Дата поступления рукописи в редакцию: 30.09.2026 г. DOI: 10.24412/2782-3830-2026-11-386-392
Дата принятия рукописи в печать: 12.11.2026 г.

КЛЮЧНИКОВ Михаил Иванович,
кандидат юридических наук, доцент кафедры огневой и тактико-специальной подготовки юридического факультета ВЮИ ФСИН России,
e-mail: aqwer12345@bk.ru

ПОЖИМАЛИНА Анна Юрьевна,
доцент, заместитель начальника кафедры физической подготовки и спорта Академии ФСИН России,
e-mail: aqwer12345@bk.ru

КАЗНАЧЕЕВ Валерий Александрович,
доцент кафедры физической, огневой и тактико-специальной подготовки Самарского юридического института ФСИН России, кандидат психологических наук,
e-mail: kaznacheevva@bk.ru

ДЕМИДОВ Олег Геннадьевич,
доцент кафедры уголовно-правовых дисциплин и организации исполнения наказаний, не связанных с изоляцией осужденных от общества Псковского филиала Университета ФСИН России, кандидат юридических наук,
e-mail: aqwer12345@bk.ru

РОЛЬ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Аннотация. *В статье рассматривается роль силовой подготовки в формировании профессионально значимых физических качеств будущих сотрудников уголовно-исполнительной системы Российской Федерации. Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения уровня физической готовности курсантов образовательных организаций ФСИН России к выполнению служебных задач в условиях повышенной ответственности, психоэмоционального напряжения и возможного физического противодействия. Цель работы заключается в теоретическом обосновании значения силовой подготовки как компонента профессионально-прикладной физической подготовки будущих сотрудников УИС. На основе анализа научных публикаций отечественных авторов и нормативных положений рассматривается влияние силовых упражнений на развитие максимальной и скоростно-силовой силы, силовой выносливости, координационных способностей и способности сохранять работоспособность при физическом утомлении. Выделяются основные принципы организации силовой подготовки: систематичность, постепенное увеличение нагрузки, индивидуализация, прикладная направленность и соблюдение требований безопасности. Обосновывается целесообразность сочетания традиционных силовых упражнений с функциональными комплексами, упражнениями с собственным весом и элементами профессионально-прикладной подготовки. Делается вывод о том, что целенаправленная силовая подготовка способствует формированию физической готовности будущих сотрудников УИС при условии её комплексного включения в образовательный процесс и оценки результатов по совокупности общих и специальных показателей.*

Ключевые слова: *силовая подготовка, уголовно-исполнительная система, ФСИН России, курсанты, профессионально значимые физические качества, силовая выносливость, профессионально-прикладная физическая подготовка, физическая готовность.*

Для цитирования: *Ключников М. И., Пожималина А. Ю., Казначеев В. А., Демидов О. Г. Роль силовой подготовки в формировании профессионально значимых физических качеств будущих сотрудников уголовно-исполнительной системы // Российский научный вестник. 2026. № 11. С. 386–392.*

KLYUCHNIKOV Mikhail Ivanovich,
Candidate of Law, Associate Professor, Department of Fire and Tactical Special Training, Faculty of Law, VUI FSIN of Russia

POZHIMALINA Anna Yurievna,
Associate Professor, Deputy Head of the Department of Physical Training and Sports of the Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia

KAZNACHEEV Valery Alexandrovich,
Associate Professor of the Department of Physical, Fire and Tactical and Special Training of the Samara Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Candidate of Psychological Sciences

DEMIDOV Oleg Gennadievich,
Associate Professor of the Department of Criminal Law Disciplines and Organization of Execution of Punishments Not Related to the Isolation of Convicts from Society of the Pskov Branch of the University of the Federal Penitentiary Service of Russia, Candidate of Legal Sciences

ROLE OF STRENGTH TRAINING IN DEVELOPING PROFESSIONALLY SIGNIFICANT PHYSICAL QUALITIES OF FUTURE PENITENTIARY SYSTEM EMPLOYEES

Annotation. *The article examines the role of strength training in developing professionally significant physical qualities of future employees of the penitentiary system of the Russian Federation. The relevance of the study stems from the need to improve cadets' physical readiness to perform professional duties under conditions of high responsibility, psychological and emotional stress, and possible physical resistance. The purpose of the study is to provide a theoretical justification for strength training as a component of professional and applied physical education for future penitentiary system employees. Based on an analysis of Russian scholarly publications and relevant regulatory provisions, the article considers the contribution of strength exercises to the development of maximal strength, speed-strength abilities, strength endurance, coordination, and the ability to maintain performance under physical fatigue. The main principles of strength training are identified, including consistency, gradual progression of training loads, individualization, occupational relevance, and safety. The study substantiates the value of combining traditional strength exercises with functional training, bodyweight exercises, and occupationally oriented physical training. It is concluded that purposeful strength training contributes to the physical readiness of future penitentiary system employees when systematically integrated into the educational process and assessed through a combination of general and specialized performance indicators.*

Key words: *strength training, penitentiary system, Federal Penitentiary Service of Russia, cadets, professionally significant physical qualities, strength endurance, professional and applied physical training, physical readiness.*

For citation: *Klyuchnikov M. I., Pozhimalina A. Yu., Kaznacheev V. A., Demidov O. G. Role of strength training in developing professionally significant physical qualities of future penitentiary system employees. Russian scientific bulletin. 2026;(11):386–392. (In Russ.).*

Профессиональная деятельность сотрудников уголовно-исполнительной системы Российской Федерации предъявляет повышенные требования к физической подготовленности, способности действовать в условиях дефицита времени, сохранять самообладание и выполнять служебные обязанности при значительных физических и психоэмоциональных нагрузках. В связи с этим физическая подготовка выступает одним из существенных компонентов профессионального становления будущих сотрудников УИС. Особое значение в структуре профессионально-прикладной физической подготовки имеет силовая подготовка, направленная на развитие способности преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать физической нагрузке посредством мышечных усилий. Данный вид подготовки способствует развитию мышечной силы, силовой выносливости и скоростно-силовых способностей, необходимых для поддержания двигательной активности, контроля собственных движений и выполнения прикладных физических действий.

Вместе с тем силовая подготовка не должна рассматриваться исключительно как увеличение мышечной силы или достижение высоких результатов в отдельных упражнениях. Для будущего сотрудника УИС важна способность эффективно использовать приобретённые физические качества в профессионально значимых ситуациях. Следовательно, содержание тренировочного процесса должно соответствовать предполагаемым служебным задачам, уровню подготовленности обучающихся и требованиям безопасности.

Научная актуальность темы определяется необходимостью согласования общеразвивающей силовой подготовки с профессионально-прикладной направленностью физического воспитания в ведомственных образовательных организациях. В отечественных публикациях рассматриваются вопросы физической подготовки сотрудников УИС, формирования профессионально важных качеств и совершенствования прикладных навыков [1–4]. Однако особого внимания требует систематизация функций силовой подготовки в процессе профессионального становления курсантов.

Под силовой подготовкой целесообразно понимать целенаправленный педагогический процесс развития силовых способностей посредством физических упражнений, выполняемых с различным сопротивлением и дозируемой интенсивностью. В зависимости от характера упражнений, величины нагрузки, темпа движений и продолжительности работы могут преимущественно развиваться максимальная сила, скоростно-силовые способности или силовая выносливость. В профессиональном образовании будущих сотрудников УИС силовая подготовка должна быть частью целостной системы физического воспитания, объединяющей общую физическую подготовку, развитие двигательных навыков и освоение профессионально-прикладных действий. Такой подход согласуется с исследованиями отечественных авторов, посвящёнными особенностям физической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы [1; 2].

Специфика профессиональной деятельности в УИС заключается в разнообразии служебных функций. В зависимости от занимаемой должности сотрудник может выполнять задачи по обеспечению режима, сопровождению и охране, поддержанию установленного порядка, пресечению правонарушений и обеспечению личной безопасности. Поэтому требования к его физической подготовленности не могут ограничиваться одним показателем, например результатом в жиме штанги или количестве подтягиваний. Силовая подготовка приобретает профессиональную значимость тогда, когда развиваемые качества обеспечивают эффективное выполнение двигательных действий и сочетаются с координацией, быстротой реакции, выносливостью и владением специальными приёмами. В этой связи необходимо различать общую силовую подготовленность и способность применять физические возможности в конкретной служебной ситуации.

Общая силовая подготовка создаёт базу для дальнейшего совершенствования физических качеств. Специально направленная подготовка ориентируется на двигательные действия, соответствующие задачам будущей профессии. При этом освоение приёмов применения физической силы и специальных средств должно осуществляться в рамках предусмотренной программы, под контролем подготовленного преподавателя и с соблюдением установленных правовых ограничений. Таким образом, основное назначение силовой подготовки в образовательном процессе состоит не только в развитии мышечной силы, но и в формировании физической основы профессиональной надёжности будущего сотрудника.

К профессионально значимым физическим качествам будущих сотрудников УИС относятся мышечная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые способности, общая выносливость, быстрота и координация движений. Их значение определяется характером предполагаемой служебной деятельности и необходимостью поддерживать достаточный уровень физической работоспособности.

Мышечная сила обеспечивает возможность преодолевать сопротивление, перемещать предметы, удерживать устойчивое положение тела и выполнять физические действия, требующие

значительных мышечных усилий. Для её развития применяются упражнения с отягощениями, тренажёры, упражнения с собственным весом и различные варианты преодоления дозированного сопротивления.

Силовая выносливость характеризует способность длительно выполнять мышечную работу или многократно повторять силовые действия без чрезмерного снижения эффективности. Для сотрудника УИС данное качество имеет значение в ситуациях, когда физическая нагрузка повторяется, а возможность полноценного восстановления ограничена. Средствами его развития выступают многоповторные упражнения, круговая тренировка и комплексы с умеренным сопротивлением и регламентированными интервалами отдыха. Скоростно-силовые способности проявляются в способности развивать значительное мышечное усилие за короткий промежуток времени. Их развитие может осуществляться посредством прыжковых упражнений, метаний медицинбола, ускорений и технически освоенных динамических упражнений с соответствующей нагрузкой. При этом приоритетом должны оставаться правильность выполнения и постепенное освоение техники.

Общая выносливость не относится исключительно к силовым способностям, однако необходима для сохранения работоспособности в течение продолжительного периода. Сочетание силовой работы с циклическими упражнениями умеренной интенсивности позволяет формировать более сбалансированную физическую подготовленность.

Координационные способности обеспечивают согласованность движений, сохранение равновесия и рациональное управление положением тела. Силовые упражнения со свободными весами, упражнения на устойчивость и контролируемые двигательные комплексы могут способствовать развитию координации, если выполняются с учётом уровня подготовленности обучающихся.

Важным условием является комплексное развитие перечисленных качеств. Изолированное увеличение максимальной силы не гарантирует повышения скоростных возможностей, выносливости или качества двигательных действий в нестандартной обстановке. Следовательно, программа силовой подготовки должна предусматривать сочетание упражнений различной направленности.

Эффективность силовой подготовки определяется не только выбором упражнений, но и соблюдением научно-методических принципов построения тренировочного процесса.

Принцип систематичности предполагает регулярное выполнение занятий и последовательное развитие физических качеств. Разовые интенсивные тренировки не обеспечивают устойчивого формирования силовых способностей, тогда как планомерная работа создаёт условия для адаптации организма к нагрузке.

Принцип постепенного увеличения нагрузки предусматривает последовательное изменение сопротивления, числа повторений, продолжительности работы и сложности упражнений. Нагрузка должна повышаться по мере освоения техники и улучшения физической подготовленности. Чрезмерное увеличение интенсивности повышает вероятность травм и ухудшения качества движений.

Принцип индивидуализации заключается в учёте исходного уровня физического развития, состояния здоровья, двигательного опыта и индивидуальной реакции на тренировочную нагрузку. Для курсантов с разным уровнем подготовленности целесообразно использовать варианты одного упражнения с различной сложностью и дозировкой.

Принцип прикладной направленности предполагает соотнесение содержания занятий с физическими требованиями будущей профессии. Это не означает, что все упражнения должны имитировать служебные действия. Общая силовая подготовка формирует необходимую базу, а её профессиональная направленность обеспечивается последующим включением освоенных физических качеств в прикладные упражнения и специализированные учебные задания.

Принцип комплексности предполагает развитие силы во взаимосвязи с выносливостью, быстротой, координацией и двигательными навыками. Комплексный подход особенно важен при подготовке специалистов, которым требуется сохранять эффективность действий в условиях физического и эмоционального напряжения.

Принцип безопасности предусматривает предварительное освоение техники, организацию пространства занятий, исправность оборудования, адекватную разминку и контроль признаков чрезмерного утомления. Упражнения с высокой интенсивностью, максимальными отягощениями и сложными динамическими движениями должны применяться только при наличии необходимой подготовленности, соответствующего оборудования и квалифицированного контроля.

Указанные принципы позволяют рассматривать силовую подготовку не как самостоятельный набор упражнений, а как управляемый педагогический процесс, ориентированный на устойчивое развитие профессионально значимых физических качеств.

Содержание силовой подготовки будущих

сотрудников УИС целесообразно формировать на основе сочетания традиционных упражнений, функциональной тренировки и профессионально-прикладных заданий.

К основным средствам могут быть отнесены:

упражнения с собственным весом: приседания, отжимания, подтягивания или их облегчённые варианты;

упражнения с отягощениями и на тренажёрах, направленные на развитие основных мышечных групп;

упражнения с медицинболами и другими подходящими снарядами для развития скоростно-силовых способностей;

круговые комплексы с дозированной нагрузкой для развития силовой выносливости;

упражнения на устойчивость, равновесие и координацию;

профессионально-прикладные упражнения, включённые в учебные занятия в соответствии с утверждённой программой подготовки.

Методически оправдано строить тренировочный процесс поэтапно. На начальном этапе основное внимание уделяется освоению техники базовых движений, укреплению мышц туловища и конечностей и формированию привычки к регулярным занятиям. На следующем этапе постепенно увеличиваются тренировочный объём и сложность упражнений. На этапе профессионально-прикладной направленности физические качества совершенствуются в составе комплексных заданий, требующих координации движений и сохранения работоспособности при дозированном утомлении.

Приведённая структура является общей методической моделью, а не обязательным регламентом конкретного занятия. Продолжительность этапов и параметры нагрузки должны определяться преподавателем с учётом целей урока, требований образовательной программы и состояния обучающихся.

Особое значение имеет выбор критериев оценки эффективности подготовки. Рекомендуется использовать совокупность показателей, отражающих различные стороны физической готовности:

Результаты нормативных упражнений, предусмотренных действующими требованиями ведомственной подготовки.

Показатели выполнения силовых упражнений с соблюдением техники.

Способность поддерживать качество выполнения многократно повторяемых двигательных действий.

Динамику результатов в течение учебного периода.

Посещаемость занятий, соблюдение требований безопасности и способность самостоятельно контролировать нагрузку.

Оценивание не должно основываться исключительно на сравнении абсолютных результатов курсантов. Более информативным для педагогического анализа является также изменение индивидуальных показателей относительно исходного уровня. Это позволяет учитывать различия в физическом развитии и корректировать содержание подготовки.

В научной литературе по физической подготовке сотрудников УИС подчёркивается необходимость совершенствования организации занятий и формирования профессионально значимых качеств [1–4]. С учётом этих положений представляется целесообразным шире использовать комплексные учебные задания, в которых силовые упражнения сочетаются с перемещениями, изменением положения тела и выполнением координационно сложных действий. Подобные задания должны соответствовать уровню подготовленности курсантов и не создавать неоправданного риска травматизма.

Профессиональная значимость силовой подготовки проявляется в нескольких взаимосвязанных направлениях.

Во-первых, достаточный уровень силы и силовой выносливости расширяет двигательные возможности будущего сотрудника. Это создаёт физическую основу для выполнения задач, связанных с перемещением оборудования, преодолением физических препятствий и поддержанием устойчивого положения тела.

Во-вторых, силовая подготовка может способствовать формированию общей физической работоспособности. При систематическом выполнении адекватно дозируемых упражнений повышается способность организма переносить физические нагрузки. Однако результат зависит от структуры тренировочного процесса, восстановления и сочетания силовых занятий с другими видами подготовки.

В-третьих, регулярная физическая подготовка создаёт условия для формирования дисциплинированности, самоконтроля и ответственности за соблюдение техники выполнения упражнений. Данные качества не возникают автоматически в результате силовых тренировок, но могут развиваться при соответствующей организации образовательного процесса, наличии обратной связи и осознанном отношении обучающихся к занятиям.

В-четвёртых, силовая подготовка обеспечивает физическую базу для освоения профессионально-прикладных навыков. Вместе с тем высокая мышечная сила сама по себе не означает го-

товности правильно действовать в конфликтной ситуации. Эффективное выполнение профессиональных задач требует также знания правовых оснований применения физической силы, владения установленными приёмами, умения оценивать обстановку и соразмерять действия с характером угрозы.

В этой связи необходимо избегать отождествления силовой подготовленности с общей профессиональной компетентностью. Физические качества представляют собой один из компонентов профессиональной готовности, который должен дополняться тактической, правовой, психологической и специальной подготовкой. Важным направлением совершенствования образовательного процесса является согласование силовой подготовки с другими дисциплинами профессионального цикла. Междисциплинарная организация занятий позволяет формировать более целостное представление о требованиях будущей службы и способствует переносу приобретённых физических навыков в профессионально значимые виды деятельности.

Проведённый теоретический анализ позволяет сделать вывод о существенной роли силовой подготовки в формировании профессионально значимых физических качеств будущих сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Силовая подготовка выступает важнейшим компонентом профессионально-прикладного физического воспитания, обеспечивающим развитие мышечной силы, силовой выносливости и скоростно-силовых способностей. В сочетании с упражнениями на общую выносливость, координацию и быстроту она создаёт основу для формирования комплексной физической готовности курсантов к выполнению служебных задач.

Эффективность силовой подготовки определяется соблюдением принципов систематичности, постепенного увеличения нагрузки, индивидуализации, комплексности, прикладной направленности и безопасности. Важным условием её совершенствования является сочетание базовых силовых упражнений с функциональными и профессионально-прикладными заданиями, содержание которых должно соответствовать уровню подготовленности обучающихся и образовательным требованиям. Оценка результатов должна учитывать не только абсолютные показатели выполнения отдельных упражнений, но и динамику индивидуальных достижений, качество техники и способность сохранять работоспособность при повторяющейся нагрузке. При этом физическая подготовка не может рассматриваться изолированно от правовой, тактической и психологической составляющих профессионального образования.

Таким образом, целенаправленная организация силовой подготовки в образовательных организациях ФСИН России является одним из условий формирования физически подготовленного, дисциплинированного и профессионально ориентированного специалиста. Перспективы дальнейших исследований связаны с проведением педагогического эксперимента, позволяющего оценить влияние различных моделей силовой подготовки на динамику профессионально значимых физических качеств курсантов.

Список литературы:

[1] Гаджиев И.А. Особенности физической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы // Успехи гуманитарных наук. — 2023. — № 2. — С. 259–263.

[2] Никеров Д.И., Закиров Т. М. Роль физической подготовки в процессе формирования профессионально важных качеств сотрудников уголовно-исполнительной системы // Вестник Самарского юридического института. — 2018. — № 2.

[3] Рождественский И.К., Салос И. А., Шугаенко Н. П. Роль физической подготовки в процессе формирования профессиональных качеств сотрудников уголовно-исполнительной системы // Молодой учёный. — 2022. — № 44 (439). — С. 364–366.

[4] Пузыревский Р.В. (ред.). Физическая подготовка как основная составляющая физической культуры сотрудников уголовно-исполнительной системы: учебное пособие. — М.: Юрайт, 2021. — 276 с.

[5] Скрипников В.С. Роль физической подготовки в служебной деятельности сотрудников исправительных учреждений ФСИН России // Молодой учёный. — 2022. — № 19 (414).

[6] Казначеев В.А. Роль физической подготовки в служебной деятельности сотрудника уголовно-исполнительной системы. — 2022. DOI: https://doi.org/10.37313/2413-9645-2020-22-74-26-30..

[7] Зарубин Е.П., Шиняев К. А., Янченков Ю. А. Обоснование программы подготовки сотрудников ФСИН России к применению физической силы и специальных средств с использованием комплексных задач, моделирующих действия в разнообразных ситуациях // Ведомости уголовно-исполнительной системы. — 2023. — № 12. — С. 70–79. DOI: https://doi.org/10.51522/2307-0382-2023-259-12-70-79..

References:

[1] Hajiyev I.A. Features of physical training of employees of the penitentiary system // Successes of the humanities. — 2023. — № 2. - S. 259-263.

[2] Nikerov DI, Zakirov T. M. The role of physical training in the process of forming professionally

important qualities of employees of the penitentiary system // Bulletin of the Samara Law Institute. — 2018. — № 2.

[3] Rozhdestvensky I.K., Salos I.A., Shugaenko N.P. The role of physical training in the process of forming the professional qualities of employees of the penitentiary system // Young scientist. — 2022. — № 44 (439). - S. 364-366.

[4] Puzyrevsky R.V. (ed.). Physical training as the main component of physical education of employees of the penitentiary system: a textbook. - M.: Yurayt, 2021. - 276 p.

[5] Skripnikov V.S. The role of physical training in the official activities of employees of correctional institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia // Young scientist. — 2022. — № 19 (414).

[6] Kaznacheev V.A. The role of physical training in the official activities of an employee of the penitentiary system. — 2022. DOI: https://doi.org/10.37313/2413-9645-2020-22-74-26-30..

[7] Zarubin E.P., Shinyaev K.A., Yanchenkov Yu.A. Justification of the training program for employees of the Federal Penitentiary Service of Russia for the use of physical force and special means using complex tasks that simulate actions in various situations // Vedomosti of the penal system. — 2023. — № 12. - S. 70-79. DOI: https://doi.org/10.51522/2307-0382-2023-259-12-70-79..

