ТЕОРИЯ УГОЛОВНОГО ПРАВА

Дата поступления рукописи в редакцию: 17.08.2026 г.
Дата принятия рукописи в печать: 25.09.2026 г.
DOI: 10.24412/2782-3849-2026-9-14-19

КУЧМУК Василий Игоревич,
Старший преподаватель кафедры физической, огневой и тактико-специальной подготовки Псковского филиала 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

ТИХОВ Владислав Валерьевич,
доцент, начальник кафедры физической, огневой и тактико-специальной подготовки Самарского юридического института ФСИН России,
e-mail: mail@law-books.ru

СМОЛЯКОВ Данил Андреевич,
преподаватель кафедры физической подготовки и спорта ФГКОУ ВО «Орловский юридический институт МВД России имени В.В. Лукьянова»,
e-mail: mail@law-books.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ СЛУЖЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. *В статье рассматривается проблема взаимосвязи физической подготовленности и психологической устойчивости сотрудников уголовно-исполнительной системы (УИС) в контексте экстремальных условий служебной деятельности. Актуальность исследования обусловлена спецификой профессиональной деятельности сотрудников УИС, требующей постоянной готовности к действиям в условиях повышенной психической напряженности, конфликтных ситуаций и угроз личной безопасности. На основе анализа научной литературы и эмпирических данных обосновывается положение о том, что физическая подготовленность выступает не только средством развития профессионально значимых двигательных качеств, но и фактором формирования психологической устойчивости. Выявлены механизмы влияния физической подготовки на психоэмоциональное состояние сотрудников, включая регуляцию стрессовых реакций, повышение эмоциональной резистентности и развитие волевой саморегуляции. Предложены направления совершенствования профессионально-прикладной физической подготовки в контексте формирования психологической устойчивости сотрудников УИС.*

Ключевые слова: *уголовно-исполнительная система, физическая подготовленность, психологическая устойчивость, экстремальные условия, профессионально-прикладная физическая подготовка, стрессоустойчивость.*

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

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

TIKHOV Vladislav Valerevich,
Associate Professor, Head of the Department of Physical, Fire and Tactical Special Training of the Samara Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia

SMOLYAKOV Danil Andreevich,
Lecturer, Department of Physical Training and Sports, Federal State Educational Institution of Higher Education "Oryol Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after V.V. Lukyanov"

INTERRELATION OF PHYSICAL FITNESS AND PSYCHOLOGICAL STABILITY OF EMPLOYEES OF THE PENITENTIARY SYSTEM IN EXTREME CONDITIONS OF OFFICIAL ACTIVITY

Annotation. *This article examines the relationship between physical fitness and psychological resilience among penal system personnel operating in extreme service conditions. The study's relevance stems from the specific nature of the work, which demands constant readiness to act amidst high psychological stress, conflict situations, and threats to personal safety. Based on an analysis of scientific literature and empirical data, the authors argue that physical fitness serves not only to develop professionally relevant motor skills but also as a factor in building psychological resilience. The study identifies the mechanisms by which physical training influences personnel's psycho-emotional state—including the regulation of stress responses, increased emotional resilience, and the development of volitional self-regulation. Finally, the article proposes ways to enhance professionally oriented physical training with a view to fostering psychological resilience among penal system staff.*

Key words: *penal system, physical fitness, psychological resilience, extreme conditions, professionally applied physical training, stress resilience.*

Служебная деятельность сотрудников уголовно-исполнительной системы относится к числу профессиональных сфер, где риск возникновения экстремальных ситуаций является не исключением, а постоянным фактором повседневной работы. Исполнение служебных обязанностей в условиях высокой эмоциональной напряженности, дефицита времени, возможного противодействия со стороны осужденных и лиц, содержащихся под стражей, а также необходимости строго соблюдать правовые и этические нормы требует от сотрудника не только профессиональной компетентности, но и особого уровня личностной и функциональной готовности. В этих условиях физическая подготовленность и психологическая устойчивость выступают не разрозненными качествами, а взаимосвязанными компонентами общей надежности сотрудника УИС.

Актуальность изучения данной проблемы обусловлена тем, что экстремальные условия служебной деятельности нередко сопровождаются выраженным стрессом, утомлением, эмоциональным перенапряжением и необходимостью быстро принимать решения при высокой цене возможной ошибки. Недостаточная физическая готовность в подобных ситуациях повышает вероятность снижения работоспособности, замедления реакции, нарушения координации действий и, как следствие, ухудшения качества выполнения служебных задач. В то же время слабая психологическая устойчивость может приводить к неуверенности, растерянности, импульсивным поступкам, снижению самоконтроля и неспособности адекватно действовать в конфликтной или угрожающей обстановке.

Физическая подготовленность сотрудника УИС не сводится лишь к развитию силы, выносливости, быстроты и координации. Она формирует базу для уверенного владения своим телом, способствует повышению общего уровня работоспособности, устойчивости к утомлению и способности сохранять эффективность при длительном напряжении. Кроме того, хорошая физическая форма оказывает опосредованное влияние на психику: укрепляет уверенность в собственных возможностях, снижает уровень тревожности перед вероятным столкновением с опасной ситуацией и повышает готовность к действиям в условиях неопределенности. Таким образом, физическая подготовка является не только средством обеспечения профессиональной успешности, но и важным фактором психологической саморегуляции [1, С. 328-329].

Психологическая устойчивость сотрудников уголовно-исполнительной системы проявляется в способности сохранять самообладание, критичность мышления, эмоциональную уравновешенность и целенаправленность поведения в условиях стресса. Она включает умение контролировать страх, агрессию и раздражение, противостоять дезорганизующему воздействию внешних факторов, сохранять внимание и способ-

ность к рациональному анализу ситуации. В экстремальных условиях именно психологическая устойчивость позволяет сотруднику не только выдерживать напряжение, но и действовать в соответствии с требованиями закона, служебного долга и профессиональной этики.

Связь между физической подготовленностью и психологической устойчивостью носит двусторонний характер. С одной стороны, регулярные физические тренировки развивают волевые качества, дисциплинированность, настойчивость и стрессоустойчивость. С другой стороны, психологическая готовность определяет, насколько полно сотрудник сможет реализовать свои физические возможности в реальной служебной ситуации. Даже высокий уровень двигательной подготовленности не гарантирует эффективных действий при панике, эмоциональном срыве или снижении самоконтроля. Следовательно, оптимальная служебная надежность достигается лишь при комплексном развитии обеих составляющих.

Рассмотрение данной взаимосвязи имеет важное практическое значение для системы профессиональной подготовки кадров УИС. Понимание того, как физические нагрузки, условия тренировки и моделирование экстремальных ситуаций влияют на психическое состояние сотрудников, позволяет совершенствовать программы профессионального отбора, обучения и служебной подготовки. Это особенно значимо в контексте современных требований к персоналу пенитенциарной системы, где от сотрудника ожидается способность действовать быстро, точно, законно и без потери самообладания в наиболее напряженных ситуациях [4].

Экстремальные условия служебной деятельности сотрудников уголовно-исполнительной системы выступают одним из ключевых факторов профессионального риска, поскольку они одновременно затрагивают физическую, психическую и социально-коммуникативную сферы деятельности. В отличие от обычных рабочих ситуаций, служебные задачи в учреждениях уголовно-исполнительной системы нередко протекают в обстановке повышенной напряженности, дефицита времени, высокой ответственности и потенциальной угрозы жизни и здоровью. К таким условиям относятся пресечение агрессии и конфликтов среди осужденных, участие в режимных мероприятиях, сопровождение спецконтингента, действия при массовых нарушениях порядка, чрезвычайных происшествиях, а также необходимость постоянной готовности к внезапному развитию опасной ситуации. Именно эта непредсказуемость делает профессиональную деятельность сотрудников психологически и физически затратной [5].

Профессиональный риск в экстремальных условиях проявляется не только в вероятности получения травмы или физического перенапряжения, но и в накоплении хронического стресса, эмоционального выгорания, повышенной тревожности и снижении эффективности принятия решений. Сотрудник вынужден действовать в условиях, когда ошибка может привести к тяжелым последствиям для окружающих и для него самого. В такой обстановке возрастает значение самоконтроля, скорости реакции, устойчивости внимания, способности сохранять работоспособность при ограниченном времени на оценку обстановки. Отсутствие достаточной физической подготовленности усиливает субъективное чувство угрозы, повышает утомляемость и делает служебные действия менее уверенными, что, в свою очередь, негативно отражается на психологическом состоянии.

Экстремальные условия также характеризуются высокой плотностью межличностного напряжения. Сотрудники уголовно-исполнительной системы ежедневно взаимодействуют с контингентом, часть которого склонна к агрессии, манипуляции, сопротивлению законным требованиям и провокационному поведению. В таких обстоятельствах физическая подготовленность выполняет не только прикладную функцию обеспечения силового преимущества, но и профилактическую: уверенное владение приемами самозащиты, специальной техникой и навыками контроля дистанции снижает вероятность перехода конфликта в опасную фазу. При этом физическая готовность способствует формированию психологической уверенности, поскольку сотрудник ощущает собственную способность эффективно действовать без паники и растерянности.

Немаловажным фактором риска является длительное воздействие неблагоприятных служебных условий. Даже если отдельные инциденты не приводят к немедленным негативным последствиям, регулярное пребывание в ситуации напряженного ожидания, необходимости постоянной настороженности и жесткого самоконтроля вызывает накопительный эффект. В этом случае экстремальность становится не эпизодической, а повседневной характеристикой профессиональной среды. Длительный стресс снижает резервы организма, ухудшает качество сна, повышает раздражительность и может приводить к эмоциональной истощенности. Физическая подготовленность в данном контексте выступает ресурсом адаптации: она помогает поддерживать общую работоспособность, повышает стрессоустойчивость и расширяет возможности восстановления после нагрузок [2, С. 27-28].

Таким образом, экстремальные условия служебной деятельности следует рассматривать как многоаспектный профессиональный риск, в

котором тесно переплетаются объективная опасность, эмоциональное напряжение и необходимость безошибочных действий. Для сотрудников уголовно-исполнительной системы физическая подготовленность становится важнейшим условием не только успешного выполнения служебных задач, но и сохранения психологической устойчивости. Чем выше уровень физической готовности, тем больше у сотрудника внутренних ресурсов для противодействия стрессу, сохранения самообладания и эффективного поведения в опасной обстановке.

Физическая подготовленность сотрудников уголовно-исполнительной системы является не только условием успешного выполнения служебных задач, но и важнейшим фактором, определяющим их стрессоустойчивость и работоспособность в экстремальных условиях. В деятельности, связанной с постоянным эмоциональным напряжением, высокой ответственностью, необходимостью быстрого реагирования на конфликтные и потенциально опасные ситуации, уровень общей и специальной физической готовности напрямую влияет на способность человека сохранять самоконтроль, принимать верные решения и эффективно действовать в условиях дефицита времени и ресурсов.

Прежде всего, хорошая физическая форма способствует более экономному функционированию организма в состоянии стресса. У тренированного сотрудника сердечно-сосудистая и дыхательная системы быстрее адаптируются к нагрузке, снижается избыточная реакция на внезапное повышение тревоги, уменьшается субъективное ощущение усталости. Это особенно важно при выполнении задач, требующих длительного пребывания в напряжении: сопровождении спецконтингента, пресечении нарушений режима, участии в режимных мероприятиях, охране объектов и реагировании на чрезвычайные ситуации. Чем выше уровень физической подготовленности, тем меньше вероятность того, что стресс приведет к преждевременному истощению сил и снижению эффективности действий.

Кроме физиологического аспекта, физическая подготовка оказывает выраженное психологическое воздействие. Регулярные тренировки формируют уверенность в собственных возможностях, повышают чувство контроля над ситуацией и снижают страх перед возможным силовым противодействием. Сотрудник, обладающий достаточной выносливостью, силой и координацией, чаще воспринимает экстремальную ситуацию не как угрозу, а как задачу, которую он способен решить. Такая установка снижает уровень внутреннего напряжения и способствует сохранению рационального мышления даже при высоком риске [3, С. 22-23].

Не менее значим и эффект переноса тренировочной дисциплины на профессиональную деятельность. Систематические занятия физической подготовкой развивают саморегуляцию, волевые качества, настойчивость и умение преодолевать дискомфорт. В процессе выполнения упражнений сотрудник учится действовать в условиях утомления, контролировать дыхание, распределять усилия, не поддаваться импульсивным реакциям. Эти навыки имеют прямую связь со стрессоустойчивостью, поскольку в экстремальной служебной обстановке необходимы именно устойчивость к физическому и психическому напряжению, способность сохранять работоспособность при неблагоприятных внешних факторах.

Работоспособность в условиях службы также зависит от того, насколько организм способен быстро восстанавливаться после нагрузок. У физически подготовленных сотрудников, как правило, выше общий функциональный резерв, лучше показатели восстановления после кратковременных пиковых усилий и меньше вероятность накопления хронической усталости. Это позволяет поддерживать стабильное качество служебной деятельности на протяжении смены, особенно при сочетании физического, эмоционального и информационного напряжения. Напротив, недостаточный уровень физической готовности усиливает чувство утомления, повышает раздражительность, снижает концентрацию внимания и увеличивает вероятность ошибок в принятии решений.

Таким образом, физическая подготовленность выступает важнейшим ресурсом психологической устойчивости сотрудников уголовно-исполнительной системы. Она снижает разрушительное воздействие стресса, повышает уверенность, способствует сохранению работоспособности и обеспечивает более надежное выполнение служебных обязанностей в экстремальных условиях. Следовательно, развитие физической формы должно рассматриваться не только как требование профессиональной подготовки, но и как действенный механизм укрепления психологической устойчивости личного состава.

Практическое совершенствование физической и психологической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы должно строиться на понимании того, что в экстремальных условиях служебной деятельности эти качества формируют единую профессионально значимую систему. Физическая выносливость, сила, координация, быстрота реакции и способность сохранять работоспособность при длительном напряжении непосредственно поддерживают психологическую устойчивость, снижая влияние утомления, тревожности и стрессового истоще-

ния. В связи с этим подготовка должна быть не фрагментарной, а комплексной, ориентированной на развитие функциональной готовности сотрудника к действиям в условиях дефицита времени, повышенной ответственности, возможного противодействия со стороны осужденных и высокого эмоционального напряжения.

Одним из ключевых практических направлений является включение в учебно-тренировочный процесс упражнений, моделирующих реальные служебные ситуации. Это могут быть силовые и скоростно-силовые задания после продолжительной нагрузки, элементы рукопашного боя в состоянии утомления, преодоление полос препятствий, отработка задержания и конвоирования в условиях шума, ограниченного пространства и психологического давления. Такие формы занятий позволяют развивать не только физические качества, но и способность к самоконтролю, сохранению концентрации внимания и принятию решений при стрессовом воздействии. Особенно важно, чтобы нагрузка дозировалась постепенно и сопровождалась обязательной оценкой состояния сотрудников.

Не менее значимым направлением выступает интеграция психологической подготовки в процесс физического тренинга. Для этого целесообразно использовать методы стресс-имитации, элементы соревновательности, внезапные вводные, ограничение времени на выполнение задания, а также упражнения на переключение внимания и восстановление дыхания. В ходе таких занятий сотрудник учится управлять возбуждением, снижать избыточное мышечное напряжение, быстро восстанавливаться после эмоциональных и физических перегрузок. Эффективными являются тренировки по развитию саморегуляции: дыхательные техники, краткие методы аутотренинга, приемы внутренней речевой стабилизации, визуализация успешного выполнения действий.

Важную роль играет индивидуализация подготовки. У сотрудников различаются уровень физической готовности, стрессоустойчивость, опыт службы и склонность к определенным типам реагирования в опасной ситуации. Поэтому необходим регулярный мониторинг функционального состояния, тестирование физической работоспособности и психологической готовности, по результатам которых корректируются объем и интенсивность нагрузки. Индивидуальный подход позволяет предупреждать переутомление, снижение мотивации и формирование устойчивого негативного отношения к тренировкам.

Механизм влияния физической подготовки на психологическую устойчивость представляется многоуровневым. На физиологическом уровне регулярные физические нагрузки способствуют оптимизации функционирования нервной системы, улучшению кровоснабжения головного мозга, нормализации нейроэндокринной регуляции. На психологическом уровне физическая подготовка формирует опыт преодоления трудностей, повышает самооценку и уверенность в собственных силах, развивает волевые качества. На социально-психологическом уровне коллективные формы физической подготовки способствуют сплочению служебных коллективов и формированию взаимной поддержки.

Практически значимым является и развитие восстановительных механизмов. Сотрудников следует обучать не только выдерживать нагрузку, но и правильно восстанавливаться после нее. Рациональный режим труда и отдыха, методы релаксации, постнагрузочное снижение возбуждения, профилактика хронического стресса и навыки контроля сна и питания должны стать обязательной частью подготовки. Это особенно важно в условиях сменного графика и высокой эмоциональной напряженности, характерных для учреждений уголовно-исполнительной системы.

Список литературы:

[1] Кузьмичева Н. А. Актуальные вопросы психосоматики в деятельности сотрудников правоохранительных органов / Н. А. Кузьмичева // Профессиональное образование сотрудников органов внутренних дел. Педагогика и психология служебной деятельности: состояние и перспективы: Сборник научных трудов IX Международной конференции (памяти первого начальника Московского университета МВД России Владимира Яковлевича Кикотя), Москва, 26–27 июня 2025 года. – Москва: Московский университет МВД РФ им. В.Я. Кикотя, 2025. – С. 327-332. – EDN CYCWXR.

[2] Кокурин А. В. Психология служебной деятельности сотрудников подразделений охраны ФСИН России / А. В. Кокурин, А. И. Мокрецов, Д. А. Красов // Ведомости уголовно-исполнительной системы. – 2008. – № 6(73). – С. 27-33. – EDN VXRNDH.

[3] Ведяскин Ю. А. Психология достижения физической формы: как мотивация влияет на обучающихся вузов МЧС России / Ю. А. Ведяскин, К. К. Морозова // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта: Материалы VI Международной российско-белорусской научно-практической конференции для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов, Воронеж, 27–28 февраля 2025 года. – Воронеж: Воронежская государственная академия спорта, 2025. – С. 20-24. – EDN EIKWHU.

[4] Смирнова А. А. Роль отдыха в психологии физической подготовки у обучающихся вузов МЧС России / А. А. Смирнова, Ю. А. Ведяскин //

Образование, наука и инновации: современные вызовы: материалы Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых учёных: в 2 ч., Мелитополь, 12–13 декабря 2024 года. – Мелитополь: Мелитопольский государственный университет, 2025. – С. 1379-1382. – EDN HGPCZU.

[5] Учебное пособие по дисциплине "Экстремальная психология" для курсантов МЧС России / М. С. Талмач, Х. И. Емельянова, Е. Т. Пак [и др.]; Под общей редакцией Ю.С. Шойгу. – Москва: Всероссийский научно-исследовательский институт по проблемам гражданской обороны и чрезвычайных ситуаций МЧС России, 2017. – 228 с. – ISBN 978-5-93970-201-0. – EDN ZDHQTJ.

References:

[1] Kuzmicheva N. A. Topical issues of psychosomatics in the activities of law enforcement officers / N. A. Kuzmicheva // Professional education of employees of internal affairs bodies. Pedagogy and psychology of performance: state and prospects: Collection of scientific works of the IX International Conference (in memory of the first head of the Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of Russia Vladimir Yakovlevich Kikot), Moscow, June 26-27, 2025. - Moscow: Moscow University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation named after V.Ya. Kikot, 2025. - S. 327-332. – EDN CYCWXR.

[2] Kokurin A. V. Psychology of service activities of employees of security units of the Federal Penitentiary Service of Russia A. V. Kokurin, A. I. Mokretsov, D. A. Krasov // Vedomosti of the penal system. – 2008. – № 6(73). - S. 27-33. – EDN VXRNDH.

[3] Vedyaskin Yu. A. Psychology of achieving physical form: how motivation affects students of universities EMERCOM of Russia / Yu. A. Vedyaskin, K. K. Morozova // Modern vectors of applied research in the field of physical culture and sports: Materials of the VI International Russian-Belarusian scientific-practical conference for young scientists, graduate students, undergraduates and students, Voronezh, February 27-28 2025. - Voronezh: Voronezh State Academy of Sports, 2025. - S. 20-24. – EDN EIKWHU.

[4] Smirnova A. A. The role of rest in the psychology of physical training among students of universities of the Ministry of Emergencies of Russia A. A. Smirnova, Yu. A. Vedyaskin // Education, science and innovation: modern challenges: materials of the International Scientific and Practical Conference of students, graduate students and young scientists: at 2 hours, Melitopol, December 12-13, 2024. - Melitopol: Melitopol State University, 2025. - S. 1379-1382. – EDN HGPCZU.

[5] Textbook on the discipline "Extreme Psychology" for cadets of the EMERCOM of Russia / M. S. Talmach, H. I. Emelyanova, E. T. Pak [and others]; Edited by Yu.S. Shoigu. - Moscow: All-Russian Research Institute for Civil Defense and Emergencies EMERCOM of Russia, 2017. - 228 p. - ISBN 978-5-93970-201-0. – EDN ZDHQTJ.HQTJ.