

Дата поступления рукописи в редакцию: 13.06.2026 г.

Дата принятия рукописи в печать: 30.07.2026 г.

ЛАРИЧЕВА Кристина Дмитриевна,
*студент 4 курса факультета платных образовательных услуг,
Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России,
Иваново, Российская Федерация,
e-mail: mail@law-books.ru*

ВЕДЯСКИН Юрий Алексеевич,
*старший преподаватель кафедры пожарно-строевой,
физической подготовки и ГДЗС (в составе УНК «Пожаротушение»),
Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России,
Иваново, Российская Федерация,
e-mail: mail@law-books.ru*

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ У СОТРУДНИКОВ МЧС С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОПТИМИЗИРОВАННЫХ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности профессиональной деятельности сотрудников МЧС России, сопряжённой с высокими физическими и психоэмоциональными нагрузками, а также неблагоприятными и экстремальными условиями труда. Обосновывается необходимость перехода от формального медицинского сопровождения к комплексной системе профилактики, включающей индивидуализированные программы физической подготовки, психофизиологическую коррекцию и междисциплинарный подход к оздоровлению.

Ключевые слова: МЧС России, профессиональная деятельность, физические нагрузки, оптимизированная физическая подготовка, индивидуализация тренировок, профилактика заболеваний, адаптивные тренировочные программы.

LARICHEVA Kristina Dmitrievna,
*4th-year student, Faculty of Fee-Based Educational Services,
Ivanovo Fire and Rescue Academy of the State Fire Service of EMERCOM of Russia,
Ivanovo, Russian Federation*

VEDYASKIN Yuri Alekseevich,
*Senior Lecturer, Department of Fire Drill and Physical Training and Respiratory Protection (part of the
Firefighting Training and Research Complex),
Ivanovo Fire and Rescue Academy of the State Fire Service of EMERCOM of Russia,
Ivanovo, Russian Federation*

DISEASE PREVENTION AMONG EMERCOM PERSONNEL USING OPTIMIZED PHYSICAL TRAINING PROGRAMS

Annotation. The article examines the specific nature of the professional activities of EMERCOM of Russia personnel, which involve high physical and psycho-emotional loads, as well as adverse and extreme working conditions. It substantiates the need to shift from perfunctory medical monitoring to a comprehensive prevention system that includes individualized physical training programs, psychophysiological correction, and an interdisciplinary approach to health improvement.

Key words: EMERCOM of Russia, professional activity, physical loads, optimized physical training, training individualization, disease prevention, adaptive training programs.

Актуальность

Профессиональная деятельность сотрудников МЧС России связана с выполнением задач в условиях постоянного риска для жизни, высокой физической и психоэмоциональной нагрузки, а также воздействия неблагоприятных факторов внешней среды. Эти условия труда часто приво-

дят к перегрузке организма, развитию хронических заболеваний и снижению профессиональной устойчивости. Стандартные подходы к медицинскому обеспечению не позволяют эффективно предотвращать подобные последствия, что делает необходимым внедрение системных, индивидуализированных и научно обоснованных методов

профилактики. В этой связи особенно актуальным становится разработка и реализация оптимизированных программ физической подготовки как ключевого элемента в системе охраны здоровья сотрудников.

Методы и организация исследования

Целью настоящего исследования является обоснование необходимости и разработка принципов внедрения оптимизированной, персонализированной физической подготовки сотрудников МЧС России как эффективного средства повышения их профессиональной устойчивости, сохранения здоровья и профилактики профессионального выгорания в условиях экстремальной служебной деятельности.

Задачи исследования:

- 1) проанализировать специфику профессиональной деятельности сотрудников МЧС России, включая физические, психоэмоциональные и климатоэкологические нагрузки, сопровождающие выполнение служебных задач в экстремальных условиях;
- 2) выявить негативные последствия традиционного подхода к обеспечению здоровья сотрудников МЧС, включая недостаточность стандартных медицинских осмотров и отсутствие системной профилактики заболеваний;
- 3) обосновать необходимость внедрения оптимизированных программ физической подготовки как ключевого компонента в системе охраны здоровья личного состава;
- 4) изучить основные принципы построения индивидуализированных тренировочных программ, включая учёт возраста, функционального состояния, хронических заболеваний и профессиональной специализации сотрудников;
- 5) проанализировать роль междисциплинарной команды специалистов (инструкторов, врачей, физиотерапевтов, психофизиологов) в разработке, реализации и контроле за эффективностью тренировочных планов.
- 6) определить влияние оптимизированной физической подготовки на здоровье, работоспособность и устойчивость сотрудников МЧС к экстремальным служебным условиям и профессиональному стрессу.

Исследование проводилось посредством анализа научно-методической литературы, монографий и периодических изданий.

Анализ результатов исследования

Профессиональная деятельность сотрудников МЧС России сопряжена с выполнением сложнейших задач: ликвидация последствий чрезвычайных ситуаций, тушение пожаров, участие в аварийно-спасательных и поисковых операциях. Эти задачи нередко решаются в экстремальных условиях, которые сопровождаются:

- постоянной угрозой жизни и здоровью;
- непредсказуемыми факторами внешней среды — резкими перепадами температуры, за-

дымлённостью, высокой влажностью и загрязнённой атмосферой;

- выраженным психоэмоциональным напряжением;
- значительными физическими нагрузками, особенно при эвакуации пострадавших, работе в тяжёлом спецснаряжении и в условиях жёсткого дефицита времени.

Такой ритм и характер труда неизбежно приводят к хронической перегрузке организма, нарушению баланса между трудом и отдыхом, что со временем снижает иммунитет, нарушает работу сердечно-сосудистой, опорно-двигательной и нервной систем.

В этой связи профилактика заболеваний у сотрудников МЧС России должна выходить за рамки стандартных медицинских осмотров и формальной диспансеризации. Сама специфика службы — сопряжённая с высокими физическими и психоэмоциональными нагрузками, неблагоприятными климатическими и техногенными условиями, риском для жизни и здоровья — требует более комплексного, системного подхода к оздоровлению. Такой подход должен включать в себя не только раннюю диагностику и контроль за состоянием здоровья, но и проактивные меры, направленные на повышение общей и профессиональной устойчивости организма [1, с. 45].

К числу таких мер относятся:

- оптимизированные программы физической подготовки, позволяющие адаптировать тренировочный процесс под индивидуальные особенности сотрудника (возраст, уровень физической подготовки, функциональное состояние, наличие хронических заболеваний);
- психофизиологическая коррекция, направленная на восстановление адаптационных ресурсов организма, снижение уровня профессионального стресса, профилактику синдрома эмоционального выгорания;
- укрепление мотивационной основы здорового образа жизни, основанной на осознанной заботе о собственном здоровье и понимании его ценности для выполнения служебных задач [3, с. 126].

Мы предлагаем индивидуально разработанные программы физической подготовки, которые учитывают уникальные физиологические и медицинские особенности каждого сотрудника. В отличие от стандартных подходов, ориентированных на общие нормы, наши программы фокусируются на персонализированной нагрузке. Это особенно важно для сотрудников разного возраста, уровня подготовки, а также при наличии хронических заболеваний или временных ограничений.

При разработке программ учитываются:

1. Возраст: Для старших сотрудников снижается интенсивность и меняется тип нагрузки, акцент делается на выносливость, гибкость и здоровье суставов.
2. Функциональное состояние: Регулярный

мониторинг физических показателей (пульс, общая физическая подготовка, дыхание и т.д.) позволяет адаптировать тренировки к текущим возможностям организма.

3. Медицинские показания: Учитываются противопоказания, заключения врачей и рекомендации по лечебной физкультуре для обеспечения безопасности тренировок.

4. Профессиональная деятельность: Тренировки корректируются в зависимости от специфики работы (например, силовая подготовка для спасателей, координация для водолазов).

Индивидуальные тренировочные планы, являющиеся частью этих программ, составляются на основе комплексной оценки физического и психофизиологического состояния сотрудника. Оценка включает медицинские осмотры, функциональные тесты (сила, выносливость, гибкость, координация), анализ профессиональных нагрузок, стресса и хронических заболеваний. Особое внимание уделяется специфике служебных задач, таких как работа в опасных условиях или участие в чрезвычайных ситуациях. В зависимости от характера деятельности, планируется объём, интенсивность и направленность тренировок — от развивающих кардиотренировок до специализированной силовой и функциональной подготовки.

Такие тренировочные планы разрабатываются и корректируются под контролем междисциплинарной команды специалистов, куда входят:

- инструкторы по физической подготовке, обеспечивающие технически грамотное и безопасное выполнение упражнений;
- врачи спортивной и восстановительной медицины, оценивающие состояние сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем, дающие рекомендации по допустимым нагрузкам;
- физиотерапевты и кинезиологи, подбирающие упражнения для компенсации мышечного дисбаланса, коррекции осанки и профилактики болевого синдрома;
- психофизиологи, анализирующие уровень утомляемости, стрессоустойчивость и адаптационные резервы организма [2, с. 60].

Такой научно обоснованный и персонализированный подход обеспечивает не только безопасность тренировочного процесса, но и его эффективность: достигается оптимальное соотношение нагрузки и восстановления, снижается риск травматизма, повышается мотивация сотрудников к регулярной физической активности. Более того, этот подход способствует долгосрочному укреплению здоровья, улучшению общего самочувствия и формированию устойчивого ресурса для выполнения служебных обязанностей в условиях повышенного физического и психоэмоционального напряжения.

Кроме того, такой формат подготовки позволяет решать сразу несколько задач:

- повышать эффективность занятий за счёт соответствия физических упражнений текущим

возможностям организма;

- снижать риск получения травм и развития хронических перегрузок, особенно в зоне позвоночника и суставов;
- предотвращать переутомление, способное привести к профессиональному выгоранию и снижению боеготовности;
- увеличивать уровень внутренней мотивации сотрудников, формируя у них осознанное и положительное отношение к регулярной двигательной активности;
- встраивать физическую активность в режим труда и отдыха как элемент повседневной гигиены, а не как формальное выполнение нормативов [5, с. 32].

Подобная адаптивная модель физической подготовки, построенная на принципах индивидуализации, профилактической направленности и междисциплинарного сопровождения, становится важнейшим элементом в системе охраны здоровья личного состава МЧС России. Она не только укрепляет функциональные резервы организма, но и повышает устойчивость к воздействию экстремальных и стрессовых факторов, которые неизбежны в условиях работы при пожарах, техногенных катастрофах и других чрезвычайных ситуациях [6, с. 210].

Таким образом, оптимизированная физическая подготовка в системе МЧС приобретает не вспомогательный, а стратегический характер, служа основой для сохранения профессионального долголетия, работоспособности и высокой степени готовности к выполнению служебных задач в любых условиях.

Выводы

Профессия сотрудника МЧС сопряжена с высокими физическими и психоэмоциональными нагрузками, что требует особого подхода к сохранению здоровья. Стандартных медицинских мероприятий недостаточно — необходима комплексная система профилактики, включающая оптимизированную физическую подготовку, психофизиологическую коррекцию и индивидуальный подход. Такая система не только снижает риск профессиональных заболеваний и травм, но и укрепляет устойчивость организма, повышает работоспособность и способствует профессиональному долголетию. Оптимизированная физическая подготовка становится стратегическим инструментом в обеспечении готовности сотрудников к работе в экстремальных условиях.

Список литературы:

- [1] Борцова А.Н. Оптимизация силовой подготовки курсантов 1–2 курсов образовательных организаций МЧС России (на примере Академии гражданской защиты МЧС России) / А.Н. Борцова, М.А. Мурадисов, И.А. Лапшин // Научные и образовательные проблемы гражданской защиты. – 2020. – № 1. – С. 45–52.
- [2] Силицын С.И. Роль и значение физической куль-

туры и спорта в жизни сотрудников силовых структур / С.И. Синицын // Исследования молодых ученых: материалы XLVI Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2022 г.). – Казань: Молодой ученый, 2022. – С. 60–64.

[3] Тарасюк И.В. Физическая подготовка как неотъемлемый элемент деятельности пожарных / И.В. Тарасюк // Молодой ученый. – 2025. – № 9 (560). – С. 126–129.

[4] Турчанин И.О. Особенности физической подготовленности спецслужб / И.О. Турчанин // Вестник науки. – 2023. – № 12 (57). – С. 55–58.

[5] Цубиков Н.А. Физическая подготовка: методические рекомендации / Н.А. Цубиков. – Новотроицк: 24 ПСЧ 5 ПСО ФПС ГПС ГУ МЧС РФ по Оренбургской области, 2020. – 40 с.

[6] Чехранов Ю.В. Профессиональная физическая подготовка как важная компонента профессиональной подготовки сотрудников правоохранительных органов России / Ю.В. Чехранов // Управление образованием: теория и практика. – 2024. – Т. 14, № 9-1. – С. 210–215.

References:

[1] Bortsova A.N. Optimization of strength training for first- and second-year cadets at EMERCOM of Russia educational institutions (using the example of the Civil

Defence Academy of EMERCOM of Russia) / A.N. Bortsova, M.A. Muradisoʻv, I.A. Lapshin // Scientific and Educational Problems of Civil Protection. – 2020. – No. 1. – P. 45–52.

[2] Sinitsyn S.I. The role and significance of physical culture and sports in the lives of law enforcement and security personnel / S.I. Sinitsyn // Research by Young Scientists: Proceedings of the XLVI International Scientific Conference (Kazan, October 2022). – Kazan: Molodoy Ucheny, 2022. – P. 60–64.

[3] Tarasyuk I.V. Physical training as an integral element of firefighters' work / I.V. Tarasyuk // Molodoy Ucheny. – 2025. – No. 9 (560). – P. 126–129.

[4] Turchanin I.O. Specifics of physical fitness in special services / I.O. Turchanin // Vestnik Nauki. – 2023. – No. 12 (57). – P. 55–58.

[5] Tsubikov N.A. Physical training: methodological recommendations / N.A. Tsubikov. – Novotroitsk: 24th Fire and Rescue Unit, 5th Fire and Rescue Squad, FPS GPS, Main Directorate of EMERCOM of Russia for the Orenburg Region, 2020. – 40 p.

[6] Chekhranov Yu.V. Professional Physical Training as an Important Component of the Professional Training of Russian Law Enforcement Officers / Yu.V. Chekhranov // Education Management: Theory and Practice. – 2024. – Vol. 14, No. 9-1. – P. 210–215.

