацию тренировочных нагрузок и использование цифровых технологий для мониторинга физического состояния обучающихся. Сделан вывод о том, что внедрение инновационных методик позволяет значительно повысить эффективность подготовки будущих специалистов к выполнению служебно-боевых задач.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты, нормативы, профессионально-прикладная физическая культура, инновационные подходы, функциональный тренинг, выносливость, военное образование.

Abstract. This paper examines the current aspects and development prospects of the physical training system for cadets in higher departmental educational institutions. The current standards and the specifics of the training process, aimed at developing professionally applied skills, physical endurance, and psychological resilience, are analyzed. Special attention is paid to the integration of modern trends and new approaches into the educational process, including elements of functional fitness (crossfit), the individualization of training loads, and the use of digital technologies to monitor the physical condition of students. The conclusion is drawn that the implementation of innovative methods significantly increases the efficiency of preparing future specialists to perform service and combat tasks.

Keywords: physical training, cadets, standards, professionally applied physical culture, innovative approaches, functional training, endurance, military education.

Физическая подготовка курсантов высших военных учебных заведений является важнейшим компонентом их профессионального обучения. Основные требования включают развитие силы, выносливости, скорости и координации, необходимых для выполнения служебных задач. Особое внимание уделяется освоению боевых приемов, технике самообороны и преодолению препятствий.

Современные тенденции подготовки предполагают комплексный подход: использование функционального тренинга, моделирование реальных оперативных ситуаций и внедрение цифровых технологий для мониторинга физического состояния курсантов. Важным направлением также становится индивидуализация нагрузок с учетом психофизиологических особенностей каждого курсанта.

Это позволяет не только повысить уровень физической подготовки, но и снизить риск травматизма.

Анализ научной литературы по данной теме позволяет выявить ключевые требования к физической подготовке курсантов, рассмотреть особенности тренировочного процесса, а также определить современные тенденции, направленные на повышение его эффективности.

В научной статье А.Н. Валиева и А.Н. Молостцова «Особенности физической подготовки курсантов вузов МВД России» исследуются ключевые аспекты формирования профессионально-специализированных компетенций у курсантов через физическую подготовку¹. Авторы подчеркивают, что эффективность физической подготовки зависит от ее взаимосвязи с профессиональной подготовкой:

Освоение боевых приемов и прикладных навыков. Значимость физической подготовки возрастает при освоении большего числа боевых приемов борьбы, служебно-прикладных двигательных умений и навыков, а также способов преодоления препятствий.

Моделирование реальных ситуаций. Эффективность подготовки повышается при обязательных тренировках в условиях, имитирующих реальные противоборства с правонарушителями.

Сбалансированная нагрузка. Результативность в пресечении сопротивления правонарушителя и самозащите без оружия увеличивается при динамике нагрузок, адаптированной к возможностям курсантов.

Интеграция различных видов подготовки. Эффективность двигательных умений и навыков в оперативно-служебной деятельности повышается при системной целостности профессионально-прикладной подготовки и освоении приемов боевой борьбы с развитием физических качеств до нормативных требований.

Таким образом, авторы акцентируют внимание на комплексном подходе к физической подготовке курсантов, обеспечивающем их готовность к выполнению профессиональных задач в различных условиях оперативно-служебной деятельности.

В статье А.П. Мартынова «Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей вузов МВД России» анализируется профессионально-прикладная подготовка с акцентом на эффективность самостоятельной работы². Автор отмечает, что успешное освоение знаний и навыков по дисциплине «Физическая подготовка» во многом зависит от личной инициативы и самовоспитания курсантов. В условиях ограниченного учебного времени самостоятельная физическая подготовка становится ключевым элементом развития профессионально значимых физических качеств.

Мартынов определяет самостоятельную физическую подготовку как целенаправленный процесс, осуществляемый обучающимися во внеаудиторное время при педагогической поддержке.

¹ Валиев А.Н., Молостцов А.Н. Особенности физической подготовки курсантов вузов МВД России // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=15792> (дата обращения: 03.03.2025).

² Мартынов А.П. Самостоятельная физическая подготовка курсантов и слушателей вузов МВД России // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 36. – С. 57–60.

Ее цель – совершенствование физических качеств, важных для выполнения служебно-боевых задач в экстремальных и быстро меняющихся условиях.

Автор подчеркивает значимость самостоятельной физической подготовки в системе профессионального образования, рассматривая ее как неотъемлемую часть формирования психофизической готовности будущих сотрудников органов внутренних дел.

В научной статье А.А. Кроули, Р.А. Шермана, У.Р. Кроули и Л.М. Козио-Лимы «Физическая подготовка курсантов полицейской академии: исходные характеристики и изменения в течение 16-недельной академии» исследуются базовые показатели физической подготовки курсантов и эффективность 16-недельной программы тренировок³.

В исследовании приняли участие 68 курсантов (61 мужчина и 7 женщин), у которых оценивали исходные физические показатели. Из них 55 курсантов (49 мужчин и 6 женщин) прошли повторное тестирование на 8-й и 16-й неделях. Программа тренировок предусматривала трехразовые часовые занятия в неделю, включавшие аэробные упражнения, плиометрику, упражнения с собственным весом и силовые тренировки.

Результаты показали значительные улучшения в ловкости, пиковой мощности верхней и нижней частей тела, количестве выполненных приседаний и отжиманий в течение первых 8 недель. Однако во второй половине программы (с 8-й по 16-ю неделю) существенных изменений не наблюдалось. Это указывает на необходимость корректировки тренировочного плана после 8-й недели для повышения его эффективности.

Таким образом, авторы подчеркивают важность регулярной оценки и адаптации программ физической подготовки для обеспечения постоянного прогресса в развитии физических качеств курсантов.

В исследовании Р.Г. Локи, Дж.Дж. Доуса, К.Л. Корнхаузера и Р.Дж. Холмса «Эволюция физической подготовки в полицейских академиях» анализируются изменения в подходах к физической подготовке курсантов. Авторы рассматривают методы тренировок, включая калистенику, функциональный фитнес и силовые тренировки, оценивая их влияние на физические показатели. Исследование подчеркивает необходимость адаптации тренировочных программ к требованиям службы и индивидуальным особенностям курсантов⁴.

С учетом мнений этих авторов можно заключить, что физическая подготовка курсантов должна быть не только интенсивной, но и целенаправленной, ориентированной на требования полицейской службы. Эффективная программа должна включать как традиционные упражнения для общей физической подготовки, так и специализированные методики, моделирующие служебные задачи. Такой подход позволит будущим сотрудникам полиции не только соответствовать нормативам, но и быть готовыми к экстремальным и стрессовым ситуациям в профессиональной деятельности.

Кроме того, исследование подчеркивает важность гибкости и адаптивности

³ Crawley A.A., Sherman R.A., Crawley W.R., Cosio-Lima L.M. Physical fitness of police academy cadets: baseline characteristics and changes during a 16-week academy // Journal of Strength and Conditioning Research. – 2016. – Vol. 30, No. 5. – P. 1416–1424.

⁴ Lockie R.G., Dawes J.J., Kornhauser C.L., Holmes R.J. Evolution of physical training in police academies // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Vol. 21, No. 1. – P. 230–238.

программ физической подготовки. В современных условиях, когда оперативная деятельность требует от сотрудников полиции высокой физической и психологической устойчивости, регулярное обновление методик становится ключевым фактором их эффективности. Авторы отмечают, что эволюция физической подготовки в полицейских академиях должна основываться на актуальных научных данных и практическом опыте, что позволит оптимизировать процесс обучения и повысить уровень профессиональной готовности курсантов.

Продолжая рассмотрение вопросов физической подготовки курсантов, следует обратить внимание на современные исследования, направленные на совершенствование методик и адаптацию к изменяющимся условиям профессиональной деятельности.

В статье Федоренко С.В. и Кончика В.В. «Физическая подготовка курсантов военных учебных заведений: современные подходы» рассматриваются актуальные методики подготовки курсантов⁵. Авторы акцентируют внимание на внедрении функционального тренинга, который сочетает в себе развитие силы, выносливости, скорости и координации. Отмечается значимость интеграции цифровых технологий, позволяющих осуществлять мониторинг физических показателей курсантов и корректировать нагрузки в режиме реального времени. Исследование подчеркивает необходимость комплексного подхода к физической подготовке, включающего как традиционные методы, так и инновационные технологии.

В статье Володина В.Н. и Яковлева Д.С. «Адаптивность нормативов по физической подготовке в российских вузах для иностранных военнослужащих» рассматривается вопрос адаптации физических нормативов для иностранных курсантов⁶. Авторы отмечают, что различия в физической подготовленности, обусловленные национальными и культурными особенностями, требуют дифференцированного подхода к планированию тренировочного процесса. Важным аспектом является учет индивидуальных физиологических показателей и разработка адаптивных программ, обеспечивающих равные возможности для всех курсантов. Исследование подчеркивает значимость гибкой системы нормативов, учитывающей различные уровни подготовки и способствующей постепенной адаптации иностранных военнослужащих к требованиям российских учебных заведений.

В статье Oppa P.M. (4. Orr R.M.), Попа Р. (Pope R.), Петерсона С. (Peterson S.), Хинтона Б. (Hinton B.) и Штерли М. (Stierli M.), посвященной изучению связи между физической подготовленностью и риском травматизма у курсантов полицейских академий, анализируется влияние силы нижних конечностей на вероятность получения травм и заболеваний⁷. Авторы приходят к выводу, что недостаточный уровень развития мышечной силы ног является значимым фактором, повышающим вероятность травм. В связи с этим рекомендуется усиленное внимание к развитию силовой подготовки нижних конечностей в рамках общей тренировочной программы. Применение данного подхода в военной

⁵ Федоренко С.В., Кончик В.В. Физическая подготовка курсантов военных учебных заведений: современные подходы // Вестник Белорусского государственного университета. – 2019. – № 2. – С. 45–50.

⁶ Володин В.Н., Яковлев Д.С. Адаптивность нормативов по физической подготовке в российских вузах для иностранных военнослужащих // Вестник НВГУ. – 2019. – № 4. – С. 130–135.

⁷ Orr R.M., Pope R., Peterson S., Hinton B., Stierli M. Leg power as an indicator of risk of injury or illness in police recruits // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2016. – Vol. 13, No. 2. – P. 237.

подготовке может способствовать снижению уровня травматизма среди курсантов и повышению их боеготовности.

Таким образом, анализ рассматриваемых исследований свидетельствует о важности комплексного подхода к физической подготовке курсантов. Внедрение функционального тренинга, адаптивных нормативов, методов саморегуляции и усиленной силовой подготовки нижних конечностей может значительно повысить эффективность тренировочного процесса. Современные тенденции ориентированы на персонализированный подход, учет индивидуальных особенностей и использование передовых технологий, что позволяет оптимизировать подготовку курсантов к выполнению профессиональных задач в экстремальных условиях.

В своей диссертационной работе Евланников Л.Н. исследует процесс профессионально-прикладной физической подготовки курсантов военно-технического училища⁸.

Цель исследования заключается в теоретическом обосновании и экспериментальной проверке специально адаптированной системы базовой физической подготовки курсантов первого курса, являющейся важной составляющей их профессиональной подготовки.

Автор подчеркивает необходимость адаптации структуры и содержания базовой физической подготовки к профессиональной специфике, основанной на сопряженно-последовательной форме организации учебно-тренировочного процесса и блочном способе обеспечения физических нагрузок. Кроме того, разработана система тестового диагностического контроля, позволяющая повысить эффективность профессионально-прикладной физической подготовки курсантов.

Таким образом, работа Евланникова Л.Н. вносит значительный вклад в совершенствование системы физической подготовки курсантов, адаптированной к специфике их профессиональной деятельности.

В статье «Физическая подготовка курсантов как составляющая их профессиональной подготовки» Буриков А.В. анализирует текущую систему физической подготовки в военно-учебных заведениях высшего профессионального образования⁹. Он подчеркивает, что физическая подготовка курсантов играет ключевую роль в формировании их профессиональных навыков и готовности к выполнению служебных обязанностей.

Автор отмечает, что действующая система физической подготовки направлена на развитие основных физических качеств, таких как сила, выносливость, быстрота и ловкость, что способствует повышению общей физической подготовленности курсантов.

Однако он также указывает на необходимость совершенствования методик обучения и внедрения инновационных подходов для повышения эффективности физической подготовки.

⁸ Евланников Л.Н. Совершенствование базовой физической подготовки курсантов военно-технического училища федеральной службы охраны России // Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук. – Москва, 2020.

⁹ Буриков А. В. Физическая подготовка курсантов как составляющая их профессиональной подготовки // Международный научно-исследовательский журнал. – 2023. – № 11 (137). <https://doi.org/10.23670/IRJ.2023.137.13>

В статье подчеркивается важность индивидуального подхода к каждому курсанту, учитывая его физические возможности и уровень подготовки. Автор предлагает внедрять современные технологии и методы тренировки, адаптированные к специфике профессиональной деятельности военнослужащих, что позволит повысить их боеспособность и готовность к выполнению задач в различных условиях.

Статья акцентирует внимание на необходимости постоянного совершенствования системы физической подготовки курсантов, внедрения инновационных методов и индивидуального подхода, что в конечном итоге способствует повышению профессиональной компетентности и готовности будущих офицеров к выполнению служебных обязанностей.

В своей статье Д.Б. Бурибоев рассматривает методику повышения физической подготовки курсантов путем включения специальных упражнений и тактических приемов в учебный процесс¹⁰. Автор акцентирует внимание на том, что применение этих элементов, в частности приемов спортивной борьбы и самбо, способствует развитию координации, ловкости и навыков ведения единоборства, что является неотъемлемой частью боевой подготовки.

Кроме того, данные упражнения рассматриваются как действенный инструмент для повышения физических показателей, таких как сила, выносливость и скорость реакции. Важным компонентом методики является психологическая подготовка, направленная на развитие стрессоустойчивости, самоконтроля и уверенности в боевых условиях, что особенно актуально в рамках подготовки личного состава.

Внедрение данной методики в учебный процесс позволяет не только укрепить физические качества курсантов, но и обеспечить комплексный подход к их подготовке, сочетая физическую нагрузку с тактическими аспектами ведения боя. Это способствует повышению их профессиональной готовности и способности эффективно действовать в сложных оперативных ситуациях.

В статье А.А. Кочкарова рассматриваются методы совершенствования физической и боевой подготовки курсантов в военных и военизированных учебных заведениях посредством моделирования оперативно-служебной деятельности в процессе комплексных занятий¹¹.

Автор анализирует мнения исследователей, занимающихся данной проблематикой, и предлагает рекомендации по совершенствованию подготовки будущих сотрудников силовых структур.

В исследовании акцентируется внимание на включении в процесс обучения ситуационных задач, направленных на моделирование реальных боевых условий. Автор рассматривает влияние специфических физических упражнений, имитирующих реальные боевые столкновения, на развитие оперативных навыков курсантов.

¹⁰ Бўрибоев Д.Б. Курсантларнинг жисмоний тайёргарлик даражаларини оширишда спорт кураш турларининг ўргатиш воситаларидан фойдаланиш // журнал «Fan-Sportga» – 2023. – № 2. – Б. 106–109.

¹¹ Кочкаров А.А. Курсантларнинг жисмоний ва жанговар тайёргарлигини комплекс машғулотлар жараёнида тезкор-хизмат фаолиятни моделлаштириш орқали такомиллаштириш // Eurasian Journal of Academic Research – 2024. – Т. 4, № 10. – Б. 186-190.

В частности, анализируется эффективность тренировок с использованием колющего, режущего, короткоствольного и длинноствольного вооружения в контексте выполнения служебных задач.

Особое внимание уделяется моделированию оперативно-служебной деятельности, что позволяет приблизить процесс подготовки к реальным условиям. В качестве одного из основных методов автор предлагает внедрение ситуационных задач, имитирующих оперативные условия. Такой подход способствует повышению готовности курсантов к нестандартным и экстремальным ситуациям, формирует у них психологическую устойчивость и способность быстро принимать решения в стрессовых условиях.

Комплексный подход к обучению курсантов, представленный в статье, предусматривает интеграцию физических упражнений с тактическими элементами. Это способствует развитию необходимых профессиональных навыков, а также повышает уровень готовности к выполнению служебных обязанностей. Таким образом, автор делает вывод о необходимости применения комплексных методик, сочетающих физическую и боевую подготовку с моделированием реальных оперативных задач, что обеспечивает высокий уровень профессиональной подготовки будущих сотрудников силовых структур.

В статье Плешивцева А.Ю. рассматриваются особенности физической подготовки курсантов и слушателей с учетом различных условий внешней среды¹². Автор акцентирует внимание на необходимости адаптации тренировочных программ к специфическим условиям, в которых могут оказаться сотрудники правоохранительных органов во время службы.

Автор статьи подчеркивает, что профессионально-прикладная физическая подготовка должна быть направлена на формирование специальных физических качеств, позволяющих эффективно выполнять служебные обязанности в различных условиях. Это включает использование методик физической культуры и видов спорта, адаптированных под профессиональные требования.

Кроме того, автор отмечает важность учета индивидуальных особенностей курсантов и слушателей при разработке программ физической подготовки, что способствует более эффективному развитию необходимых физических и психических качеств, особенно в условиях выполнения служебно-боевых задач.

Плешивцев А.Ю. делает вывод о необходимости комплексного подхода к физической подготовке, учитывающего как внешние условия, так и индивидуальные особенности обучаемых, что способствует повышению их профессиональной готовности и способности эффективно действовать в различных оперативных ситуациях.

В статье С.А. Москина обсуждается роль физической подготовки курсантов и слушателей в процессе их подготовки к службе¹³. Автор акцентирует внимание на важности разнообразных тренировок, направленных на развитие выносливости, силы,

¹² Плешивцев А.Ю. Особенности физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций мвд россии в различных условиях внешней среды // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта – 2020. – № 7 (185). – С.294–297.

¹³ Москин С.А. Физическая подготовленность курсантов и слушателей к предстоящей службе // Наука-2020 – 2020. – №4 (40). – С.25–31.

координации и боевых навыков. Эти качества необходимы для выполнения специфических задач службы.

Также подчеркивается, что физическая подготовка способствует развитию устойчивости и уверенности, что является ключевым фактором для успешного выполнения обязанностей. Это формирует дисциплину и способствует укреплению общего духа.

Моськин выделяет важность комплексного подхода, который включает как силовые тренировки, так и аэробные упражнения, что способствует всестороннему развитию курсантов. Такой подход помогает подготовить их к разным стрессовым ситуациям и укрепляет их способность действовать в условиях физической и психической нагрузки.

В статье Куликова М.Л. и Науменко С.В. рассматривается значимость общей физической подготовки курсантов в образовательных организациях, направленных на подготовку к службе¹⁴. Авторы подчеркивают, что физическая подготовка является важным элементом, обеспечивающим не только здоровье и работоспособность, но и способности к выполнению профессиональных задач, включая применение физической силы и боевых приемов.

Особое внимание уделено роли общего уровня физической подготовки как основного компонента для освоения профессиональных навыков. Это важно не только для успешного выполнения служебных обязанностей, но и для формирования здоровья и устойчивости курсантов.

Также исследуется динамика изменений уровня физической подготовки, основанная на анализе контрольных нормативов и результатах тестирования курсантов. Статья предлагает рекомендации для улучшения процессов подготовки, что способствует повышению общей эффективности образовательной работы в системе.

Как показывают результаты вышеупомянутых исследований, медицинская составляющая физической подготовки играет ключевую роль в общей подготовке курсантов.

В статье авторов (Schilling R., Colledge F., Ludyga S., Pühse U., Gerber M.) исследуется, как кардиореспираторная физическая форма может влиять на связь между профессиональным стрессом, риском сердечно-сосудистых заболеваний и психическим здоровьем у полицейских¹⁵. Исследование показало, что высокий уровень стресса у сотрудников может пагубно сказываться на их здоровье, однако хорошая физическая подготовленность значительно снижает эти негативные последствия, уменьшая кардиометаболический риск.

Авторы также подчеркивают, что полицейские с хорошей физической подготовкой, несмотря на высокий стресс, показывают лучшие результаты в плане психического здоровья по сравнению с теми, кто имеет низкий уровень физической формы.

¹⁴ Куликов М.Л., Науменко С.В. Общая физическая подготовка курсантов в образовательных организациях МВД России // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России – 2023. – №2(98). – С.201–207.

¹⁵ Schilling R., Colledge F., Ludyga S., Pühse U., Gerber M. Does Cardiorespiratory Fitness Moderate the Association between Occupational Stress, Cardiovascular Risk, and Mental Health in Police Officers? // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2019. – Vol. 16, No. 13. – P. 2349.

Это подтверждает, что физическая активность может быть важным методом борьбы со стрессом и профилактики заболеваний, особенно среди сотрудников в стрессовых профессиях.

В заключение исследование рекомендует внедрять регулярные фитнес-оценки и развивать программы физической активности на рабочих местах для улучшения здоровья и благополучия сотрудников. Это будет способствовать снижению негативного воздействия стресса на здоровье и повышению общего психоэмоционального состояния полицейских.

Помимо медицинского состояния, телосложение курсантов, военнослужащих и сотрудников имеет важную роль в их физической подготовке. В статье авторов Джей Доуза, Робина Орра, Крейга Эльдера и Кэролин Роквелл рассматривается влияние уровня жировой массы тела на показатели мышечной выносливости среди сотрудников SWAT¹⁶. Результаты исследования показывают, что высокий уровень жира в организме снижает физическую выносливость, что, в свою очередь, может негативно повлиять на выполнение высокоинтенсивных задач.

Авторы акцентируют внимание на том, что мышечная выносливость играет ключевую роль в выполнении сложных и напряжённых действий, типичных для работы в спецподразделениях. Высокая жировая масса тела оказывает отрицательное воздействие на эффективность таких упражнений, как подъём тяжестей, бег и другие физические нагрузки, которые являются частью профессиональной подготовки.

В заключение, исследование подчеркивает значимость поддержания оптимального уровня жировой массы тела для повышения физической готовности сотрудников специальных подразделений. Это доказывает необходимость создания программ, направленных на улучшение физической подготовки и мониторинг здоровья, что поможет сотрудникам SWAT успешно справляться с требованиями своей службы.

В статье авторов Роберта Локи, Кэтрин Балфани, Эшли Бладгуд, Мэттью Морено, Карли Цезарио, Джозефа Дуллы, Джей Доуза и Робина Орра рассматривается влияние физической подготовки на причины, по которым рекруты могут быть исключены из академии правоохранительных органов¹⁷. Исследование выявило, что физическая подготовка является важным фактором в снижении числа случаев отказа от службы в процессе обучения, а слабая физическая форма значительно увеличивает вероятность исключения.

Кроме того, авторы отмечают, что физическая подготовка непосредственно влияет на успешность прохождения программы обучения, требующей высокой физической выносливости. Низкий уровень физической подготовки у рекрутов часто служит причиной их отсева, что может повлиять на качество профессиональной подготовки в правоохранительных органах.

¹⁶ Dawes, J., Orr, R. M., Elder, C., & Rockwell, C. (2014). Association between body fatness and measures of muscular endurance among part-time SWAT officers. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(10), pp. 2789-2796.

¹⁷ Lockie, R. G., Balfani, K., Bladgood, A., Moreno, M., Cesario, C., Dula, J., Dawes, J., & Orr, R. M. (2019). The influence of physical fitness on reasons for academy separation in law enforcement recruits. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(2), pp. 403-409.

В заключение, статья подтверждает необходимость улучшения физической подготовки среди рекрутов правоохранительных органов как для повышения их выносливости, так и для минимизации числа случаев исключений из академий. Это подчеркивает важность внедрения эффективных программ физической подготовки на этапе набора и обучения.

В статье авторов Кари Лаукканена, Тимо Лонканена, Марьо Салонена и других рассматривается влияние физической активности, фитнеса и состава тела на здоровье и работоспособность финских полицейских в течение 15 лет¹⁸. Исследование подчеркивает, что регулярные физические нагрузки способствуют поддержанию хорошей физической формы, что важно для эффективного выполнения служебных обязанностей и предотвращения заболеваний.

Кроме того, авторы отмечают важность контроля за составом тела. Снижение жировой массы и увеличение мышечной массы связано с улучшением здоровья и высокой работоспособностью, что имеет особое значение для сотрудников правоохранительных органов. Исследование подтверждает, что регулярная физическая активность и поддержание здорового состава тела могут значительно повысить продолжительность службы и качество жизни полицейских, снижая риск развития заболеваний и улучшая физическую выносливость.

Соҳа бўйича олимлар ва тадқиқотчиларнинг юқорида келтирилган фикрлари ҳамда тадқиқот натижаларидан келиб чиқиб, курсантлар жисмоний тайёргарлигига қўйиладиган **асосий талаблар** сифатида қуйидагиларни келтириш мумкин:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Курсантлар жисмоний тайёргарлигининг ўзига хос хусусиятлари қуйидагиларда намоён бўлади:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Курсантлар жисмоний тайёргарлиги бўйича **замонавий тенденцияларга** қуйидагиларни киритиш мумкин:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

¹⁸ Laukkanen, K., Lonkanen, T., Salonen, M., et al. (2004). Physical activity, fitness, and body composition of Finnish police officers: A 15-year follow-up study. *European Journal of Applied Physiology*, 91(1), 21-27.