Дата поступления рукописи в редакцию: 18.12.2025 г. DOI: 10.24412/2782-3849-2026-1-387-391
Дата принятия рукописи в печать: 31.01.2026 г.

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

КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ КУРСАНТОВ ВУЗОВ МЧС РОССИИ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Аннотация. *В статье рассматривается проблема комплексного развития физических качеств курсантов вузов МЧС России в условиях образовательного процесса. Обосновывается необходимость интеграции физической подготовки с профессионально-прикладными задачами, когнитивными и психофизиологическими требованиями деятельности, а также с регламентами учебной нагрузки и особенностями организационной среды.*

Ключевые слова: *физические качества, комплексное развитие, профессионально-прикладная подготовка, образовательный процесс.*

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

COMPREHENSIVE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF CADETS OF UNIVERSITIES OF THE MINISTRY OF EMERGENCY SITUATIONS OF RUSSIA IN THE EDUCATIONAL PROCESS

Annotation. *The article deals with the problem of complex development of physical qualities of cadets of universities of the Ministry of Emergency Situations of Russia in the educational process. The necessity of integrating physical training with professionally applied tasks, cognitive and psychophysiological requirements of activity, as well as with the regulations of the educational load and the peculiarities of the organizational environment is substantiated.*

Key words: *physical qualities, integrated development, professional and applied training, educational process.*

Подготовка курсантов в вузах МЧС России является комплексной системой, ориентированной на формирование профессиональной готовности выпускников к действиям в условиях высокой физической и психоэмоциональной напряженности, риска и неопределенности [1].

Специфика будущей служебной деятельности обусловливает повышенные требования к уровню развития основных физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости) и к функциональным возможностям организма, обеспечивающим устойчивость к утомлению, эффективность выполнения прикладных двигательных действий и безопасность работы в неблагоприятных средовых условиях [2]. В связи с этим физическая подготовка курсантов должна выступать не только как элемент общей культуры и здоровья, но и как системообразующий компонент профессионально-прикладной подготовки, напрямую влияющий на качество освоения практико-ориентированных дисциплин, успешность прохождения стажировок и готовность к выполнению нормативов и служебных задач [3].

В современном образовательном процессе вузов МЧС России отчетливо проявляется проблема несоответствия между декларируемой необходимостью комплексного развития физических качеств и реальными возможностями их целенаправленного формирования в рамках распорядка дня и расписания учебных занятий, при имеющихся инфраструктурных условиях и действующих подходах к планированию тренировочных воздействий.

Образовательная среда курсантов характеризуется высокой учебной нагрузкой, интенсивностью освоения теоретических и практических дисциплин, наличием строевой подготовки, несением нарядов, участием в парадах и других мероприятиях, ограничивающих время на восстановление, что сокращает время и восстановительные возможности для полноценного многостороннего тренировочного воздействия. В таких условиях часто наблюдается тенденция к доминированию узконаправленной подготовки к контрольным нормативам, что может приводить к дисбалансу в структуре физической подготовленности: относительному «перегрузу» отдельных качеств (например, скоростно-силовых) при недостаточном развитии аэробной выносливости, координации, подвижности и функциональной устойчивости. Подобный дисбаланс повышает риск травматизма, ограничивает перенос сформированных двигательных качеств на прикладные действия и снижает адаптационный потенциал организма в период повышенных нагрузок.

Проблема усугубляется неоднородностью исходного уровня физического развития поступающих. Современный контингент курсантов отличается значимой вариативностью по соматическим показателям, уровню общей тренированности, моторному опыту и сформированности двигательных навыков, что требует дифференцированного подхода, учитывающего индивидуальные особенности, медицинские ограничения и темпы адаптации [4]. Отметим, что, в условиях групповой организации занятий и жестко регламентированных учебных планов практическая реализация дифференциации нередко затруднена. В результате одни обучающиеся не получают достаточного тренирующего стимула для прогресса, а другие сталкиваются с чрезмерными нагрузками, что отрицательно влияет на динамику функционального состояния, качество восстановления и устойчивость к утомлению.

Кроме того, отдельным аспектом проблематики является вопрос согласования физической подготовки с профессионально-прикладными требованиями. Деятельность сотрудников МЧС России предполагает выполнение задач в сложных условиях с использованием средств индивидуальной защиты органов дыхания и зрения (СИЗОД), перенос и перемещение грузов, работу в ограниченном пространстве, преодоление препятствий, манипуляции с оборудованием, действия в условиях высокой температуры, задымления, недостатка кислорода и др. Следовательно, комплексное развитие физических качеств должно обеспечивать не только рост «лабораторных» показателей (время бега, количество подтягиваний и т.п.), но и формирование интегральной работоспособности, включающей способность поддерживать эффективность движений при утомлении, координационную надежность, экономичность двигательных действий и устойчивость к неблагоприятным факторам. При этом в образовательной практике сохраняется разрыв между содержанием отдельных разделов физической подготовки и задачами профессионально-прикладного обучения: прикладные упражнения могут вводиться фрагментарно, без системной увязки с развитием базовых физических качеств и без четко заданных критериев переноса на профессиональные действия.

Существенную роль играет и проблема объективного мониторинга и управления тренировочным процессом. Для комплексного развития физических качеств необходима система контроля, которая отражает не только конечный результат, но и динамику функционального состояния, восстановительных процессов, уровень утомления, качество техники выполнения движений, а также риски перенапряжения. Однако на практике контроль зачастую ограничивается периодическими сдачами нормативов и разрозненными измерениями, что делает управление нагрузкой реактивным, а не профилактическим. Недостаточность данных для оперативной коррекции занятий снижает точность дозирования нагрузки, усложняет индивидуализацию и не позволяет своевременно выявлять неблагоприятные тенденции (перетренированность, рост травмоопасности, снижение мотивации).

А.Г. Бармин в своем исследовании подчеркивает, что сохранение и укрепление здоровья обучающихся возможно лишь при системном, комплексном подходе к физкультурно-оздоровительной работе. Автор указывает на недостаточность ориентации занятий только на выполнение нормативов и отмечает необходимость обеспечения физиологически необходимого объема двигательной активности, развития современной спортивной базы и обновления стандартов физкультурной подготовки. Отдельно ученым выделяется значимость мотивационных и ценностно-смысловых компонентов (отношение к здоровью, устойчивое стремление к физкультурно-спортивному стилю жизни, умение самостоятельно использовать средства физвоспитания), а также требование педагогической направленности занятий с медицинским и психологическим сопровождением и учетом индивидуальных особенностей курсантов [5].

Е.В. Ишухина, Р.М. Шипилов, Д.Н. Шалявин отмечают, что выносливость является ведущим физическим качеством, обеспечивающим эффективность учебно-боевой деятельности будущих специалистов. Авторы связывают актуальность проблемы с ростом сложности профессиональных задач и необходимостью готовности к длительным физическим и нервно-психическим нагрузкам (работа в задымлении, на высоте, при температурных контрастах, в условиях дефицита

времени). Развитие общей и специальной выносливости должно включать научно обоснованные средства и методы (непрерывные и интервальные режимы, круговой/повторный и др.), а также опираться на ключевые факторы работоспособности: состояние аэробного энергообеспечения (максимальное потребление кислорода), экономичность движений (функциональная и техническая), координацию и волевые качества [6].

Д.А. Осокин считает, что для более эффективной организации групповых занятий и одновременного улучшения индивидуальной подготовленности курсантов целесообразно целенаправленно выделять и балансировать два взаимосвязанных направления физподготовки (силу и гибкость). Автор аргументирует, что эти качества напрямую обеспечивают готовность к специфике службы (работа в сложной и опасной среде, выполнение силовых действий, устойчивость к разнотипным нагрузкам), а потому должны планомерно развиваться с учетом интенсивности, длительности и сложности нагрузок, а также состояния здоровья и функционального состояния обучающихся [7].

Комплексное развитие физических качеств курсантов вузов МЧС России следует рассматривать как целенаправленный педагогический процесс, обеспечивающий одновременное и взаимосвязанное совершенствование силы, выносливости, быстроты, гибкости и координационных способностей в объемах и соотношениях, соответствующих требованиям будущей служебно-профессиональной деятельности. Специфика подготовки в ведомственных вузах состоит в том, что физические качества не выступают самоцелью: они должны обеспечивать надежность выполнения прикладных двигательных действий в условиях дефицита времени, высокой психоэмоциональной напряженности, работы в средствах индивидуальной защиты, при воздействии неблагоприятных факторов среды и утомления.

Важно понимать, что комплексное развитие в условиях ограниченного времени требует строгой методической логики, при этом приоритет должен отдаваться средствам, которые обеспечивают одновременно развитие нескольких качеств и формируют перенос на прикладные действия. Однако «многоцелевость» не должна превращаться в хаотичное смешение нагрузок. Оптимизация достигается за счет сочетания периодизации, разумной вариативности и контроля состояния. В качестве базовых принципов целесообразно выделить:

– Периодизация и волнообразность нагрузки. Даже в рамках семестра необходимо планировать чередование акцентированных микроциклов: общефункционального развития (аэробная база и ОФП), силового (силовая выносливость и базовая сила), скоростно-силового (мощность, прыжковая и беговая работа), прикладного (полосы препятствий, переносы, работа с инвентарем), а также разгрузочных и восстановительных микроциклов. Такая волнообразность позволяет накапливать тренировочный эффект и снижать риск хронического утомления.
– Сопряженное развитие качеств. Для курсантов МЧС России оправдано широкое использование сопряженного метода. Например, силовые упражнения с контролем интенсивности и времени работы (отдыха) одновременно развивают силовую выносливость, функциональную устойчивость и координацию, интервальные беговые и смешанные комплексы формируют способность к повторному выполнению интенсивной работы.
– Дифференциация. Индивидуализация возможна даже в группе за счет градации нагрузки по зонам интенсивности, числу повторений, времени работы, весу отягощений и сложности координации. Практически это реализуется через «коридоры» задания: одинаковое упражнение, но разные параметры в зависимости от уровня подготовленности и текущего состояния.
– Прикладная направленность. Средства подготовки должны моделировать профессиональные действия по структуре мышечной работы, продолжительности усилий, характеру перемещений и условиям внешней среды. При этом прикладная направленность не означает отказ от классических средств ОФП: напротив, они формируют основу адаптации и профилактики травм, без которой прикладные средства становятся фактором риска.
– Ключевыми элементами подготовки курсантов можно выделить следующие:
– Развитие выносливости. Для профессиональной надежности критична общая аэробная выносливость как фундамент восстановления и способности к длительной работе. В образовательном процессе рационально сочетать равномерный бег (циклическую работу) в умеренной интенсивности и интервальные режимы. Интервальные нагрузки позволяют экономить время, но требуют контроля состояния и адекватного восстановления. Также важна специальная выносливость — способность выполнять силовую и скоростно-силовую работу повторно и без существенного падения качества движений. Развитая физическая выносливость помогает курсантам МЧС России лучше переносить длительные и интенсивные нагрузки, благодаря чему они результативнее выполняют служебные действия и увереннее проходят испытания, свя-

занные с тушением пожаров, спасением людей и ликвидацией чрезвычайных ситуаций, а также решением других профессиональных задач [8].

– Развитие силы и силовой выносливости. Наиболее востребованы: силовая выносливость мышц ног и корпуса (перемещения, подъемы, переносы), силовые качества плечевого пояса и хвата (работа с инвентарем, удержание, подтягивание). Эффективны многосуставные упражнения (приседания, подъемы, жимовые и тяговые движения), упражнения с собственным весом, переносы и удержания. Важен баланс между «абсолютной» силой (как ресурсом) и силовой выносливостью (как рабочим качеством). В качестве средств, опосредованно влияющих на силовую выносливость, могут применяться: метод максимальной силы; изометрический метод; метод повторяющейся силы; метод динамической силы; метод изокинетической силы [9].
– Развитие быстроты и скоростно-силовых способностей. Быстрота реакций и скорость перемещений важны в ситуациях, когда требуется оперативное принятие решения и быстрое выполнение действия. Скоростно-силовые качества обеспечивают эффективность рывковых усилий (прыжок, старт, ускорение, подъем по лестнице). Они развиваются через спринтерские отрезки, прыжковые упражнения, метания, а также силовые упражнения в динамическом режиме при контролируемой технике.
– Координационные способности. Для курсантов МЧС координация имеет прикладное значение: работа на высоте, в ограниченном пространстве, преодоление препятствий, перемещение с грузом в нестандартных положениях тела. Координационная подготовка должна включать упражнения на равновесие, изменение направления движения, ориентацию в пространстве, перестроение двигательных действий при изменении условий (вариативные задания, «неожиданные» элементы, комбинированные комплексы).
– Гибкость и мобильность. Развитие гибкости и подвижности важная задача, направленная на профилактику травм и сохранения техники движений при утомлении. Для курсантов важны подвижность тазобедренных суставов, грудного отдела, голеностопа, а также функциональная мобильность плечевого пояса. Работа должна носить системный характер: динамическая мобилизация в разминке, специализированные упражнения после нагрузки, а также целевые комплексы в разгрузочные дни.

Эффективность комплексного развития физических качеств обеспечивается при соблюдении ряда педагогических условий: методическая последовательность (от формирования базы к специализированным нагрузкам), доступность и безопасность, личностная включенность курсантов, а также мотивационная поддержка через понимание прикладного смысла упражнений. Существенным условием выступает обучение самоконтролю и культуре восстановления (разминка, питание, сон), поскольку внеучебные факторы в ведомственном вузе существенно влияют на адаптацию. Дополнительно следует учитывать, что физическая подготовка курсантов тесно связана с психофизиологической готовностью: умение работать в условиях утомления и сохранять качество действий требует не только физического ресурса, но и сформированных регуляторных навыков. Поэтому целесообразно включать элементы, развивающие устойчивость к нагрузке: работа по времени, задания на поддержание техники при нарастающем утомлении, комбинированные комплексы.

В заключении отметим, что комплексное развитие физических качеств курсантов МЧС России является необходимым условием формирования профессиональной готовности к выполнению служебных задач в условиях повышенной физической и психофизиологической нагрузки. Анализ содержания физической подготовки показывает, что наибольшую практическую ценность имеет интегрированный подход, при котором сила, выносливость, скоростно-силовые качества, координация и гибкость развиваются во взаимосвязи и с учетом прикладной направленности будущей деятельности. Кроме того, эффективность комплексной подготовки определяется рациональным соотношением средств общей и специальной физической подготовки, грамотным дозированием нагрузки и соблюдением принципов постепенности, вариативности и регулярности. Существенное значение имеет системное включение упражнений на координацию и мобильность, поскольку они повышают качество выполнения двигательных действий, способствуют устойчивости к утомлению и выполняют профилактическую функцию в отношении травматизма.

Список литературы:

[1] 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.

[2] Кокшаров, Е. В. Современные подходы к физической подготовке курсантов МЧС России в условиях служебно-профессиональной 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.

[3] Практика формирования готовности курсантов специальных вузов к деятельности в экстремальных ситуациях в России / А. А. Карапузиков, Л. А. Стороженко, Е. В. Кокшаров, Э. Ю. Башмаков // Право и образование. – 2022. – № 9. – С. 89-94. – EDN KOFVTQ.

[4] Уколов, А. В. О проблеме слабой физической подготовки курсантов 1 курса Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России / А. В. Уколов // Молодой ученый. – 2011. – № 5-2. – С. 269-270. – EDN NUBHFN.

[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] Ишухина, Е. В. Развитие выносливости у обучающихся в образовательных организациях высшего образования МЧС России / Е. В. Ишухина, Р. М. Шипилов, Д. Н. Шалявин // Актуальные проблемы пожарной безопасности : материалы XXVIII международной научно-практической конференции: в 2 частях, Ногинск, 19–20 мая 2016 года. Том Часть 1. – Ногинск: Всероссийский ордена «Знак Почета» научно-исследовательский институт противопожарной обороны Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, 2016. – С. 17-24. – EDN YGQDSR.

[7] Осокин, Д. А. Сила и гибкость: важность для организации физической подготовки курсантов высших учебных заведений МЧС России / Д. А. Осокин // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2016. – Т. 1, № 1. – С. 109-113. – EDN XINQMH.

[8] Карапузиков, А. А. Формирование физической выносливости у курсантов вузов МЧС России для выполнения задач в профессиональной деятельности / А. А. Карапузиков, Н. П. Мураев // The Newman in Foreign Policy. – 2023. – Т. 4, № 73(117). – С. 54-56. – EDN FUEXKW.

[9] Корецкий, А. Д. развитие силовой выносливости / А. Д. Корецкий // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2022. – Т. 3, № 7. – С. 15-18. – EDN LMMOJG.

References:

[1] 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.

[2] Koksharov, E.V. Modern approaches to the physical training of cadets of the EMERCOM of Russia in the conditions of official and 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.

[3] The practice of forming the readiness of cadets of special universities for activities in extreme situations in Russia/A. A. Karapuzikov, L. A. Storozhenko, E. V. Koksharov, E. Yu. Bashmakov//Law and Education. – 2022. – № 9. - S. 89-94. – EDN KOFVTQ.

[4] Ukolov, A. V. On the problem of weak physical training of 1st year cadets of St. Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of Emergencies of Russia/A. V. Ukolov//Young scientist. – 2011. – № 5-2. - S. 269-270. – EDN NUBHFN.

[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] Ishukhina, E. V. Development of endurance among students in educational institutions of higher education EMERCOM of Russia/E. V. Ishukhina, R. M. Shipilov, D. N. Shalyavin//Actual fire safety problems: materials of the XXVIII international scientific and practical conference: in 2 parts, Noginsk, May 19-20, 2016. Volume Part 1. - Noginsk: All-Russian Order of the Badge of Honor, Research Institute of Fire Defense of the Ministry of the Russian Federation for Civil Defense, Emergencies and Elimination of Consequences of Natural Disasters, 2016. - S. 17-24. – EDN YGQDSR.

[7] Osokin, D. A. Strength and flexibility: importance for the organization of physical training of cadets of higher educational institutions of the EMERCOM of Russia/D. A. Osokin//Physical culture. Sports. Tourism. Motor recreation. – 2016. - T. 1, NO. 1. - S. 109-113. – EDN XINQMH.

[8] Karapuzikov, A. A. Formation of physical endurance among cadets of EMERCOM of Russia universities for performing tasks in professional activities/A. A. Karapuzikov, N. P. Muraev//The Newman in Foreign Policy. – 2023. - T. 4, NO. 73 (117). - S. 54-56. – EDN FUEXKW.

[9] Koretsky, A. D. development of strength endurance/A. D. Koretsky//Actual problems of pedagogy and psychology. – 2022. - T. 3, NO. 7. - S. 15-18. – EDN LMMOJG.