

Дата поступления рукописи в редакцию: 02.12.2025 г.
Дата принятия рукописи в печать: 05.01.2026 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2025-12-452-455

КОКШАРОВ Евгений Владимирович,
доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта,
Уральский институт ГПС МЧС России,
г. Екатеринбург, Россия,
e-mail: mail@law-books.ru

СОВРЕМЕННАЯ СТРАТЕГИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КУРСАНТОВ МЧС РОССИИ

Аннотация. В статье рассматриваются современные стратегии совершенствования физической подготовки курсантов МЧС России. Акцентируется внимание на необходимости индивидуализации подхода, внедрении инновационных технологий обучения, развитии профессионально важных качеств, а также интеграции психофизических методов подготовки. Анализируются актуальные проблемы и предлагаются пути повышения эффективности учебно-тренировочного процесса. Отмечается значимость комплексного подхода к физической и психологической подготовке для формирования готовности курсантов к выполнению профессиональных задач в экстремальных условиях.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты, инновационные методы, профессиональная пригодность, психофизическая подготовка, стратегия обучения.

KOKSHAROV Evgeny Vladimirovich,
Docent, Associate Professor
of the Department of Physical Culture and Sports,
Ural Institute of State Emergency Service
of the Ministry of Emergency Situations of Russia,
Yekaterinburg, Russia

A MODERN STRATEGY FOR IMPROVING THE PHYSICAL TRAINING OF CADETS OF THE RUSSIAN MINISTRY OF EMERGENCY SITUATIONS

Annotation. The article discusses modern strategies for improving the physical training of cadets of the Russian Ministry of Emergency Situations. Attention is focused on the need for individualization of the approach, the introduction of innovative learning technologies, the development of professionally important qualities, as well as the integration of psychophysical training methods. The current problems are analyzed and ways to improve the effectiveness of the educational and training process are proposed. The importance of an integrated approach to physical and psychological training for the formation of cadets' readiness to perform professional tasks in extreme conditions is noted.

Key words: physical training, cadets, innovative methods, professional aptitude, psychophysical training, learning strategy.

В условиях постоянного усложнения задач, стоящих перед сотрудниками МЧС России, значительно возрастает значимость их профессиональной подготовки, том числе и уровня физической готовности. Курсанты образовательных организаций МЧС России — это будущие спасатели, на плечи которых ложится ответственность за обеспечение безопасности населения, проведение спасательных и других неотложных работ в различных условиях, в том

числе экстремальных. Поэтому выпускники должны обладать не только высоким уровнем специальной подготовки, но и отличной физической выносливостью, силой, ловкостью, устойчивостью к стрессу и способностью быстро принимать верные решения [1,2,3].

Проблема повышения эффективности программ физической подготовки заключается в необходимости формирования не только высокого уровня базовой физической формы, но и при-

кладных навыков, необходимых для успешного выполнения служебных обязанностей. Анализ существующих методик выявляет недостаточную интеграцию современных технологий, индивидуального подхода, психофизической диагностики, а также учета новых научных данных о физических, психологических и социальных особенностях обучающихся.

Вопросы физической подготовки курсантов МЧС России рассматриваются многими учеными. Так, А.А. Смирнова отмечает, что занятия физической культурой — важнейшая часть учебного процесса, направленная на формирование высокопрофессиональных спасателей и специалистов противопожарной службы. Автор указывает, что основная задача профессионально-прикладной физической подготовки заключается не только в развитии силы, выносливости, ловкости и других физических качеств, но и в формировании психологической устойчивости, а также способности принимать решения и эффективно действовать в экстремальных условиях. Кроме того, автор выделяет и определенные проблемы действующей системы физической подготовки: преобладание общей, а не целевой профессионально-ориентированной физической подготовки, недостаточное внимание к развитию профессионально значимых качеств, необходимых для работы в условиях чрезвычайных ситуаций. Среди направлений совершенствования отмечается необходимость ориентации методик на развитие адаптивных и профессиональных умений курсантов, внедрение симуляционных и специализированных занятий, совершенствование учебно-материальной базы, а также усиление мотивационного аспекта через практикоориентированные формы проведения занятий [4].

А.Г. Бармин отмечает, что особое внимание следует уделять не столько количественным показателям в развитии физической подготовки обучающихся, сколько формированию качественных характеристик. К их числу относятся ценностно-смысловое отношение к здоровью и физической культуре, положительная мотивация к ведению физкультурно-спортивного образа жизни, а также способность к целеполаганию и творческому использованию средств и методов физического воспитания в повседневной жизни. По мнению автора, такой подход соответствует современным требованиям профессиональной подготовки специалистов МЧС России, где физическая культура рассматривается не только как инструмент развития физических качеств, но и как важнейший компонент формирования личностных и профессиональных компетенций [5].

Т.Е. Могилевская и др. считают, что эффективное планирование учебно-тренировочного

процесса по пожарно-спасательному спорту позволяет не только повысить личные и командные достижения спортсменов на главных соревнованиях, но и закрепить достигнутые результаты. Авторами подчеркивается важность грамотного подбора характера увеличения тренировочной нагрузки в мезоцикле (волнообразно-восходящий, ступенчато-восходящий, линейно-восходящий), причем каждый из этих типов наиболее оправдан в определенные периоды годичного цикла и при различной продолжительности. Такой индивидуализированный подход позволяет максимально эффективно развивать физические качества курсантов и способствует достижению устойчивых спортивных и профессионально-важных результатов [6].

В настоящее время, стандартные тренировочные программы уступают место более гибким, вариативным и персонализированным стратегиям, которые позволяют учитывать не только разносторонние физические качества, но и психофизиологические характеристики каждого курсанта, его предрасположенности, уровень мотивации и готовности к освоению новых упражнений, тестов и практик [7]. Особую роль играет внедрение инновационных средств и методов мониторинга состояния здоровья и работоспособности (например, биоинформационные технологии, современные тест-системы, мобильные приложения). Это способствует своевременному выявлению недостатков в системе подготовки и оперативной коррекции учебно-тренировочного процесса [8].

Современные научные исследования все чаще подчеркивают неразрывную связь между уровнем физической подготовленности сотрудников пожарно-спасательных подразделений и успешностью выполнения оперативных задач в реальных экстремальных ситуациях. При этом отмечается, что применения устаревших, нетранслирующих новые тенденции методов обучения негативно сказывается на уровне профессионализма выпускников, их психологической устойчивости, а также на здоровье персонала в долгосрочной перспективе.

Стратегия совершенствования физической подготовки курсантов вузов МЧС России строится на следующих направлениях:

- Внедрение индивидуализированного подхода, с учетом исходного уровня физического развития и состояния здоровья каждого курсанта, его психологических особенностей, склонностей и мотивации.
- Использование инновационных технологий, таких как электронные обучающие платформы, мобильные приложения для контроля тренировочного процесса, фитнес-трекеры для мониторинга состояния

организма, цифровые тренажеры и системы биологической обратной связи.

- Применение методов текущей диагностики физического состояния курсантов: регулярное тестирование (например, определение уровня общей выносливости, силовых качеств, координационных способностей, стрессоустойчивости).
- Введение комплексных программ, предусматривающих сочетание различных физических нагрузок: силовых, аэробных, координационных, а также элементов функционального тренинга и кроссфита, что способствует гармоничному развитию всех физических качеств.
- Акцент на формирование профессиональных компетенций через моделирование ситуаций, приближенных к реальным условиям прохождения службы (пожарно-тактические учения, решение практико-ориентированных задач).

В последние годы образовательные организации МЧС России активно внедряют в учебный процесс инновационные методы и средства физической подготовки. К таковым относятся интерактивные образовательные платформы, специальные компьютерные программы для учета результатов тренировок, современные тренажеры, имитирующие реальные условия спасательных операций, а также круглогодичные полигоны для занятий на открытом воздухе.

Также все шире применяются методы цифрового мониторинга физического состояния: использование фитнес-браслетов, кардиомониторов, тестовых приложений позволяет отслеживать динамику показателей выносливости, интенсивности тренировок, времени восстановления, что способствует более точной корректировке индивидуального тренинга.

Дополнительно в физическую подготовку курсантов внедряются психофизические тренировки, направленные на развитие стрессоустойчивости, концентрации внимания, быстрого принятия решений в условиях дефицита времени и информации.

Несмотря на внедрение инноваций, существуют определенные проблемы, тормозящие совершенствование физической подготовки: недостаточная индивидуализация программ, ограниченность материально-технической базы, высокая учебная нагрузка, совмещающаяся с физической усталостью, а также низкий уровень самостоятельной деятельности курсантов вне учебных занятий.

Для повышения эффективности подготовки необходимо:

- Усилить роль самостоятельной физической деятельности и самоконтроля среди курсантов.
- Дополнительно расширять материально-техническую базу (строительство новых спортивных площадок, закупка современной аппаратуры).
- Проводить регулярное повышение квалификации преподавателей физической культуры с учетом последних достижений науки и педагогики.
- Интегрировать физическую подготовку с другими дисциплинами учебного плана для формирования единой системы профессиональной подготовки.

Подводя итоги отметим, что современная стратегия совершенствования физической подготовки курсантов МЧС России базируется на комплексном, научно обоснованном подходе, сочетающем традиционные и инновационные методы учебно-тренировочного процесса, использование индивидуальных траекторий развития и интеграцию новых технологий. Только такой подход способен обеспечить формирование у будущих специалистов высокой профессиональной физической готовности, необходимой для успешного и безопасного выполнения служебных задач в экстремальных условиях.

Список литературы:

[1] Кокшаров, Е. В. Современные подходы к физической подготовке курсантов МЧС России в условиях служебнопрофессиональной деятельности / Е. В. Кокшаров, А. А. Карапузиков // Право и управление. – 2025. – № 8. – С. 116-120. – DOI 10.24412/2224-9133-2025-8-116-120. – EDN ZIHGHQ.

[2] Кокшаров, Е. В. Физическая культура как основа профессиональной подготовки курсантов вузов МЧС России / Е. В. Кокшаров, Д. С. Белкин, А. А. Карапузиков // Право, история, педагогика и современность : Сборник статей VI Международной научно-практической конференции, Пенза, 29–30 января 2025 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2025. – С. 118-122. – EDN CPJSLU.

[3] Повышение стрессоустойчивости сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России при выполнении профессионального долга / А. А. Карапузиков, Е. В. Кокшаров, Т. Ф. Гайнуллин, М. Э. Бессонов // Право и образование. – 2021. – № 11. – С. 135-140. – EDN FEAPQL.

[4] Смирнова, А. А. Особенности методики физической подготовки курсантов в вузах МЧС России / А. А. Смирнова // Технопарк универсальных педагогических компетенций : материалы III

Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 15 декабря 2023 года. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2023. – С. 320-325. – EDN BEDIUZ.

[5] Бармин, А. Г. Проблемы развития физической культуры и укрепления здоровья курсантов и слушателей ГПС МЧС России / А. Г. Бармин // Пожарная безопасность: проблемы и перспективы. – 2014. – Т. 2, № 1(5). – С. 9-12. – EDN VMDJAJ.

[6] Стратегия планирования учебно-тренировочного процесса в образовательных организациях высшего образования / Т. Е. Могилевская, Д. Р. Гареев, Б. М. Сапаров [и др.] // Управление образованием: теория и практика. – 2025. – № 7-2. – С. 84-95. – DOI 10.25726/w5464-9021-7391-1. – EDN CHOSVE.

[7] Тимощенко, В. В. Мотивация курсантов вузов МЧС России к занятиям по физической подготовке / В. В. Тимощенко, А. Д. Низяков, А. А. Карапузиков // Право, история, педагогика и современность : Сборник статей VI Международной научно-практической конференции, Пенза, 29–30 января 2025 года. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2025. – С. 294-298. – EDN XDJJNP.

[8] Немечева, Е. Ю. Современные подходы и технологии в области физической культуры среднего профессионального образования / Е. Ю. Немечева, С. В. Новикова // Вестник Кыргызского государственного университета имени И. Арабаева. – 2025. – № 1/2. – С. 573-582. – DOI 10.33514/1694-7851-2025-1/2-573-582. – EDN ZZOIFC.

References:

[1] Koksharov, E. V. Modern approaches to the physical training of cadets of the EMERCOM of Russia in the conditions of professional activity/E. V. Koksharov, A. A. Karapuzikov//Law and management. – 2025. – № 8. - S. 116-120. – DOI 10.24412/2224-9133-2025-8-116-120. – EDN ZIHGHQ.

[2] Koksharov, E.V. Physical culture as the basis for the professional training of cadets of universities EMERCOM of Russia/E.V. Koksharov, D.S. Belkin,

A.A. Karapuzikov//Law, history, pedagogy and modernity: Collection of articles of the VI International Scientific and Practical Conference, Penza, January 29-30, 2025. - Penza: Penza State Agrarian University, 2025. - S. 118-122. – EDN CPJSLU.

[3] Increasing stress resistance of employees of the State Fire Service of the EMERCOM of Russia in the performance of their professional duty/A. A. Karapuzikov, E. V. Koksharov, T. F. Gainullin, M. E. Bessonov//Law and Education. – 2021. – № 11. - S. 135-140. – EDN FEAPQL.

[4] Smirnova, A. A. Features of the methodology of physical training of cadets in universities of the Ministry of Emergencies of Russia/A. A. Smirnova//Technopark of universal pedagogical competencies: materials of the III All-Russian Scientific and Practical Conference, Cheboksary, December 15, 2023. - Cheboksary: Sreda Publishing House Limited Liability Company, 2023. - S. 320-325. – EDN BEDIUZ.

[5] Barmin, A. G. Problems of the development of physical culture and health promotion of cadets and students of the State Fire Service EMERCOM of Russia/A. G. Barmin//Fire safety: problems and prospects. – 2014. - T. 2, NO. 1 (5). - S. 9-12. – EDN VMDJAJ.

[6] Strategy for planning the educational process in educational institutions of higher education/T. E. Mogilevskaya, D. R. Gareev, B. M. Saparov [et al.]//Education management: theory and practice. – 2025. – № 7-2. - S. 84-95. – DOI 10.25726/w5464-9021-7391-1. – EDN CHOSVE.

[7] Tymoshchenkov, V.V. Motivation of cadets of EMERCOM of Russia universities to physical training classes/V.V. Tymoshchenkov, A.D. Nizyakov, A.A. Karapuzikov//Law, history, pedagogy and modernity: Collection of articles of the VI International Scientific and Practical Conference, Penza, January 29-30, 2025. - Penza: Penza State Agrarian University, 2025. - S. 294-298. – EDN XDJJNP.

[8] Nemecheva, E. Yu. Modern approaches and technologies in the field of physical education of secondary vocational education/E. Yu. Nemecheva, S. V. Novikova//Bulletin of the Kyrgyz State University named after I. Arabaev. – 2025. – № 1/2. - S. 573-582. – DOI 10.33514/1694-7851-2025-1/2-573-582. – EDN ZZOIFC.

