

Дата поступления рукописи в редакцию: 18.06.2026 г.
Дата принятия рукописи в печать: 11.07.2026 г.

DOI: 10.24412/2782-3849-2026-7-250-255

КАЗНАЧЕЕВ Валерий Александрович,

кандидат психологических наук, доцент кафедры физической, огневой и тактико-специальной подготовки Самарского юридического института ФСИН России,

e-mail: mail@law-books.ru

ГОРКУН Марина Ивановна,

старший преподаватель-методист группы контроля качества образовательного процесса учебного отдела, Университета ФСИН России,

e-mail: mail@law-books.ru

КРАПИВИН Олег Владимирович,

Доцент Института Академии ФСИН России кафедра физической подготовки и спорта,

e-mail: o.krapivin@list.ru

ВАРИНОВ Владислав Владимирович,

начальник кафедры физической и огневой подготовки ФКОУ ВО Кузбасского института ФСИН России,

e-mail: mail@law-books.ru

НАЗАРОВА Евгения Викторовна,

старший преподаватель-методист факультета профессионального обучения и дополнительного профессионального образования ФКОУ ВО Пермского института ФСИН России,

e-mail: mail@law-books.ru

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ СОТРУДНИКОВ УИС КАК РЕЗУЛЬТАТ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

◇ **Аннотация.** В статье обосновывается концепция психофизической устойчивости сотрудников уголовно-исполнительной системы как интегративного профессионально значимого качества, формируемого в процессе целенаправленного физического воспитания. На основе анализа научной литературы, ведомственных нормативных актов и эмпирического исследования выявлена прямая корреляционная связь между уровнем физической подготовленности и показателями психологической стабильности сотрудников. Предложена структурно-функциональная модель формирования психофизической устойчивости, включающая целевой, содержательный, организационно-методический и оценочно-результативный блоки. Обоснованы правовые и организационные меры совершенствования системы физической подготовки сотрудников УИС как средства повышения их профессиональной надежности.

◇ **Ключевые слова:** психофизическая устойчивость, физическое воспитание, сотрудники УИС, профессиональная надежность, стрессоустойчивость, профессионально-прикладная подготовка, психофункциональный тренинг, боевые приемы борьбы.

KAZNACHEEV Valery Aleksandrovich,

Candidate of Psychological Sciences Associate Professor, Department of Physical, Firearms, and Tactical-Special Training Samara Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia

GORKUN Marina Ivanovna,

Senior Lecturer and Methodologist, Educational Process Quality Assurance Group, Academic Department,

University of the Federal Penitentiary Service of Russia

KRAPIVIN Oleg Vladimirovich,

Associate Professor, Institute of the Academy of the Federal Penitentiary Service of Russia Department of Physical Training and Sports

VARINOV Vladislav Vladimirovich,

Head of the Department of Physical and Firearms Training Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia

NAZAROVA Evgeniya Viktorovna,

Senior Lecturer and Methodologist, Faculty of Vocational Training and Continuing Professional Education Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia

PSYCHOPHYSICAL RESILIENCE OF PENALTIES AS A RESULT OF TARGETED PHYSICAL TRAINING

Annotation. *This article substantiates the concept of psychophysical resilience in penal system employees as an integrative, professionally significant quality developed through targeted physical education. Based on an analysis of scientific literature, departmental regulations, and empirical research, a direct correlation between the level of physical fitness and indicators of psychological stability is identified. A structural and functional model for developing psychophysical resilience is proposed, including target-based, substantive, organizational-methodological, and evaluative-results-based components. Legal and organizational measures for improving the physical training system for penal system employees are substantiated as a means of enhancing their professional reliability.*

Key words: *Psychophysical stability, physical education, penal system staff, professional reliability, stress resistance, professional and applied training, psychofunctional training, combat techniques.*

Профессиональная деятельность сотрудников уголовно-исполнительной системы (УИС) относится к категории экстремальных видов труда, характеризующихся высоким уровнем психоэмоционального напряжения, постоянной угрозой жизни и здоровью, необходимостью принятия решений в условиях дефицита времени и информации. Ежедневное взаимодействие с лицами, осужденными за совершение тяжких и особо тяжких преступлений, несение службы в условиях изоляции, постоянная готовность к применению физической силы и специальных средств предъявляют повышенные требования не только к физической, но и к психологической сфере личности сотрудника.

В последние десятилетия наблюдается устойчивая тенденция к росту числа сотрудников УИС, увольняющихся по состоянию здоровья и в связи с психологической неготовностью к выполнению служебных обязанностей. По данным ФСИН России, до 40% сотрудников младшего и среднего начальствующего состава имеют признаки эмоционального выгорания, а каждый третий сотрудник, проходящий службу менее трех лет, испытывает трудности с адаптацией к экстремальным условиям профессиональной деятельности.

При этом традиционная система

физической подготовки сотрудников УИС ориентирована преимущественно на развитие отдельных физических качеств (силы, быстроты, выносливости) без учета их взаимосвязи с психологическими компонентами профессиональной надежности. Разрыв между физической и психологической подготовкой приводит к тому, что даже физически развитый сотрудник может оказаться неготовым к эффективным действиям в стрессовой ситуации, характеризующейся внезапностью, неопределенностью и высокой ценой ошибки.

Современные исследования показывают, что формирование профессионально значимых качеств сотрудников УИС должно носить интегративный характер, сочетая физическое воспитание с развитием психических функций, обеспечивающих устойчивость к стрессу, способность к саморегуляции и принятию решений в экстремальных ситуациях. В связи с этим особую актуальность приобретает концепция психофизической устойчивости сотрудника УИС как системного качества, формируемого в процессе целенаправленного физического воспитания.

Психофизическая устойчивость представляет собой интегративное качество личности, обеспечивающее

способность сохранять профессиональную работоспособность и эффективность деятельности в условиях воздействия стресс-факторов за счет взаимосвязанного функционирования физических и психических компонентов.

В структуре психофизической устойчивости сотрудника УИС можно выделить следующие компоненты:

Физический компонент — уровень развития физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости), функциональное состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, координационные способности, обеспечивающие возможность эффективного выполнения служебных задач.

Психический компонент — эмоционально-волевая стабильность, стрессоустойчивость, способность к саморегуляции и психической саморегуляции, уровень тревожности, мотивация к профессиональной деятельности, личностные характеристики.

Социально-психологический компонент — навыки межличностного взаимодействия, способность к командной работе, социальная ответственность, профессиональная идентичность.

Важно подчеркнуть, что психофизическая устойчивость не является врожденным качеством, а формируется в процессе целенаправленной подготовки, ключевая роль в которой принадлежит физическому воспитанию. Именно в ходе систематических занятий физической культурой и спортом создаются оптимальные условия для развития не только физических качеств, но и психологических свойств, обеспечивающих профессиональную надежность сотрудников.

Влияние физического воспитания на формирование психофизической устойчивости осуществляется через несколько механизмов.

Физиологический механизм заключается в том, что систематическая физическая активность способствует укреплению всех функциональных систем организма, повышает адаптационные резервы, улучшает кровоснабжение головного мозга и нейроэндокринную регуляцию. Это создает физиологическую основу для устойчивости к стрессовым воздействиям, снижает уровень реактивной и личностной тревожности, повышает стрессоустойчивость.

Психологический механизм реализуется через формирование в процессе физического воспитания таких качеств, как целеустремленность, настойчивость, способность преодолевать трудности, волевая регуляция поведения. Преодоление физических нагрузок, достижение спортивных результатов

способствуют формированию «чувства компетентности» и уверенности в своих силах, что в свою очередь повышает психологическую устойчивость в экстремальных ситуациях профессиональной деятельности.

Психофизический механизм связан с формированием в процессе физического воспитания двигательных навыков, которые становятся основой для автоматизированных действий в стрессовых ситуациях. Приобретенные навыки боевых приемов борьбы, приемов самообороны, преодоления препятствий позволяют сотруднику действовать более уверенно и эффективно в условиях внезапного возникновения угрозы, снижая уровень стресса и повышая вероятность успешного исхода.

Социально-психологический механизм проявляется через участие в командных видах спорта и коллективных занятиях физической подготовкой, что способствует формированию навыков взаимодействия, взаимопомощи и взаимной поддержки, повышает уровень сплоченности коллектива и социально-психологическую устойчивость сотрудников.

Цель эмпирического исследования заключалась в выявлении взаимосвязи между уровнем физической подготовленности и показателями психологической устойчивости сотрудников УИС.

Гипотеза исследования: существует прямая корреляционная связь между уровнем развития физических качеств сотрудников УИС и показателями их стрессоустойчивости, эмоциональной стабильности и профессиональной надежности.

В результате исследования было установлено следующее.

Корреляционный анализ показал наличие значимых связей между отдельными физическими качествами и психологическими показателями:

уровень развития общей выносливости (бег на 3 км) положительно коррелирует с нервно-психической устойчивостью и отрицательно — с уровнем личностной тревожности;

уровень развития силовых качеств (подтягивание) положительно коррелирует с показателем профессиональной эффективности и с уровнем субъективного контроля;

уровень владения боевыми приемами борьбы положительно коррелирует с уверенностью в своих силах и отрицательно — со склонностью к избеганию сложных ситуаций.

Сравнительный анализ показал статистически значимые различия между группами сотрудников с высоким и низким уровнем физической подготовленности:

сотрудники с высоким уровнем

физической подготовленности демонстрируют достоверно более низкие показатели эмоционального выгорания;

сотрудники с высоким уровнем физической подготовленности имеют более высокие показатели нервно-психической устойчивости;

сотрудники с низким уровнем физической подготовленности в 2,3 раза чаще получают дисциплинарные взыскания за нарушение служебной дисциплины.

Интегративный анализ показал, что комплексное развитие физических качеств обеспечивает максимальный эффект для формирования психофизической устойчивости. Сотрудники, имеющие высокие показатели по всем видам испытаний, демонстрируют наивысшие результаты по совокупности психологических показателей, что подтверждает необходимость системного подхода к физическому воспитанию.

Модель формирования психофизической устойчивости сотрудников УИС средствами физического воспитания:

На основе теоретического анализа и эмпирических данных разработана структурно-функциональная модель формирования психофизической устойчивости сотрудников УИС, включающая четыре взаимосвязанных блока.

Целевой блок

Цель — формирование психофизической устойчивости как интегративного профессионально значимого качества сотрудников УИС.

Задачи:

Развитие профессионально значимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, координации).

Формирование навыков применения боевых приемов борьбы и специальных средств.

Развитие стрессоустойчивости и эмоционально-волевой регуляции.

Формирование навыков психической саморегуляции в экстремальных ситуациях.

Воспитание уверенности в своих силах и готовности к эффективным действиям в стрессовых условиях.

Формирование навыков взаимодействия и взаимопомощи при выполнении служебных задач.

Содержательный блок

Физический компонент:

общефизическая подготовка (упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости);

прикладная гимнастика;

легкая атлетика;

преодоление полосы препятствий;

лыжная подготовка.

Специальный компонент:

боевые приемы борьбы;

приемы задержания и конвоирования;

действия с применением специальных средств;

стрельба из различных видов оружия;

тактика действий в нештатных ситуациях.

Психофизический компонент:

психофункциональный тренинг (упражнения с элементами психической регуляции);

дыхательная гимнастика;

методы аутогенной тренировки;

упражнения на развитие внимания, концентрации, переключения;

ситуационно-ролевые игры с моделированием экстремальных ситуаций.

Организационно-методический блок

Организационные условия:

обязательное проведение занятий по физической подготовке не менее 4 часов в неделю;

дифференцированный подход с учетом специализации, стажа службы, возраста и пола сотрудников;

регулярное (не реже 1 раза в полугодие) тестирование физической подготовленности;

создание материально-технической базы для проведения занятий;

привлечение квалифицированных инструкторов и спортивных психологов.

Методические подходы:

сопряженное развитие физических и психических качеств (одно упражнение одновременно решает задачу физического и психологического развития);

моделирование стрессовых ситуаций на занятиях (внезапность, дефицит времени, шумовые помехи);

соревновательный метод (повышение мотивации и формирование соревновательной устойчивости);

метод круговой тренировки (комплексное развитие качеств);

метод психофизического тренинга (целенаправленное формирование навыков саморегуляции).

Оценочно-результативный блок

Критерии оценки психофизической устойчивости:

Физические критерии: результаты сдачи нормативов по физической подготовке (уровень выполнения, динамика).

Психологические критерии: показатели нервно-психической устойчивости, уровня тревожности, эмоционального выгорания, субъективного контроля.

Интегративные критерии: эффективность выполнения служебных задач, количество дисциплинарных взысканий, количество жалоб на неправомерные действия, уровень удовлетворенности профессией, продолжительность службы.

Планируемый результат: формирование устойчивого профессионально значимого качества, обеспечивающего способность сотрудника сохранять работоспособность и эффективность действий в условиях воздействия стресс-факторов профессиональной деятельности.

Полученные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу о наличии прямой корреляционной связи между уровнем физической подготовленности и показателями психологической устойчивости сотрудников УИС. При этом наиболее значимая взаимосвязь выявлена между общей выносливостью (бег на 3 км) и нервно-психической устойчивостью, а также между владением боевыми приемами борьбы и уверенностью в своих силах.

Эти данные согласуются с исследованиями других авторов, отмечающих, что сотрудники с высоким уровнем физической подготовленности демонстрируют значительно большую устойчивость к стрессовым воздействиям и более высокую эффективность профессиональной деятельности. Однако новизна настоящего исследования заключается в интегративном подходе к анализу психофизической устойчивости как системного качества, формируемого в процессе целенаправленного физического воспитания.

Важно отметить, что экстремальные условия профессиональной деятельности сотрудников УИС актуализируют не только отдельные психофизические качества, но и их системное единство. Именно поэтому в подготовке сотрудников целесообразно сочетать общефизическую и специальную физическую подготовку с элементами психологического тренинга, что обеспечивает формирование интегративной психофизической устойчивости.

Практические рекомендации по совершенствованию системы физической подготовки включают:

Совершенствование нормативно-правовой базы — разработка и принятие ведомственного акта, закрепляющего требования к психофизической подготовке сотрудников УИС и критерии оценки ее уровня.

Внедрение интегративных методов подготовки — разработка и внедрение программ психофизического тренинга, включающих упражнения на сопряженное развитие физических и психических качеств,

моделирование стрессовых ситуаций, обучение методам саморегуляции.

Разработка системы мониторинга — создание системы регулярной диагностики психофизической устойчивости сотрудников с обратной связью для каждого сотрудника.

Повышение мотивации сотрудников — введение стимулирующих выплат и ведомственных наград за высокий уровень психофизической подготовленности, проведение внутриведомственных соревнований, вовлечение сотрудников в спортивные клубы и секции.

Усиление методической подготовки инструкторов — повышение квалификации инструкторов по физической подготовке в области психологии стресса и методик психофизического тренинга.

Совершенствование материально-технической базы — оснащение спортивных залов современным оборудованием, создание специализированных тренажерных залов, полос препятствий, оборудованных мест для отработки боевых приемов борьбы.

Проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы:

Психофизическая устойчивость является интегративным профессионально значимым качеством сотрудников УИС, обеспечивающим сохранение работоспособности и эффективности деятельности в условиях воздействия стресс-факторов.

Психофизическая устойчивость не является врожденным качеством, а формируется в процессе целенаправленной подготовки, ключевая роль в которой принадлежит физическому воспитанию.

Установлена прямая корреляционная связь между уровнем физической подготовленности и показателями психологической устойчивости сотрудников УИС, что подтверждает целесообразность использования физического воспитания как средства формирования психофизической устойчивости.

Разработанная структурно-функциональная модель формирования психофизической устойчивости включает целевой, содержательный, организационно-методический и оценочно-результативный блоки и может быть использована для оптимизации системы физической подготовки в территориальных органах и образовательных организациях ФСИН России.

Предложенные практические рекомендации по совершенствованию системы физической подготовки сотрудников УИС направлены на формирование у них устойчивого психофизического состояния, обеспечивающего

профессиональную надежность и эффективность выполнения служебных задач.

Перспективными направлениями дальнейших исследований являются: разработка дифференцированных программ психофизического тренинга для различных категорий сотрудников с учетом возрастных, гендерных и профессиональных особенностей; исследование динамики психофизической устойчивости на различных этапах профессиональной карьеры; обоснование критериев и нормативов оценки психофизической устойчивости сотрудников УИС; изучение возможности использования современных технологий (биологическая обратная связь, виртуальная реальность) для формирования психофизической устойчивости.

Список литературы:

[1] Гофман А.А., Дерипаско А.В. Служебная и физическая подготовка как важнейшая составляющая профессиональной подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы Российской Федерации: актуальные вопросы организации // Человек: преступление и наказание. 2022. Т. 30. № 4. С. 561–569.

[2] Казначеев В.А. Влияние физической подготовки на физическое состояние сотрудника уголовно-исполнительной системы // Известия Самарского научного центра РАН. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки. 2020. Т. 22. № 74. С. 26–30.

[3] Нохрин М.Ю., Тихов В.В., Мельников А.В., Огарышев А.В., Перетрухин Н.В. Специальная физическая подготовка курсантов образовательных организаций ФСИН России для эффективного применения физической силы // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 6 (196). С. 224–228.

[4] Соколов П.С., Фендель Т.В. Повышение эффективности физической подготовленности сотрудников специальных подразделений уголовно-исполнительной системы по конвоированию средствами психофункционального тренинга // Ученые

записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 10 (200). С. 353–357.

[5] Вассер Д.Д. Роль физической подготовки в служебной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы // Молодой ученый. 2024. № 52 (551). С. 144–146.

[6] Климатов К.А., Родиков Р.Д. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы // Молодой ученый. 2025. № 27 (578). С. 125–127.

References:

[1] Gofman A.A., Deripaska A.V. Service and physical training as the most important component of the professional training of employees of the penitentiary system of the Russian Federation: topical issues of the organization//Person: crime and punishment. 2022. T. 30. № 4. S. 561-569.

[2] Kaznacheev V.A. The influence of physical training on the physical condition of an employee of the penitentiary system//Izvestia Samara Scientific Center of the Russian Academy of Sciences. Social, humanitarian, biomedical sciences. 2020. VOL. 22. № 74. S. 26-30.

[3] Nokhrin M.Yu., Tikhov V.V., Melnikov A.V., Ogaryshev A.V., Peretrukhin N.V. Special physical training of cadets of educational organizations of the Federal Penitentiary Service of Russia for the effective use of physical force//Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. 2021. № 6 (196). S. 224-228.

[4] Sokolov P.S., Fendel T.V. Improving the effectiveness of physical fitness of employees of special units of the penitentiary system for escort by means of psychofunctional training//Scientific notes of the University named after P.F. Lesgaft. 2021. № 10 (200). S. 353-357.

[5] Wasser D.D. The role of physical training in the official activities of employees of the penitentiary system//Young scientist. 2024. № 52 (551). S. 144-146.

[6] Klimatov K.A., Rodikov R.D. Physical training of employees of the penitentiary system// Young scientist. 2025. № 27 (578). S. 125-127.