УДК: 378.6:355.23

Д.Е.Згоранец

(Военный учебно-научный центр Военно-воздушных сил «Военно-воздушная академия имени профессора Н. Е. Жуковского и Ю. А., г.Воронеж)

Важность физической подготовки для курсантов вузов МО РФ

Аннотация: В статье рассматривается значимость физической подготовки курсантов военных вузов РФ как неотъемлемой части профессионального обучения. Анализируются её влияние на боевую готовность, психофизическое состояние обучающихся и формирование профессионально важных качеств. Приводятся рекомендации по совершенствованию системы физической подготовки.

Ключевые слова: физическая подготовка, курсанты вузов МО РФ, боевая готовность, психофизическая устойчивость, военно-прикладные навыки, оптимизация.

Физическая подготовка курсантов в вузах Министерства обороны Российской Федерации — это целенаправленный процесс, направленный на развитие физических качеств, формирование военно-прикладных навыков и укрепление здоровья будущих офицеров. Её значимость обусловлена спецификой военной службы, требующей высокой физической выносливости, стрессоустойчивости и способности эффективно действовать в экстремальных условиях.

Роль физической подготовки в системе военного образования. Физическая подготовка в вузах МО РФ выполняет несколько ключевых функций:

© Згоранец Д.Е., 2026

1. Боевая готовность. Развивает выносливость, силу, скорость и ловкость, т.е. качества, необходимые для выполнения боевых задач.

2. Психологическая устойчивость. Регулярные тренировки снижают уровень стресса, повышают уверенность в себе и формируют волю к победе.

3. Здоровье и профилактика заболеваний. Укрепляет иммунитет, снижает риск сердечно-сосудистых и опорно-двигательных патологий.

4. Командный дух. Коллективные занятия способствуют сплочению коллектива, развитию взаимопомощи и дисциплины.

5. Профессиональное становление. Формирует такие качества, как целеустремлённость, самоконтроль, ответственность и лидерские навыки.

Физическая подготовка курсантов регламентируется рядом документов:

- Федеральным законом «О воинской обязанности и военной службе»;
- Наставлением по физической подготовке в Вооружённых Силах РФ (НФП-2023);
- Образовательными стандартами вузов МО РФ;
- Внутренними регламентами учебных заведений.

Эти документы определяют нормативы, периодичность занятий и критерии оценки физической подготовленности курсантов.

Физическая подготовка напрямую влияет на психофизическое состояние курсантов. Исследования показывают, что систематические занятия спортом:

- улучшают когнитивные функции (память, внимание, скорость реакции);
- снижают уровень тревожности и депрессии;
- повышают адаптацию к нагрузкам и экстремальным условиям;
- способствуют быстрому восстановлению после стрессовых ситуаций.

Например, курсанты, регулярно выполняющие нормативы по бегу на 3 км и подтягиваниям, демонстрируют более высокие показатели стрессоустойчивости на тактических учениях.

Основные компоненты программы физической подготовки курсантов принято разделять на:

1. Общую физическую подготовку (ОФП):
   - бег на средние и длинные дистанции;
   - силовые упражнения (подтягивания, отжимания, работа с гирями);
   - гимнастика и атлетическая подготовка.
2. Специальную физическую подготовку (СФП):
   - преодоление полосы препятствий;
   - рукопашный бой;
   - марш-броски в полной экипировке.
3. Спортивно-массовую работу:
   - участие в соревнованиях по военно-прикладным видам спорта;
   - тренировки по лёгкой атлетике, плаванию, гиревому спорту.

Несмотря на чёткую нормативную базу, в системе физической подготовки курсантов существуют сложности:

Индивидуальные различия. Курсанты имеют разный уровень начальной физической подготовленности, что затрудняет единый подход.

Перегрузки. Интенсивные занятия в сочетании с академической нагрузкой могут привести к переутомлению.

Мотивация. У части курсантов отсутствует интерес к занятиям, что снижает их эффективность.

Материально-техническая база. Не все вузы располагают современными спортивными объектами и инвентарём.

Для повышения эффективности физической подготовки рекомендуется:

1. Внедрить индивидуальный подход с учётом уровня физической подготовленности и медицинских показаний;

2. Использовать современные технологии (фитнес-браслеты, системы мониторинга пульса) для контроля нагрузок;

3. Усилить мотивационную составляющую через систему поощрений и соревнований;

4. Развивать материально-техническую базу — строить новые спортивные комплексы, обновлять инвентарь;

5. Интегрировать психологические тренинги в программу физической подготовки для развития стрессоустойчивости.

Таким образом, физическая подготовка курсантов вузов МО РФ — это стратегический элемент профессионального становления будущих офицеров.

Она не только обеспечивает боевую готовность и психофизическую устойчивость, но и формирует лидерские качества, дисциплину и командный дух.

Совершенствование системы физической подготовки с учётом современных вызовов позволит повысить качество подготовки военных кадров и укрепить обороноспособность страны.

Библиографический список

1. Джолиев, И. М. О. Влияние физических упражнений армейского рукопашного боя на развитие функциональных возможностей солдат / И. М. О. Джолиев, Б. М. Сапаров, Н. М. Каримов [и др.] // КиберЛенинка: научная электронная библиотека. – 2025. – URL: https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskih-uprazhneniy-armeyskogo-rukopashnogo-boya-na-razvitie-funktsionalnyh-vozmozhnostey-soldat (дата обращения: 26.04.2026).

2. Жуков, А. С. Особенности военно-профессиональной адаптации и психического здоровья иностранных военнослужащих, обучающихся в военных образовательных учреждениях Российской Федерации: диссертация кандидата медицинских наук: 19.00.02,

14.01.06 / Жуков Андрей Сергеевич; Военно-медицинская академия им. С. М. Кирова. – Санкт-Петербург, 2009. – 157 с

3. Об утверждении Наставления по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации: Приказ Министра обороны РФ от 20.04.2023 № 230 (ред. от 14.03.2025) (зарегистрирован в Минюсте России 20.06.2023 № 73917);

4. Кикоть, В. Я. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юнити, 2020. – 455 с.;

5. Кузнецов, Б. В. Теоретические основы и методика военно-прикладных видов спорта: учебное пособие / Б. В. Кузнецов, Н. Н. Попова, В. П. Федоров, С. А. Горбатенко, А. В. Черных. – Воронеж: ВГАС, 2023. – 221 с

6. Максимов, Н. А. Физическая подготовка (военнослужащих): учебник / Н. А. Максимов, А. Е. Белик, П. Ю. Потяев [и др.]; под общ. ред. С. Н. Сбитного. – Москва : КноРус, 2026. – 378 с