

УДК 796.011.3:378.6

ОЦЕНКА УРОВНЯ ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВУЗАХ МВД РОССИИ

А.Ю. Осипов (Красноярск, Россия)

В.А. Филиппович (Красноярск, Россия)

Д.В. Логинов (Красноярск, Россия)

Аннотация

Постановка проблемы. Известно, что уровень профессионально-прикладной физической подготовленности сотрудников полиции является важным условием эффективного выполнения ими своих служебных обязанностей. Современные требования к уровню прикладной физической подготовленности сотрудников полиции связаны с высоким уровнем развития их физической силы и выносливости. К сожалению, специалисты указывают на противоречие между требованиями к уровню физической подготовленности действующих сотрудников полиции и реальным уровнем физической подготовленности значительной части лиц, проходящих обучение в вузах МВД России. Для разработки эффективных программ физической подготовки и объективной оценки уровня физической подготовленности будущих сотрудников полиции необходима точная оценка базовых уровней физической подготовленности курсантов и слушателей вузов МВД России.

Цель статьи – оценивание уровня прикладной физической подготовленности молодых женщин – курсантов полиции 1, 2 и 3-го курсов обучения с помощью специализированного инструментария.

Методология и методы исследования. Молодые женщины – курсанты полиции 1, 2 и 3-го курсов обучения ($n = 60$) прошли процедуру тестирования показателей физической подготовленности (мышечной силы и силовой выносливости верхней части тела, а также общей выносливости) с помощью специального фитнес-теста – The Army Physical Fitness Test (APFT). Анализ полученных результатов выполнен с помощью соответствующих методов статистической обработки и анализа данных.

Результаты исследования. Выявлены достоверные ($p \leq 0,05$) различия в показателях, характеризующих развитие силы и силовой выносливости мышц туловища и общей выносливости между исследуемыми группами курсантов. Курсанты полиции 1-го курса обучения показали достоверно более высокие результаты, чем курсанты полиции 2-го и 3-го курсов обучения.

Заключение. Специализированное фитнес-тестирование (APFT) показало, что присутствуют достоверные различия в показателях прикладной физической подготовленности у молодых женщин – курсантов полиции в зависимости от курса обучения. Курсанты 1-го курса обучения показали достоверно ($p \leq 0,05$) более высокие результаты в тестировании уровня развития силы и силовой выносливости мышц туловища и уровня развития кардиореспираторной подготовленности, чем курсанты 2-го и 3-го курсов обучения. Полученные результаты следует принять во внимание экспертам и преподавателям кафедр физической подготовки вузов МВД России при составлении программ обучения и подготовки курсантов и слушателей данных образовательных организаций.

Ключевые слова: *прикладная физическая подготовка сотрудников полиции, курсанты полиции, фитнес-тесты, программы подготовки, вузы МВД России.*

Осипов Александр Юрьевич – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Красноярский государственный медицинский университет им. профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого; ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2277-4467>; Scopus Author ID: 57189904234; e-mail: Ale44132272@ya.ru

Логинов Денис Васильевич – старший преподаватель кафедры методики преподавания спортивных дисциплин и национальных видов спорта, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева; ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-4882-341>; Scopus Author ID: 915104; e-mail: deniska-loginov-1900@mail.ru

Филиппович Владимир Александрович – кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической подготовки, Сибирский юридический институт МВД России (Красноярск); ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3173-1052>; e-mail: filvov1969@mail.ru

Постановка проблемы. Хорошо известно, что уровень прикладной физической подготовленности (ФП) сотрудника полиции является основным компонентом успешного решения различных служебных задач, связанных с необходимостью применения физической силы, и других физических качеств и двигательных способностей в своей профессиональной деятельности [Петров, 2022]. В то же время в научной литературе представлены актуальные данные, свидетельствующие о том, что уровень ФП у значительной части курсантов и сотрудников полиции не соответствует требованиям к успешному решению ими служебных задач, связанных с применением физических качеств и двигательных способностей в профессиональной деятельности [Осипов и др., 2024; Третьяков, Горелов, 2024]. По мнению экспертов, это связано с методическим несовершенством программ обучения и подготовки будущих сотрудников органов внутренних дел (ОВД) в образовательных организациях МВД России, низким уровнем физической подготовленности у значительной части лиц, поступающих в вузы МВД России, и снижением нормативных требований к уровню физической подготовленности сотрудника ОВД [Пахомов и др., 2025; Подрезов и др., 2022]. В связи с указанными обстоятельствами, эксперты обращают внимание на необходимость объективной оценки уровня прикладной ФП у будущих сотрудников полиции в течение всего периода их обучения и подготовки [Тациян и Третьяков, 2024; Третьяков, Горелов, 2024].

Цель статьи – оценка уровня прикладной физической подготовленности молодых женщин – курсантов полиции 1, 2 и 3-го курсов обучения с помощью специализированного инструментария.

Обзор научной литературы. Специалисты называют существенным недостатком существующего подхода к организации процесса по ФП в образовательных организациях МВД России т.н. формальность, т.е. направленность процесса обучения курсантов и слушателей лишь на успешную сдачу контрольных нормативов по ФП, а не на комплексное развитие физических

качеств и двигательных способностей обучающихся лиц с учетом специфики предстоящей им профессиональной деятельности [Петров, 2022]. Известно, что организация занятий по ФП в вузах МВД России должна быть направлена на формирование у обучающихся прикладных двигательных умений и навыков эффективного и правомерного пресечения различных правонарушений, связанных с быстрым поиском и последующим преследованием, противоборством и задержанием правонарушителя [Волков и др., 2022]. Еще одной проблемой специалисты считают недостаток адекватных современным требованиям и научно обоснованных учебно-методических разработок по организации эффективного процесса ФП у курсантов старших курсов обучения вузов МВД России. Также требуется разработка точного диагностического и оценочного инструментария для объективной оценки базового уровня физического развития и физической подготовленности лиц, проходящих обучение в вузах МВД России [Старостин, Халиуллин, 2023].

Известно, что даже доказавшие свою эффективность программы ФП для молодых мужчин-курсантов и слушателей вузов МВД России могут быть не столь эффективными для молодых женщин-курсантов и слушателей данных образовательных организаций. Существует необходимость разработки и скорейшего внедрения в практику обучения будущих сотрудников полиции специализированных программ ФП, ориентированных именно на данную категорию обучающихся [Osipov et al., 2021]. Необходимость связана с тем обстоятельством, что уровень физической подготовленности у значительной части молодых женщин – курсантов полиции, за время их обучения не поднимается выше т.н. «среднего» уровня [Тациян, Третьяков, 2024].

Специалисты обращают внимание на необходимость разработки и использования в практике ФП курсантов и сотрудников полиции контрольных тестовых упражнений для объективной оценки важных для служебной деятельности физических качеств и двигательных способностей, в частности показателей силовой выносливости полицейских [Волков и др., 2022].

Зарубежные эксперты указывают, что специализированные фитнес-тесты, определяющие уровень прикладной ФП сотрудников полиции, являются важным инструментом объективной оценки способности сотрудников полиции эффективно выполнять свои служебные задачи [Freitas et al., 2025]. Отмечается, что наиболее тестируемыми показателями прикладной ФП у офицеров и сотрудников полиции являются показатели развития абсолютной мышечной силы и мощности, общей выносливости (кардиореспираторной подготовленности) и т.н. силовой выносливости [Zhang et al., 2025]. Данная тенденция связана с результатами международных исследований по изучению основных требований к уровню прикладной ФП полицейских, которые определили, что мышечная и «взрывная» сила, силовая выносливость и общая выносливость вносят значительно больший вклад в успешное решение служебных задач, связанных с применением различных физических качеств и двигательных способностей [Melton et al., 2023; Poirier et al., 2022]. Также в экспертном и профессиональном сообществе растет обеспокоенность по поводу уровня прикладной ФП сотрудников полиции, поскольку уровень прикладной ФП считается важнейшим фактором эффективного выполнения служебных задач. Эксперты и профессионалы отмечают, что существующие во многих странах нормативные тесты по оценке уровня ФП сотрудников полиции уже не соответствуют современным требованиям. Применение каких-либо тестов будет эффективным, только если существует уверенность, что процедура тестирования позволяет воспроизвести те физические нагрузки и требования, которые будут присущи специфике служебной деятельности сотрудника полиции [Ramos, Massuça, 2025]. Также есть научные данные о том, что использование в программах ФП курсантов и сотрудников полиции специальных фитнес-тестов, способных дать объективную оценку уровня ФП, помимо стандартных нормативных требований, будет методически оправдано и поспособствует общему повышению уровня ФП у данной категории лиц [Koedijk et al., 2023]. По мнению

экспертов, крайне важно регулярно проводить объективный анализ уровня ФП лиц, обучающихся в полицейских академиях и центрах подготовки полицейских, с целью повышения уровня эффективности программ ФП в данных организациях. Результаты анализа изменений уровня ФП у лиц, обучающихся в данных организациях, позволят качественно планировать и проводить целенаправленные вмешательства в практику подготовки будущих сотрудников полиции для существенного повышения эффективности процесса их подготовки [Maupin et al., 2020].

Обзор актуальных научных публикаций, посвященных проблематике актуализации существующих программ ФП и значимого повышения уровня прикладной физической подготовленности будущих сотрудников полиции, показал, что существует потребность как в процедурах объективной оценки действительного уровня ФП у лиц, обучающихся в вузах МВД России, в частности у молодых женщин – курсантов полиции, так и в использовании инструментов специального фитнес-тестирования курсантов и сотрудников полиции в практике ФП, помимо стандартных тестовых испытаний. В связи с этими факторами были определены задачи проводимого исследования.

1. Подбор подходящей методологии и инструментария исследования (поиск и анализ научно-методической литературы для выбора подходящего фитнес-теста, подходящей выборки участниц исследования, выбор базы исследования, согласование всех необходимых процедур проведения исследования).

2. Тестирование уровня прикладной физической подготовленности участниц исследования.

3. Обработка и анализ полученных результатов с помощью методов статистического анализа данных.

Методология и методы исследования. Методология исследования представлена теоретическими, эмпирическими и статистическими методами. К теоретическим методам следует отнести поиск, изучение и анализ научных данных, посвященных проблематике исследования. К эмпирическим методам относится процедура специального фитнес-тестирования исследуемой

выборки участниц. Статистические методы использовались авторами для корректной обработки и анализа полученных данных.

Для выбора подходящего инструментария исследования авторы статьи выполнили процедуру поиска, изучения и анализа актуальных

научных текстов, посвященных проблематике фитнес-тестирования как курсантов и сотрудников полиции, так и сотрудников других т.н. «силовых» ведомств, включая военнослужащих. Общий алгоритм поиска, изучения и анализа требуемой информации представлен в табл. 1.

Таблица 1

Алгоритм поиска и анализа научных данных

Table 1

Algorithm for searching and analyzing scientific data

№	Последовательность действий авторов
1	Поиск актуальных научных данных
1а	Выбор порталов хранения научной периодики
	Поиск информации в порталах хранения научной периодики: e-LIBRARY, Google Scholar, PubMed (указанные порталы представляют исследователям возможность полного и бесплатного доступа к научным текстам) – и академической социальной сети – ResearchGate (содержит препринты и авторские варианты научных текстов)
1б	Определение критериев методологического качества требуемых научных данных
	Все научные тексты должны соответствовать требованиям к актуальности, значимости и оригинальности данных: – актуальность определялась возрастом публикации текста (рассматривались тексты, опубликованные за 5 последних лет); – значимость определялась уровнем или категорией научного издания, в котором был опубликован текст (рассматривались тексты, опубликованные в рецензируемых научных изданиях, включенных в перечень ВАК РФ (Белый список) или международные базы цитирования: Scopus, PubMed, Web of Science); – оригинальность определялась типом публикации (рассматривались тексты, в которых содержались результаты оригинальных научных исследований по рассматриваемой проблематике)
1в	Определение обязательных метаданных
	– все научные тексты должны содержать следующие ключевые слова/словосочетания: служба в полиции, курсанты полиции, сотрудники полиции (ОВД), прикладная ФП, программы обучения по ФП, фитнес-тестирование, физические качества; – авторы научных текстов должны обладать практическим опытом в области ФП курсантов и сотрудников полиции (просмотр информации об авторах и изучение их аффилиаций)
2	Комплектация, обработка, изучение и анализ собранных данных
2а	Формирование поисковых запросов в указанных порталах хранения научной периодики, учитывающих указанные критерии методологического качества научной информации
2б	Комплектация и обработка собранных текстов с помощью методов: – систематизации и классификации (систематизации собранной информации по определенным признакам в единый пул данных); – конкретизации и интерпретации (логического объяснения собранной информации с учетом всех условий, связанных с тематикой исследования)
2в	Изучение и анализ собранной информации
	Процессы изучения и анализа собранной научной информации включали в себя: – проблемный анализ собранных данных (фокусировка на конкретных вопросах и задачах исследования); – сравнительный анализ собранных данных (сопоставление данных для выявления каких-либо общих признаков или возможных различий)

В ходе указанных процедур авторам удалось обнаружить около двух десятков научных работ отечественных [Ташиян, Третьяков, 2024; Третьяков, Горелов, 2024; Старостин, Халиуллин, 2023; Волков и др., 2022; Osipov et al., 2021; и др.]

и иностранных [Ramos, Massuça, 2025; Zhang et al., 2025; Koedijk et al., 2023; Melton et al., 2023; Poirier et al., 2022; и др.] экспертов, результаты которых легли в основу методологической базы проводимого исследования. В частности,

был подобран наиболее качественный инструмент достижения цели и задач исследования, определен контингент участниц исследования, выбрана основная база для проведения исследования. Согласно актуальным научным рекомендациям база для проведения исследования должна включать в себя специальную спортивную площадку, позволяющую тестируемым лицам последовательно выполнять стандартизированные физические испытания (бег, силовые упражнения и пр.). Участники исследования должны быть в состоянии выполнять все физические испытания и представлять достаточную с точки зрения статистических требований выборку. Физические испытания должны представлять собой стандартизованную и валидную процедуру, позволяющую легко, корректно и объективно оценить уровень прикладной ФП тестируемых лиц. В связи с данными рекомендациями авторы исследования остановили свой выбор на специальном фитнес-тесте, используемом для оценки уровня физической подготовленности военнослужащих армии США – The Army Physical Fitness Test (APFT). Цель создания данного фитнес-теста заключается в возможности объективного измерения и корректной оценки уровня прикладной физической подготовленности (показателей развития мышечной силы, силовой выносливости и кардиореспираторной подготовленности) солдат и офицеров воинских частей армии США [United States Army Physical Fitness Test]. Тест APFT состоит из 3 частей: оценка уровня развития мышечной силы и силовой выносливости мышц верхней части тела (сгибание рук в положении упор лежа); оценка уровня развития силы и силовой выносливости мышц туловища (подъемы туловища в положении лежа на спине); оценка уровня развития кардиореспираторной подготовленности (бег на 2 мили / 3,2 км). За выполнение каждого этапа теста APFT начисляются баллы (минимально на каждом этапе тестируемое лицо должно набрать не менее 60 баллов), лица, набравшие за 3 этапа менее 180 баллов, считаются не прошедшими тест. Хотя максимально допустимое время для выполнения всех этапов теста APFT составляет 120 минут, тестируемые лица стараются

выполнить тест APFT как можно быстрее (чем быстрее выполнен тест, тем выше уровень физической подготовленности участников тестирования). Данный фитнес-тест является достоверным и валидным инструментом оценки уровня важных физических качеств для различных возрастных и гендерных групп лиц, проходящих военную службу [Сальмерон Майорка, Чикуров, 2022], что и послужило основным фактором при выборе подходящего инструментария исследования.

Базой для проведения всех процедур исследования стал Сибирский юридический институт МВД России (Красноярск). Данная образовательная организация успешно реализует основные профессиональные программы по направлению подготовки будущих сотрудников ОВД. Отбор участниц исследования был проведен среди молодых женщин – курсантов полиции 1, 2 и 3-го курсов обучения по специальности 40.05.01 (Правовое обеспечение национальной безопасности). Критерии отбора для участия в исследовании включали: а) возраст от 18 до 21 года (средний возраст молодых женщин составил $19,43 \pm 1,06$ лет); б) отсутствие каких-либо заболеваний или травм, способных негативно повлиять на результаты фитнес-тестирования; в) все участницы должны были получить оценку не менее 4 баллов (хорошо) за стандартные испытания уровня ФП (сгибание рук в упоре лежа, бег на 100 м, бег на 1000 м) в данном семестре обучения; г) добровольное согласие всех курсантов на участие в процедурах фитнес-тестирования. Всего было отобрано 60 молодых женщин (по 20 курсантов полиции от каждого курса обучения), которые были разделены на 3 группы: группа 1 ($n = 20$) – 1-й курс обучения; группа 2 ($n = 20$) – 2-й курс обучения; группа 3 ($n = 20$) – 3-й курс обучения. Все участницы представили информированные согласия на участие в исследовании и последующую публикацию полученных результатов в рецензируемых научных изданиях из перечня ВАК (Белый список).

Проведение процедуры фитнес-тестирования (APFT) проходило утром (с 10 до 12 часов) на спортивной площадке Сибирского юридического института МВД России. Дата была выбрана

заранее с учетом требуемых погодных условий (требовалась сухая и нежаркая погода) и согласована с участницами исследования и учебным отделом вуза. В 9.45 утра участницы прибыли на спортивную площадку, где прошла общая переключка, были подробно объяснены правила фитнес-теста и продемонстрирована техника выполнения упражнений. Согласно требованиям тестируемые лица должны последовательно выполнить 3 упражнения: 1-е упражнение – сгибание рук в упоре лежа («отжимания»); 2-е упражнение – подъемы туловища в положении лежа на спине («пресс»); 3-е упражнение – бег на дистанцию 2 мили (3,2 км). Всем тестируемым лицам было также предоставлено 2 временных интервала пассивного отдыха по 2 минуты (после выполнения 1-го и 2-го упражнения). Было заранее подготовлено 3 площадки (по одной площадке для каждой группы участниц), на каждой из которых находилось 2 преподавателя кафедры физической подготовки Сибирского юридического института МВД России и один из авторов исследования. В 10.00 участницы приступили к выполнению упражнений (одновременно на каждой площадке упражнения выполняли 2 участницы из своей группы). Преподаватели кафедры физической подготовки и авторы исследования внимательно следили за общим временем и техникой выполнения каждого из упражнений фитнес-теста (для соблюдения всех нормативных требований к выполнению теста APFT и корректного подсчета баллов). Следует отметить, что 2 участницы исследования (одна участница из группы 2 и одна участница из группы 3) не смогли завершить тест APFT и их результаты не были учтены авторами в дальнейшем анализе данных. Остальные участницы успешно завершили процедуру фитнес-тестирования в отведенное время.

Для корректной статистической обработки и анализа собранных данных авторы использовали возможности статистического пакета IBM SPSS Statistics для Windows 20.0 (пр-во США). Вначале требовалось оценить нормальность распределения данных и вероятность равенства дисперсий (гомогенности дисперсий) в независимых выборках для подбора параметрических

или непараметрических методов анализа. Для оценки авторы использовали тест Шапиро – Уилка (нормальность данных) и тест Левена (гомоскедастичность). Было выявлено, что полученные данные имеют нормальное распределение и приблизительно одинаковые дисперсии. Для дальнейшего анализа авторы использовали возможности однофакторного дисперсионного анализа (One-Way ANOVA), позволяющего оценить наличие значимых различий между переменными, отражающими результаты фитнес-теста APFT в трех группах участниц исследования. Полученные результаты представлены в виде средних значений (M) и стандартных отклонений (SD). Авторы установили уровень значимости (α) полученных результатов на стандартном пороге 5 % ($p \leq 0,05$). При обнаружении порога значимости было принято решение использовать post hoc анализ (тест Тьюки – Tukey's HSD) для определения, между какими конкретно группами участниц существуют значимые различия в результатах.

Результаты исследования. Статистическая обработка и анализ данных фитнес-тестирования показали, что не было выявлено значимых различий в результатах выполнения 1-го упражнения (сгибание рук в упоре лежа). В то же время были обнаружены значимые ($p \leq 0,05$) различия в результатах выполнения 2-го (подъемы туловища в положении лежа на спине) и 3-го (бег на 2 мили/3,2 км) упражнений между группами участниц исследования. Участницы (группа 1) показали достоверно более высокие результаты в выполнении 2-го и 3-го упражнений, чем остальные участницы (группа 2 и группа 3). Сравнение показателей, характеризующих средний результат группы в фитнес-тесте APFT (средний балл группы с учетом выполнения всех этапов теста), показало, что молодые женщины – курсанты полиции 1-го курса обучения (группа 1) набрали достоверно лучший средний балл за фитнес-тест APFT, чем другие группы участниц (табл. 2). Использование инструментов post hoc анализа показало, что значимые ($p \leq 0,05$) различия в результатах существуют только между группой 1 и остальными группами (между группой 2 и группой 3 не было выявлено значимых различий в результатах).

Таблица 2

Результаты фитнес-тестирования участниц исследования

Table 2

Results of fitness testing for study participants

Упражнения/баллы	Группа 1	Группа 2	Группа 3	p ≤
Сгибания рук (п)	21,05 ± 6,17	20,37 ± 5,51	19,89 ± 5,03	0,512
Подъемы туловища (п)	58,70 ± 6,97*	53,42 ± 8,68	52,95 ± 7,39	0,022
Бег на 2 мили (мин)	16,58 ± 1,03*	17,57 ± 1,08	17,69 ± 0,97	0,036
Балл (ср.)	73,27 ± 8,22*	65,41 ± 6,15	62,74 ± 5,52	0,002

Примечание. * – достоверность различий ($p \leq 0,05$).

Проведенное авторами исследование позволяет объективно оценить действительный уровень прикладной физической подготовленности молодых женщин – курсантов полиции различных курсов обучения и сравнить полученные данные с нормативными требованиями к уровню ФП для данного контингента обучающихся. Несмотря на довольно «узкий» прикладной характер и небольшое общее количество участниц, выполненное авторами исследование восполняет важные пробелы в научных знаниях об организации процесса прикладной ФП у молодых женщин – будущих сотрудников ОВД и использовании инструментария специальных «армейских» фитнес-тестов в практике ФП у данного контингента обучающихся. В частности, исследование показало, что оценка уровня физической подготовленности данной выборки, проведенная с помощью специального инструментария (APFT), не совпадает с результатами стандартных тестовых испытаний по ФП у молодых женщин – курсантов полиции. Если результаты стандартных тестовых испытаний по ФП у всех участниц оцениваются на «хорошо» и «отлично», то результаты фитнес-тестирования APFT у молодых женщин – курсантов 1-го курса обучения оцениваются только как «средние», а у молодых женщин – курсантов 2-го и 3-го курсов обучения только как «удовлетворительные».

Сравнение полученных результатов с актуальными научными данными показало, что результаты исследования вступают в противоречие с данными отечественных ученых и практиков в области ФП курсантов полиции о низком уровне развития выносливости у молодых

женщин – курсантов полиции 1-го курса обучения и «удовлетворительном» и «хорошем» уровне развития выносливости у молодых женщин – курсантов полиции старших курсов обучения [Тациян, Третьяков, 2024; Третьяков, Горелов, 2024]. По мнению авторов исследования, данное противоречие связано с различиями между существующими нормативными требованиями к уровню ФП курсантов полиции в образовательных организациях МВД России и действительным уровнем физической подготовленности молодых женщин – курсантов полиции разных курсов обучения, который можно оценить только используя специализированный и надежный инструментарий. В данном контексте полученные результаты согласуются с позицией ученых и экспертов о необходимости использования специализированных фитнес-тестов в практике оценки действительного уровня физической подготовленности как курсантов и слушателей вузов МВД России, так и действующих сотрудников полиции, что позволит объективно оценить уровень прикладной ФП у данного контингента и качественно спланировать программы обучения и подготовки будущих сотрудников полиции или внести в них необходимые коррективы [Старостин, Халиуллин, 2023; Maurin et al., 2020].

Полученные авторами результаты могут быть ограничены небольшим общим количеством исследуемой выборки участниц ($N < 100$) и некоторыми особенностями биологического цикла у молодых женщин, которые могли отрицательно повлиять на результаты фитнес-тестирования. Эти ограничения не позволяют

авторам полностью обобщить полученные результаты на существующую практику тестирования уровня ФП в вузах МВД России, однако результаты исследования дают ценную информацию о тенденциях в области ФП молодых женщин – курсантов полиции различных курсов обучения, связанных с более низкими показателями уровня физической подготовленности (силы и силовой выносливости мышц туловища и общей выносливости) у молодых женщин – курсантов полиции 2-го и 3-го курсов обучения в прямом сравнении с курсантами 1-го курса обучения. Будущие исследования должны объективно оценить уровень прикладной ФП молодых женщин – курсантов полиции в течение всего периода их обучения в вузах МВД России.

Заключение. Проведенное специализированное фитнес-тестирование (APFT) показало, что присутствуют достоверные различия в показателях прикладной физической подготовленности у молодых женщин – курсантов полиции в зависимости от курса их обучения. Курсанты 1-го курса обучения показали достоверно ($p \leq 0,05$) более высокие результаты в тестировании уровня развития силы и силовой выносливости мышц туловища и уровня развития кардиореспираторной подготовленности, чем курсанты 2-го и 3-го курсов обучения. Результаты необходимо принять во внимание экспертам и преподавателям кафедр ФП вузов МВД России при составлении программ обучения по ФП лиц, обучающихся в данных образовательных организациях.

Библиографический список

1. Волков А.Н., Соборнов А.В., Кутасин А.Н., Летягина Е.Н. Комплексная оценка силовой выносливости обучаемых в образовательных организациях МВД России // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 10 (212). С. 77–80. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49806344> (дата обращения: 10.04.2026).
2. Осипов А.Ю., Юрков А.С., Филиппович В.А., Фомин С.А. Актуализация процесса физической подготовки курсантов и сотрудников полиции // Бизнес. Образование. Право. 2024. № 4 (69). С. 278–283. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=75163681> (дата обращения: 10.04.2026).
3. Пахомов В.И., Вертинский К.Д., Зайцев В.В., Журавская Н.В. Пути совершенствования физической подготовки курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Обзор педагогических исследований. 2025. № 5 (7). С. 219–228. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=82646460> (дата обращения: 10.04.2026).
4. Петров К.Н. Организация физической подготовки в образовательных учреждениях Министерства внутренних дел России // Педагогика. Вопросы теории и практики. 2022. № 5 (7). С. 557–560. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48730370> (дата обращения: 10.04.2026).
5. Подрезов И.Н., Антоненко А.А., Фомичев И.А., Кельдасов Т.Д. Физическая подготовка сотрудника полиции как один из важнейших элементов профессиональной готовности курсантов образовательных организаций МВД России // Обзор педагогических исследований. 2022. № 4 (4). С. 81–85. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48498753> (дата обращения: 10.04.2026).
6. Сальмерон Майорка Д.А., Чикуров А.И. Сравнительный анализ тестов физической подготовленности военнослужащих армий США, России и Венесуэлы // Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. 2022. № 3 (61). С. 70–79. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49608953> (дата обращения: 10.04.2026).
7. Старостин В.Г., Халиуллин Ф.Ф. Методика профессионально-прикладной физической подготовки в вузах силовых ведомств // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 81-1. С. 211–214. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=56977368> (дата обращения: 11.04.2026).
8. Тациян А.А., Третьяков А.А. Оценка физического состояния курсантов образовательных организаций МВД России // Проблемы правоохранительной деятельности. 2024. № 2 (56). С. 71–74. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=67903836> (дата обращения: 11.04.2026).

9. Третьяков А.А., Горелов А.А. Исследование физической подготовленности курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России // Научный поиск: Личность, образование, культура. 2024. № 2 (52). С. 13–18. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=67227596> (дата обращения: 11.04.2026).
10. Freitas, J.D., Ramos, S.A., & Massuça, L.M. (2025). Reliability of critical fitness tests for police officers. *Applied Sciences*, 15 (1), 405. DOI: <https://doi.org/10.3390/app15010405> (access date: 11.04.2026).
11. Koedijk, M., Hutter, R.I., Renden, P.G., Kleygrewe, L., & Oudejans, R.R.D. (2023). Fitness testing at police academies: optimal fitness for duty. *International Journal of Police Science & Management*, 23 (2), 170–182. DOI: <https://doi.org/10.1177/14613557231159534> (access date: 11.04.2026).
12. Maupin, D.J., Schram, B., Canetti, E.F.D., Dawes, J.J., Lockie, R., & Orr, R.M. (2020). Developing the fitness of law enforcement recruits during academy training. *Sustainability*, 12 (19), 7944. DOI: <https://doi.org/10.3390/su12197944>
13. Melton, B., Ryan, G., Zuege, V., Rochani, H., Anglin, D., & Dulla, J. (2023). Evolution of physical training in police academies: Comparing fitness variables. *Healthcare*, 11, 261. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare11020261>
14. Osipov, A.Y., Lyakh, V.I., Guralev, V.M., Ratmanskaya, T.I., Kudryavtsev, M.D., & Nagovitsyn, R.S. (2021). Improving of special physical fitness and workability of female police cadets. *Journal of Siberian Federal University. Humanities and Social Sciences*, 14 (2), 257–265. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44855313> (access date: 11.04.2026).
15. Poirier, S., Gendron, A., Gendron, P., & Lajoie, C. (2022). Fitness components associated with performance of a law enforcement physical employment standard in police cadets. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 62 (7), 981–989. DOI: <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.21.12464-8>
16. Ramos, N., & Massuça, L.M. (2025). Reliability of police physical tasks and fitness predictors. *Applied Sciences*, 15 (17), 9271. DOI: <https://doi.org/10.3390/app15179271>
17. United States Army Physical Fitness Test. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/United_States_Army_Physical_Fitness_Test?ysclid=moidezfdob234591289 (access date: 11.04.2026).
18. Zhang, Z., He, J., Zhang, X., Zhao, L., & Deng, Y. (2025). Analysis of physical fitness tests for police officers in various countries: a scoping review. *Frontiers in Physiology*, 16, 1703389. DOI: <https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1703389>

ASSESSMENT OF THE LEVEL OF APPLIED PHYSICAL FITNESS AMONG WOMEN STUDYING AT INTERIOR MINISTRY UNIVERSITIES

A.Yu. Osipov (Krasnoyarsk, Russia)

V.A. Filippovich (Krasnoyarsk, Russia)

D.V. Loginov (Krasnoyarsk, Russia)

Abstract

Statement of the problem. It is well known that a professional and applied physical fitness profile of police officers is a crucial prerequisite for the effective performance of their official duties. Modern requirements for the applied physical fitness profile among police officers are linked to a high level of physical strength and endurance performance. Unfortunately, experts point to a discrepancy between the requirements for the physical fitness profile of police officers and the actual level of physical fitness of a significant portion of those studying at the Russian Ministry of Internal Affairs' higher education institutions. To develop effective physical training programs and objectively assess the physical fitness profile of future police officers, an accurate assessment of the basic levels of physical fitness profile of cadets and MIA students is necessary.

The purpose of the article is an objective assessment of applied physical fitness profile of female police cadets in their 1-st, 2-nd and 3-rd years of study, using specialized tools.

Methodology (materials and methods). Female police cadets in their 1-st, 2-nd, and 3-rd years of study ($n = 60$) underwent physical fitness testing (upper-body muscle strength and endurance, as well as general endurance) using the Army Physical Fitness Test (APFT). The obtained results were analyzed using appropriate statistical and data analysis methods.

Research results. Significant ($p \leq 0,05$) differences in indicators characterizing core strength, muscle endurance, and overall endurance between the study groups of female police cadets were found. First-year female police cadets demonstrated significantly better results than 2-nd and 3-rd-year female police cadets.

Conclusion. A specialized fitness test (APFT) revealed significant differences in applied physical fitness profile indicators among female police cadets, depending on their year of study. First-year cadets demonstrated significantly higher ($p \leq 0.05$) results in core strength and endurance, as well as cardiorespiratory fitness, than second- and third-year cadets. These results should be considered by experts and faculty from the physical training departments of the Russian Ministry of Internal Affairs universities when developing training programs for cadets and students at these institutions.

Keywords: *applied physical training of police officers, police cadets, fitness tests, physical training programs, universities of the Ministry of Internal Affairs of Russia.*

Osipov, Aleksander Yu. – PhD (Pedagogy), Associate Professor, Department of Physical Education, Prof. V.F. Voino-Yasenetsky Krasnoyarsk State Medical University (Krasnoyarsk, Russia); ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2277-4467>; Scopus Author ID: 57189904234; e-mail: Ale44132272@ya.ru

Filippovich, Vladimir A. – PhD (Pedagogy), Associate Professor, Department of Physical Training, Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia (Krasnoyarsk, Russia); ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3173-1052>; e-mail: filvov1969@mail.ru

Loginov, Denis V. – Senior Lecturer, Department of Methods of Teaching Sports Disciplines and National Sports, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev (Krasnoyarsk, Russia); ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-4882-341>; Scopus Author ID: 915104; e-mail: deniska-loginov-1900@mail.ru

References

1. Volkov, A.N., Sobornov, A.V., Kutasin, A.N., & Letyagina, E.N. (2022). Comprehensive assessment of the strength endurance of trainees in educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia. *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta* [Scientific Notes of Lesgaft University], 10 (212), 77–80. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=49806344> (access date: 10.04.2026).
2. Osipov, A.Yu., Yurkov, A.S., Filippovich, V.A., & Fomin, S.A. (2024). Actualization of the physical training of cadets and police officers. *Biznes. Obrazovanie. Pravo* [Business. Education. Law], 4 (69), 278–283. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=75163681> (access date: 10.04.2026).
3. Pakhomov, V.I., Vertinsky, K.D., Zaitsev, V.V., & Zhuravskaya, N.V. (2025). Ways to improve the physical training of cadets and students of educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. *Obzor pedagogicheskikh issledovaniy* [Review of Pedagogical Research], 5 (7), 219–228. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=82646460> (access date: 10.04.2026).

4. Petrov, K.N. (2022). Physical training organization in educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Russia. *Pedagogika. Voprosy teorii i praktiki* [Pedagogy. Theory & Practice], 5 (7), 557–560. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=48730370> (access date: 10.04.2026).
5. Podrezov, I.N., Antonenko, A.A., Fomichev, I.A., & Keldasov, T.D. (2022). Physical training of a police officer as one of the most important elements of professional readiness of cadets of educational organizations of the Russian Ministry of Internal Affairs. *Obzor pedagogicheskikh issledovaniy* [Review of Pedagogical Research], 4 (4), 81–85. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48498753> (access date: 10.04.2026).
6. Salmeryn Mayorca, D.A., & Chikurov, A.I. (2022). Comparative analysis of physical fitness tests in the armies of USA, Russia and Venezuela. *Vestnik Krasnoyarskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. V.P. Astafyeva*, [The Bulletin of the Krasnoyarsk State Pedagogical University after V.P. Astafyev], 3 (61), 70–79. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49608953> (access date: 10.04.2026).
7. Starostin, V.G., & Khalilullin, F.F. (2023). Methodology of professional and applied training in universities of law enforcement agencies. *Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya* [Problems of Modern Pedagogical Education], 81 (1), 211–214. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=56977368> (access date: 11.04.2026).
8. Tashiyan, A.A., & Tretyakov, A.A. (2024). Assessment of cadets' physical condition in educational organizations of the Russian Ministry of the Interior. *Problemy pravookhranitelnoy deyatel'nosti*, [Problems of Law Enforcement Activity], 2 (56), 71–74. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=67903836> (access date: 11.04.2026).
9. Tretyakov, A.A., & Gorelov, A.A. (2024). A study of physical fitness among cadets and students of educational organizations of the Russian Ministry of Internal Affairs. *Nauchny poisk: Lichnost, obrazovanie, kultura* [Scientific search: Personality, Education, Culture], 2 (52), 13–18. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=67227596> (access date: 11.04.2026).
10. Freitas, J.D., Ramos, S.A., & Massuça, L.M. (2025). Reliability of critical fitness tests for police officers. *Applied Sciences*, 15 (1), 405. DOI: <https://doi.org/10.3390/app15010405>
11. Koedijk, M., Hutter, R.I., Renden, P.G., Kleygrewe, L., & Oudejans, R.R.D. (2023). Fitness testing at police academies: optimal fitness for duty. *International Journal of Police Science & Management*, 23 (2), 170–182. DOI: <https://doi.org/10.1177/14613557231159534> (access date: 11.04.2026).
12. Maupin, D.J., Schram, B., Canetti, E.F.D., Dawes, J.J., Lockie, R., & Orr, R.M. (2020). Developing the fitness of law enforcement recruits during academy training. *Sustainability*, 12 (19), 7944. DOI: <https://doi.org/10.3390/su12197944> (access date: 11.04.2026).
13. Melton, B., Ryan, G., Zuege, V., Rochani, H., Anglin, D., & Dulla, J. (2023). Evolution of physical training in police academies: Comparing fitness variables. *Healthcare*, 11, 261. DOI: <https://doi.org/10.3390/healthcare11020261> (access date: 11.04.2026).
14. Osipov, A.Y., Lyakh, V.I., Guralev, V.M., Ratmanskaya, T.I., Kudryavtsev, M.D., & Nagovitsyn, R.S. (2021). Improving of special physical fitness and workability of female police cadets. *Journal of Siberian Federal University. Humanities and Social Sciences*, 14 (2), 257–265. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44855313> (access date: 11.04.2026).
15. Poirier, S., Gendron, A., Gendron, P., & Lajoie, C. (2022). Fitness components associated with performance of a law enforcement physical employment standard in police cadets. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 62 (7), 981–989. DOI: <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.21.12464-8> (access date: 11.04.2026).
16. Ramos, N., & Massuça, L. M. (2025). Reliability of police physical tasks and fitness predictors. *Applied Sciences*, 15 (17), 9271. DOI: <https://doi.org/10.3390/app15179271>
17. United States Army Physical Fitness Test. URL: https://en.wikipedia.org/wiki/United_States_Army_Physical_Fitness_Test?ysclid=moidezfdb0234591289 (access date: 11.04.2026).
18. Zhang, Z., He, J., Zhang, X., Zhao, L., & Deng, Y. (2025). Analysis of physical fitness tests for police officers in various countries: a scoping review. *Frontiers in Physiology*, 16, 1703389. DOI: <https://doi.org/10.3389/fphys.2025.1703389>