

Дата поступления рукописи в редакцию: 28.02.2026 г.

DOI: 10.24412/2782-3830-2026-2-350-353

Дата принятия рукописи в печать: 18.03.2026 г.

ГОФМАН Александр Анатольевич,

доцент кафедры огневой и тактико-специальной
подготовки юридического факультета ВЮИ ФСИН России,
e-mail: aqwer12345@bk.ru

ПОЖИМАЛИН Вячеслав Николаевич,

доцент института подготовки государственных
муниципальных служащих Академии ФСИН России,
e-mail: aqwer12345@bk.ru

УВАРОВ Сергей Анатольевич,

преподаватель кафедры физической,
огневой и тактико-специальной подготовки
Псковского филиала Университета
ФСИН России,
e-mail: aqwer12345@bk.ru

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Аннотация. В статье рассматривается роль физического воспитания в структуре профессиональной подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы (УИС). Актуальность темы обусловлена повышением требований к готовности личного состава в условиях реформирования пенитенциарной системы и сохранения высоких криминальных рисков. На основе анализа нормативно-правовой базы и современных научных исследований автором обосновывается значимость физической подготовки как инструмента формирования психофизиологической устойчивости, прикладных навыков и профессиональной спортивной культуры личности. Выявлены основные противоречия между нормативными требованиями и фактическим уровнем подготовки сотрудников, а также предложены перспективные направления совершенствования тренировочного процесса.

Ключевые слова: уголовно-исполнительная система, физическая подготовка, профессионально важные качества, стрессоустойчивость, боевые приемы борьбы, психофизиологическая устойчивость, профессиональная компетентность.

GOFMAN Alexander Anatolyevich,

Associate Professor,
Department of Fire and Tactical and Special Training,
Faculty of Law, VUI FSIN of Russia

POZHIMALIN Vyacheslav Nikolaevich,

Associate Professor of the Institute for the Training
of State Municipal Employees of the Academy
of the Federal Penitentiary Service of Russia

UVAROV Sergey Anatolyevich,

Lecturer, Department of Physical,
Fire and Tactical and Special Training,
Pskov Branch of the University of the Federal
Penitentiary Service of Russia

THE ROLE OF PHYSICAL EDUCATION IN THE ACTIVITIES OF CRIMINAL EXECUTION SYSTEM EMPLOYEES

Annotation. *The article examines the role of physical education in the structure of professional training of employees of the penal correction system (JIS). The relevance of the topic is due to the increased requirements for the readiness of personnel in the context of reforming the penitentiary system and maintaining high criminal risks. Based on the analysis of the regulatory framework and modern scientific research, the author substantiates the importance of physical training as a tool for the formation of psychophysiological stability, applied skills and professional sports culture of the individual. The main contradictions between the regulatory requirements and the actual level of staff training have been identified, and promising areas for improving the training process have been proposed.*

Key words: *penal system, physical training, professionally important qualities, stress resistance, combat techniques, psychophysiological resistance, and professional competence.*

Деятельность сотрудников уголовно-исполнительной системы сопряжена с постоянным воздействием экстремальных факторов: высокий уровень стресса, риск физического нападения, необходимость пресечения массовых беспорядков и задержания правонарушителей. В этих условиях профессиональная надежность персонала определяется не только знанием законодательства, но и способностью эффективно действовать в ситуациях силового противодействия. Физическое воспитание в УИС перестает быть просто элементом поддержания здоровья, превращаясь в ключевой фактор обеспечения личной безопасности и успешного выполнения оперативно-служебных задач [1, с. 598].

Актуальность исследования подтверждается масштабным реформированием уголовно-исполнительной системы России, сопровождающимся ужесточением требований к профессиональной готовности кадров [1]. Современные криминальные риски и усложнение оперативной обстановки требуют от сотрудников не только развитых физических качеств, но и психологической устойчивости, позволяющей сохранять работоспособность в критических ситуациях. Цель данной статьи — комплексный анализ роли физического воспитания в профессиональном становлении сотрудника УИС и определение путей повышения его эффективности.

Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы имеет прочную нормативную базу, обеспечивающую системность и обязательность тренировочного процесса. Основопологающим документом является Федеральный закон от 19.07.2018 № 197-ФЗ «О службе в уголовно-исполнительной системе Российской Федерации», который закрепляет физическую подготовку как неотъемлемый компонент профессиональной компетентности [6, с. 125]. На ведомственном уровне требования детализируются Приказом Минюста России, а также Наставлением по физической подготовке, утвержденным ФСИН России (Приказ № 311) [1].

Документы регламентируют не только периодичность занятий (не реже одного раза в неделю

продолжительностью не менее двух часов), но и содержание программ, включающих прикладную гимнастику, легкую атлетику, лыжную подготовку и боевые приемы борьбы [6]. Важно отметить, что законодательство предписывает проведение контрольных проверок уровня физической подготовленности не реже двух раз в год, что должно гарантировать поддержание боевой готовности личного состава [1].

Для понимания роли физического воспитания необходимо обратиться к профессиограмме сотрудника УИС. Исследователи Санкт-Петербургского университета ФСИН России подчеркивают, что в настоящее время не существует общепринятой профессиограммы для данной категории специалистов, однако разработка такого документа является насущной необходимостью [2].

Профессиограмма включает в себя описание содержания труда, квалификационные требования, а главное — перечень профессионально важных качеств (ПВК). Среди ПВК, на формирование которых непосредственно влияет физическая подготовка, можно выделить:

1. Выносливость — способность длительное время выполнять служебные задачи без снижения эффективности;
2. Стрессоустойчивость — способность сохранять самообладание и принимать решения в экстремальных условиях;
3. Координационные способности и ловкость, необходимые для применения боевых приемов борьбы;
4. Быстрота реакции на изменение оперативной обстановки [5, с. 490].

Анализ влияния средств формирования профессиональной спортивной культуры показывает, что систематические занятия физической культурой позволяют развивать именно те качества, которые препятствуют профессиональной деформации и эмоциональному выгоранию [2].

Одним из наиболее значимых аспектов физического воспитания является его влияние на психофизиологическую устойчивость сотрудников при длительном стрессе. Экспериментально доказано, что заблаговременная тренировка в

условиях, моделирующих ожидаемые трудности, помогает организму приспособиться к ним и сохранить оптимальную функциональную активность [1; 4].

Физические упражнения способствуют адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем к повышенным нагрузкам. Однако современные методики идут дальше простого развития аэробных возможностей. Как отмечается в исследованиях, особую ценность представляют тренировки, имитирующие реальные стрессовые факторы оперативной обстановки: бег в сложных погодных условиях по пересеченной местности, преодоление полосы препятствий в состоянии утомления, выполнение боевых приемов борьбы на фоне физической усталости [1; 4].

Интересным направлением является использование рекреационных видов спорта, таких как настольный теннис, для восстановления психофизических функций. Исследования, проведенные на базе Кузбасского института ФСИН России, показали, что занятия настольным теннисом улучшают простую зрительно-моторную реакцию, помехоустойчивость и способность к дифференцировке усилий у курсантов [4]. Это подтверждает тезис о том, что физическое воспитание должно включать разнообразные средства, направленные на развитие центральной нервной системы.

Изучение боевых приемов борьбы является ядром прикладной физической подготовки. Это обусловлено спецификой деятельности, предполагающей непосредственный контакт с правонарушителями, задержание и силовое сопровождение. Владение приемами самозащиты позволяет сотруднику эффективно контролировать ситуацию, минимизируя применение огнестрельного оружия [5, с. 491].

Помимо очевидного физического компонента (развитие силы, ловкости, биомеханически правильное выполнение движений), борьба оказывает мощное психологическое воздействие. Приобретение навыков противодействия нападению повышает уверенность сотрудника в своих силах, снижает уровень тревожности и страха. Исследования показывают, что сотрудники, уверенно владеющие приемами борьбы, способны дольше сохранять хладнокровие и принимать взвешенные решения в конфликтных ситуациях [5].

Несмотря на разветвленную нормативную базу, практика сталкивается с устойчивым противоречием между требованиями и фактическими возможностями сотрудников. Регулярные проверки свидетельствуют о систематическом невыполнении установленных нормативов значительной частью персонала [1].

Эмпирические исследования фиксируют наибольшие отклонения от норм в тестах на выносливость и скоростно-силовые качества. Особую тревогу вызывает низкий уровень развития координационных способностей, которые критически важны в экстремальных ситуациях [1]. Похожие тенденции наблюдаются и в международной практике. Исследования канадских исправительных служб показывают, что отсутствие предварительного фитнес-тестирования при приеме на работу и недостаточное внимание к физической форме в процессе обучения создают риски для безопасности офицеров [7].

Анализ научной литературы и практики позволяет сформулировать несколько направлений повышения эффективности физического воспитания в УИС:

1. Индивидуализация и дифференциация подходов. Планирование тренировок должно основываться на предварительном сборе информации об уровне подготовленности, состоянии здоровья и возрасте сотрудников. Нормативы должны учитывать гендерные различия и специфику выполняемых задач [6].
2. Совершенствование методик обучения боевым приемам. Необходим отказ от шаблонного преподавания в пользу ситуационного моделирования. Тренировки должны проходить в условиях, максимально приближенных к реальным (например, в стесненном пространстве, при ограниченной видимости, на фоне сильного утомления) [5].
3. Развитие профессиональной спортивной культуры. Важно формировать у сотрудников устойчивую мотивацию к поддержанию физической формы не только в рамках обязательных занятий, но и в личное время. Профессиональная спортивная культура личности должна стать неотъемлемой частью корпоративной культуры УИС [2].
4. Улучшение материально-технической базы и повышение квалификации инструкторов. Без современных тренажерных залов, полос препятствий и квалифицированных наставников, способных привить интерес к занятиям, прогресс невозможен [6].
5. Использование элементов соревновательной деятельности. Соревнования между отделами и учреждениями повышают мотивацию и позволяют выявлять лучшие практики подготовки.

Физическое воспитание занимает ключевое место в системе профессиональной подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы. Оно выполняет не только прикладную функцию, обеспечивая готовность к силовому противодействию.

ствию, но и играет важнейшую роль в формировании психологической устойчивости и сохранении здоровья в условиях хронического стресса.

Преодоление существующего разрыва между нормативными требованиями и реальным уровнем подготовки возможно только на пути внедрения научно обоснованных методик, индивидуализации тренировочного процесса и формирования у каждого сотрудника устойчивой потребности в физическом самосовершенствовании как части профессиональной культуры. Дальнейшие исследования в этой области должны быть направлены на разработку точных критериев профессиограммы и поиск эффективных способов развития профессионально важных качеств с учетом специфики различных подразделений УИС.

Список литературы:

- [1] Кашина, А. А. Эффективность физической подготовки сотрудника УИС / А. А. Кашина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2026. — № 3 (606). — С. 598-600.
- [2] О влиянии на профессиональное становление сотрудника уголовно-исполнительной системы средств формирования профессиональной спортивной культуры личности / [авторы] // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2025. — № ?. — С. 58-61.
- [3] Пузыревский, Р. В. Физическая подготовка как основная составляющая физической культуры сотрудников уголовно-исполнительной системы : учебное пособие для вузов / Р. В. Пузыревский [и др.]; под ред. Р. В. Пузыревского. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2022. — 276 с.
- [4] The use of table tennis as a means of restoring psychophysical functions of future correctional center personnel / [authors] // Наука и спорт. — 2025. — № ?. — С. ?.
- [5] Михалева, О. А. Значение изучения приемов борьбы в подготовке сотрудников уголовно-исполнительной системы / О. А. Михалева. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2025. — № 52 (603). — С. 490-491.
- [6] Климатов, К. А. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы / К. А. Климатов, Р. Д. Родиков. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2025. — № 27 (578). — С. 125-127.
- [7] Ricciardelli, R., et al. "I feel like it should be but I know it's really not": exploring physical fitness priorities at the correctional training program in Canadian federal corrections // International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being. — 2024. — Vol. 19, № 1. — P. 2375662.

References:

- [1] Kashina, A. A. Effectiveness of physical training of the UIS employee/A. A. Kashin. - Text: direct//Young scientist. — 2026. — № 3 (606). - S. 598-600.
- [2] On the influence on the professional formation of an employee of the penitentiary system of the means of forming a professional sports culture of the individual/[authors]//Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. — 2025. - NO.?. - S. 58-61.
- [3] Puzyrevsky, R.V. Physical training as the main component of the physical culture of the employees of the penitentiary system: a textbook for universities/R.V. Puzyrevsky [and others]; ed. R.V. Puzyrevsky. - 2nd ed. - Moscow: Yurayt, 2022. - 276 p.
- [4] The use of table tennis as a means of restoring psychophysical functions of future correctional center personnel / [authors] // Наука и спорт. — 2025. - NO.?. - S.?.
- [5] Mikhaleva, O. A. The importance of studying the methods of struggle in the training of employees of the penitentiary system/O. A. Mikhaleva. - Text: direct//Young scientist. — 2025. — № 52 (603). - S. 490-491.
- [6] Klimatov, K. A. Physical training of employees of the penitentiary system/K. A. Klimatov, R. D. Rodikov. - Text: direct//Young scientist. — 2025. — № 27 (578). - S. 125-127.
- [7] Ricciardelli, R., et al. "I feel like it should be but I know it's really not": exploring physical fitness priorities at the correctional training program in Canadian federal corrections // International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being. — 2024. — Vol. 19, № 1. — P. 2375662.

