

УДК 378:796.034 (Высшее образование. Университеты. Академическое обучение. Спорт в соответствии с составом участников)

## ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

© 2019 О.З. Титова, А.И. Газизулин

Титова Оля Зокировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры философии и общегуманитарных дисциплин.

E-mail: [olya-titova-2012@mail.ru](mailto:olya-titova-2012@mail.ru)

Газизулин Александр Ильдарович, старший преподаватель кафедры физической и тактико специальной подготовки. E-mail: [Sgazizulin1@gmail.com](mailto:Sgazizulin1@gmail.com)

Самарский юридический институт ФСИН России. Самара, Россия

Статья поступила в редакцию 18.06.2019

*Профессиональная деятельность сотрудников УИС*, как правило, осуществляется в экстремальных условиях, то есть при наличии реальной угрозы жизни и здоровью. Способность преодолеть собственное состояние немощи, как физическое, так и психологическое, определяет дальнейшее поведение человека в экстремальной ситуации, а значит успешность выполнения поставленной задачи. *Сложность подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы к действиям* в экстремальных условиях заключается также в невозможности создать ситуацию, максимально реально опасную для жизни, в условиях обучения с реальными травмами и гибелью сотрудников на учебных занятиях. В противном случае это являлось бы нарушением юридических и моральных норм. Поэтому основной акцент в подготовке сотрудников к действиям в экстремальных условиях делается на обучение приемам психофизической саморегуляции и развитию саморефлексии сотрудников. Именно физическая культура помогает минимизировать вышеуказанные риски и натренировать сотрудников УИС на решение экстренных задач.

*Ключевые слова.* Физическая, психологическая и функциональная подготовка, физическая форма, персонал уголовно-исполнительной системы Российской Федерации, пенитенциарные учреждения.

*Введение.* Самоцель физического воспитания – развитие физических качеств и укрепление здоровья. К месту поговорка: «В здоровом теле – здоровый дух». Культ физической культуры был исторически провозглашен в древней Греции. Там зародились самые значимые в современности олимпийские игры. Эллада определила основные виды спортивных состязаний, позволяющих человечеству развиваться и совершенствоваться с точки зрения его физиологии. Греки высоко ценили и почитали физическую культуру, культ атлетизма, физическое совершенство. Во время проведения олимпийских игр прекращались войны, а их победители высоко почитались в народе и даже прославлялись в мифах. С древних времен и до настоящего времени прослеживается тенденция специально организованной физической подготовки ратных дел мастеров [1].

*Систематическое занятие спортом – всестороннее развитие личности.* Оно укрепляет здоровье, расширяет круг общения, заполняет досуг, благотворно влияет на образ жизни человека.

Растет его авторитет, общественное положение, профессионализм, трудовая активность, нравственность, интеллект, идеалы и ориентиры. Открываются перспективы для совершенствования, утверждения собственного «я», радости активному действию, вызывают гордость побед, положительные эмоции, чувство самоуважения.

*Цель физической подготовки* – формирование крепких, развитых, здоровых кадров, имеющих профессионально необходимый объем знаний и умений, владеющих навыками, физическими и психологическими качествами, позволяющими оперативно и успешно исполнять служебный долг и приказы.

Значимость и особенность деятельности ФСИН России по реализации уголовного наказания провоцирует увеличение роли физического воспитания сотрудников УИС, которое рассматривается как определенная часть воспитательно-го процесса в целом. Этим обстоятельством и продиктована актуальность написания данной статьи. Также в подтверждение актуальности проведенного исследования следует рассмотреть

тот факт, что Концепция воспитательной работы с курсантами и слушателями образовательных учреждений ФСИН России закрепляет физическую подготовку как одного из основных направлений развития будущих сотрудников УИС, способствующего формированию и развитию личности самого сотрудника, который умеет качественно исполнять свои должностные обязанности в различных условиях [3, с. 20].

Профессия сотрудника УИС предъявляет жесткие требования к своим сотрудникам, их способностям, психологическим качествам и уровню физической подготовки. Так, общий вес их специальной оснастки может достигать нескольких десятков переносимых на себе килограммов. Чтобы все это выдержать, персонал пенитенциарных учреждений должен обладать высоким уровнем развития силовых способностей, физической подготовки и натренированности. Чем выше уровень физической подготовки и выносливости служащих ФСИН, тем они профессиональнее подготовлены к надлежащему исполнению должностных обязанностей, приказов и распоряжений, психологически устойчивы к возникновению экстремальных ситуаций.

*Исследуем влияние физической подготовки сотрудников УИС на их деятельность.* К особенностям службы в УИС причисляют: работа в специфической среде; на закрытой территории; круглосуточное выполнение служебных обязанностей; пресечение массовых беспорядков; поимка сбежавших осужденных; выполнение служебных обязанностей в неблагоприятных климатических условиях и превосходящим численно контингентом осужденных.

*Анализ теоретических исследований по реализации физической культуры* и сущность их воздействия на человека показывают нам, что систематическое осуществление физических упражнений оказывает наиболее глубокое влияние на физическое развитие и уровень здоровья сотрудника УИС, его физическую подготовленность, то есть, как мы видим, физическая культура влияет на все стороны физического состояния человека. При реализации физического развития сотрудника пенитенциарной системы России, наиболее существенным изменениям подвергаются антропометрические внешние признаки и функциональные показатели человека. Также качественно видоизменяются и функциональные показатели физического развития сотрудника УИС. Увеличиваются и следующие показатели здоровья, такие как: жизненная емкость легких, подвижность грудной клетки и

мышечная сила, стабилизируется вес сотрудника, видоизменяется походка [4, с. 30].

*Правильное и гармоничное физическое развитие человека* может быть обеспечено лишь при условии разносторонней физической подготовки, так как эффективность занятий отдельными видами физических упражнений носит специфичный характер. Наиболее обширное влияние физическая подготовка оказывает на ситуации применения оружия сотрудником УИС России. Сотруднику требуется значительная силовая подготовка и умения мгновенно перестроить двигательные действия соразмерно внезапно меняющейся обстановке (сенсомоторная координация, возможность быстро овладевать навыками движения). Применение табельного оружия и специальных средств защиты требуют хорошую реакцию, ловкость и меткость. Движения должны быть рациональными, экономичными, но выверенными и точными. Высокая требовательность к скорости реакций обусловлена опасностью для жизни сотрудников УИС и экстремальными ситуациями.

*В экстремальной ситуации сотрудник УИС,* столкнувшись с необходимостью применения оружия, испытывает воздействие нескольких негативных факторов:

1. *Физический фактор* – сотрудник преследовал осужденного неопределенное расстояние, испытывал физические нагрузки, по окончании преследования правонарушитель отказался выполнить законные требования сотрудника УИС.
2. *Психологический фактор* – сотрудник осознает, что в результате применения оружия возникнут определенные последствия и последует ответственность. Так же существенную психологическую нагрузку вызывает сам факт невыполнения правонарушителем законных требований или его намерение совершения последующих противоправных действий, а также сама необходимость применения оружия.

Вследствие чего у сотрудника возникают несколько вопросов: правомерно ли будет применение оружия, как причинить минимальный вред осужденному, как обеспечить личную безопасность? В реальной ситуации у сотрудника на принятие правового решения и применения оружия есть лишь считанные секунды. Все действия должны быть доведены до автоматизма, правомерность применения не должна вызывать сомнений.

*Физическая подготовка* помогает сотруднику УИС повысить уровень самоконтроля и личной дисциплины, придает уверенность в сложной экстремальной ситуации. Тогда как, недостаточ-

ная физическая подготовленность, отсутствие подготовки к применению огнестрельного оружия на фоне мышечной усталости после определенной физической нагрузки (выполнение боевых приемов борьбы, преодоление полосы препятствий) отрицательно сказывается на точности попадания, времени прицеливания и своевременности стрельбы.

*Занятия спортом также развивают физические качества и кондиции у сотрудника УИС.* Г.С. Ранцев утверждал, что освоение соответствующих физических упражнений, овладение боевыми приемами и навыками рукопашного боя, выполнение контрольных нормативов – постоянный физический труд сотрудников правоохранительных органов. Автор значимо выделяет физическую подготовку среди прочих предметов, воспитывающую у сотрудников прилежание, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку [2, с. 124]. Спорт укрепляет дисциплину, формируют чувство справедливости, негативное отношение к неправде. Эти черты характера востребованы сотрудниками УИС РФ.

*Но помимо положительного опыта реализации физической подготовки, существуют и проблемные вопросы данной сферы работы с сотрудниками УИС.* Рассмотрим в рамках данной статьи наиболее важный из них. Сотрудники ФСИН России, как уже было отмечено в данном исследовании, постоянно находясь во взаимодействии с потенциально опасной категорией населения – осужденными, подвергают себя психологическому и физическому риску. Но в то же время, например, Ф.М. Зезюлин в своих работах говорит о недостаточной физической и специальной подготовке персонала пенитенциарных учреждений. Практикуемые методики часто не отвечают выработке профессиональных навыков, необходимых и достаточных при исполнении служебного долга. Они не гарантируют готовность личного состава к действиям в непредвиденных ситуациях [6, с. 105].

Ю.А. Червяков также отмечает увеличение числа травм и летальных исходов при несении службы сотрудниками ФСИН. Вывод им был сделан на основании анализа выполнения служебных обязанностей в пенитенциарных учреждениях и статистических данных о происшествиях, имевшим место в учреждениях УИС России. Причиной всего этого данный автор видит в не высоком уровне физической, тактической и специальной подготовки. Автор советует расставить акценты (силовая выносливость, ловкость, быст-

рота действий, психологическая устойчивость, коллективные действия и слаженность при продолжительных силовых нагрузках).

Увеличение числа травм и летальных исходов при несении службы сотрудниками УИС России обусловлено следующими причинами:

- ✓ во-первых, численный перевес в колониях на стороне заключенных. Если есть численный проигрыш, он должен быть компенсирован профессионализмом и уровнем подготовки персонала ФСИН. На практике это далеко не так;
- ✓ во-вторых, осужденный видит в сотруднике учреждения врага и ждет момент для нападения или побега. Работник учреждения в силу своей психологии и физиологии объективно не может быть готов 24 часа в сутки к единоборству с осужденными, многократно превосходящими по численности;
- ✓ в-третьих, настоящая заработная плата персонала пенитенциарных учреждений не позволяет принимать на работу сотрудников в наиболее благоприятном возрасте и желаемом уровне физической и психологической подготовки;
- ✓ в-четвертых, занятия личного состава спортом часто носят формальный характер. Налицо снижение оценочной планки учреждений ФСИН закрытого типа;
- ✓ в-пятых, уровень специальной подготовки персонала пенитенциарных учреждений (огневая и психологическая подготовка, использование спецсредств, отработка боевых приемов до автоматизма) желает быть значительно выше.

Для решения данной проблемы мы предлагаем следующие варианты, а именно:

- ✓ совершенствование физических кондиций персонала (быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость, меткость);
- ✓ воспитание уверенности в себе и повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям службы;
- ✓ постоянное занятие служебно-прикладными видами спорта (бокс, борьба, рукопашный бой, восточные единоборства, стрельба и другие);
- ✓ овладение теорией и практикой самоконтроля при занятиях спортом.

Рассмотрим более подробно саму специфику организации физической подготовки сотрудников УИС, а также основы ее улучшения. Основными задачами физической подготовки сотрудников ФСИН России являются:

- ✓ приемы боевого самбо и «закрытых» школ боевого мастерства;
- ✓ преодоление препятствий различного рода;

- ✓ навыки при коллективных действиях, сопряженных с продолжительными физическими нагрузками;
- ✓ отработка общей и скоростной выносливости, ловкости, пространственная ориентация; воспитание смелости и психологической устойчивости в экстремальных ситуациях.

Физическая подготовка персонала пенитенциарных учреждений состоит из:

- а) ежедневных физических упражнений, в том числе – утренней зарядки;
- б) учебных занятий в учреждениях (теоретические, практические, методические и показательные);
- в) занятий спортом в свободное от службы время;
- г) физкультурно-спортивных массовых мероприятий.

Физическая подготовка сотрудников УИС предназначена для укрепления здоровья, закалывания организма, сохранения умственной и физической работоспособности, повышения уровня натренированности. Развитие физических качеств – внешний аспект физической культуры. Он проявляется внешне (развивается опорно-двигательный аппарат, растет мышечная масса, совершенствуются пропорции и кондиции тела).

На наш взгляд, в основных программах профессионального обучения профессиональной подготовки лиц рядового и младшего начальствующего состава, впервые принимаемых на службу в пенитенциарную систему следует увеличить объем учебной нагрузки по дисциплине «Комплексный практикум по огневой и физической подготовке».

Также еще одним решением данного проблемного вопроса является применение психологических исследований для оценки психофизического состояния сотрудника УИС. Выработка характера, воли, способности управления своими эмоциями и собой, быстрой ориентации в пространстве и критических ситуациях, твердость в принятии решений, разумная оценка рисков – внутренний аспект, который весьма актуален в настоящее время.

Психологический результат еще не полностью изучен. Допустим, при равных физических кондициях организуется спарринг. Вопрос: кто победит? Ответ очевиден: победит тот, кто лучше подготовлен психологически, кто меньше подвержен стрессу, и кто внутренне спокойнее проведет бой. Как пример следует привести следующее: оперативный сотрудник должен обезвредить преступника, существенно превосходя-

щего габаритами. Психологической рекомендацией в данной ситуации является следующее: сотрудник перед задержанием должен обескуражить противника, крикнув своему мнимому коллеге, якобы находящемуся за спиной задерживаемого, чтобы он первым напал сзади. Последний обернется. Этой паузы должно хватить для обездвиживания преступника.

Рассмотрим психологические аспекты физической подготовки сотрудника УИС:

- ✓ один аспект характеризует побуждающее воздействие физических упражнений на протекание психических процессов в человеческом организме;
- ✓ другой – формирует психологическую основу двигательного развития.

Физическая активность благотворна для психики человека, нейтрализуя вредные эмоции и умственные переутомления, стимулируя интеллект. Спорт укрепляет кровеносные сосуды, активизирует кровяной ток, психические процессы, способствующие лучшему восприятию, переработке и воспроизведению информации. Спорт улучшает память, повышает внимание, развивает интеллект, ускоряет слуховые, зрительные и двигательные реакции. В этом заключается огромное значение для особенности службы сотрудников УИС.

Оценка психофизического состояния осуществляется при сдаче нормативов военно-спортивного комплекса. Это – достоверная оценка испытуемого. Психофизиологическая подготовка в вузах, готовящих офицерский состав для ФСИН крайне важна. Их выпускники скоро станут руководителями подразделений и служб системы. Будут готовить подчиненных. Планировать и осуществлять их обучение. Насколько грамотно и квалифицированно они будут действовать, ровно настолько будут отвечать всем заявленным требованиям профессионального мастерства их подчиненные.

Ряд вузов ФСИН экспериментально применяет технологию комплексной физической подготовки курсантов:

1. Функциональная подготовка предполагает расширение возможностей кардио – респираторной системы (бег на короткие и средние дистанции, плавание на дистанциях не более 100 метров, подвижные игры, рукопашный бой, преодоление полосы препятствий, силовые тренировки на гимнастических снарядах, упражнения с гантелями и на тренажерах). Формируются дыхательная система, быстрота реакции и ловкость.

2. Скоростно-силовая подготовка готовит механизм долговременной адаптации к физическим нагрузкам (преодоление препятствий, тренировки в полной экипировке, рукопашный бой при физической усталости, подвижные игры, силовая тренировка на гимнастических снарядах, работа со штангой и на силовых тренажерах). Развиваются упорство, смелость, настойчивость, решительность, быстрота переключения и распределения внимания, ловкость и скорость реакции, преодоление препятствий, рукопашный бой.

3. Психологическая подготовка формирует физическую и психологическую готовность сотрудника выполнить поставленные задачи в сложных условиях. Его готовность переносить значительные психологические нагрузки, бороться с проявлениями депрессии и апатии, выработка коллективной совместимости со своими коллегами по службе, умение морально доминировать над заключенными.

4. Эмоционально-волевая подготовка способствует выработке устойчивости и психофизиологической готовности к исполнению служебного долга в экстремальных условиях (быстрота, ловкость, ведение рукопашного боя с числом превосходящим противником).

Данная технология успешно доказала свою состоятельность, что подтверждает ее эффективность применения как одного из вариантов совершенствования физической подготовки сотрудников УИС.

*Подводя итоги*, хотелось бы сказать следующее: физические упражнения активизируют психические процессы и положительно влияют на умственную функцию человека. А.И. Исмаилов свидетельствует:

«Подготовить отлично физически развитых, координированных, обладающих высокой степенью психической устойчивости, смелых, решительных, уверенных в своих силах и инициативных сотрудников пенитенциарных учреждений, способных успешно действовать в сложной, быстро меняющейся, насыщенной опасными и критическими ситуациями обстановке при задержании и обезвреживании вооруженных преступников – такова главная задача физической подготовки... Важное значение имеет воспитание у воинов психологической устойчивости, способности противостоять опасности,

успешно действовать при захвате вооруженных преступников, проявляя при этом самообладание и выдержку, смелость и решительность, мужество и отвагу» [3].

Соглашаясь с мнением А.И. Исмаилова, мы хотели бы предложить ввести в учебный процесс для совершенствования физической подготовки сотрудника УИС факторы напряженности, внезапности, риска и даже опасности, свойственные реальной ситуации.

Использование в учебных занятиях опасных ситуаций реализуются тактически, применительно к конкретным ситуациям. Опыт, волевые навыки и подавление страха позволяют дозировать нагрузки и эмоциональное напряжение. Включение в обучение факторов опасности и риска подразумевает четкую схему тренировок, соблюдение установленных правил и мер индивидуальной и коллективной безопасности. Это подтверждает анализ тренировок сотрудников групп специального назначения «А» и «В», антитеррористических подразделений госбезопасности. Привлечение военнослужащих группы «А» к подавлению бунта заключенных в СССР предопределило создание в УИС России подобного подразделения по силовому пресечению беспорядков среди заключенных.

Таким образом, физическая активность формирует у персонала пенитенциарных учреждений необходимые им черты характера: уверенность в себе, в собственных силах, во взаимовыручке сослуживцев, положительный эмоциональный фон, оптимизм и желание жить. Поиск новых технологий и методик психофизиологического совершенствования в рамках ФСИН РФ должны происходить непрерывно и повсеместно. Их разработка должна учитывать передовые тенденции и новшества отрасли. Следует целенаправленно осуществлять мониторинг отечественного и зарубежного информационного пространства. Очень полезны контакты и конференции по обмену опытом. Чрезвычайно важно осуществлять профессиональный отбор и психофизиологическое тестирование кандидатов для прохождения службы в пенитенциарных учреждениях страны.

1. Ракитская О.Н. Профессионально важные качества личности сотрудника уголовно-исполнительной системы. Вологда, ВИПЭ ФСИН России, 2012. 110 с.
2. Кудин В.А., Торопов В.А., Ушенин А.И., Куликов М.Л. и др. Физическая подготовка: учебник. СПб., Изд-во СПб ун-та МВД России, 2010. 312 с.

3. Кирьянова Е.Н. Проявление риска в деятельности специалистов опасных профессий: дис. канд. психол. наук. М., 2003. 242 с.: <http://www.dslib.net>
4. Зезюлин Ф.М. Физическая подготовка сотрудников уголовно-исполнительной системы. Владимир, Владимирский юридический ин-т ФСИН, 2006. 159 с.
5. Желтов Р.А. Физическая подготовка как фактор повышения эффективности служебной деятельности // Ведомости уголовно-исполнительной системы. 2008. № 8. С. 13–15.
6. Ранцев Г.С. Требования к физической подготовке сотрудников УИС // Ведомости уголовно-исполнительной системы. 2008. № 12. С. 72.

## THE VALUE OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE PENITENTIARY SYSTEM OF THE RUSSIAN FEDERATION

© 2019 O.Z. Титова, A.I. Gazizulin

*Olya Z. Titova, Candidate of Pedagogy, Associate Professor, Associate Professor of Philosophy and Humanities Disciplines department. E-mail: [olya-titova-2012@mail.ru](mailto:olya-titova-2012@mail.ru)*

*Alexander I. Gazizulin, Senior Lecturer, of Physical and Tactical and Special Training department.*

*E-mail: [Sgazizulin1@gmail.com](mailto:Sgazizulin1@gmail.com)*

Samara Law Institute, Federal Penitentiary Service of Russia. Samara, Russia

Professional activities of the penal staff as a rule is carried out in extreme conditions, that is, in the presence of a real threat to life and health. The ability to overcome their own state of weakness both physical and psychological determines the further behavior of a person in an extreme situation, and therefore the success of the task.

The difficulty of training the staff of the penal system to act in extreme conditions is also the inability to create a situation that is as real life-threatening as possible, in conditions of training with real injuries and death of employees in training sessions. Otherwise, it would be a violation of legal and moral norms. Therefore, the main emphasis in the training of employees to act in extreme conditions is on training techniques of psychophysical self-regulation and the development of self-reflection of employees. Physical culture helps to minimize the aforementioned risks and to train staff of the penal correction system on the solution of emergency problems.

*Keywords.* Physical, psychological and functional training, physical form, the Russian penal staff, penal institutions.

1. Rakitskaya O.N. Professional`no vazhny`e kachestva lichnosti sotrudnika ugolovno-ispolnitel`noj sistemy` (Professionally important qualities of the person of the employee of penal system). Vologda, VIPE` FSIN Rossii, 2012. 110 s.
2. Kudin V.A., Toropov V.A., Ushenin A.I., Kulikov M.L. i dr. Fizicheskaya podgotovka (Physical training): uchebnik. SPb., Izd-vo SPb un-ta MVD Rossii, 2010. 312 s.
3. Kir`yanova E.N. Proyavlenie riska v deyatel`nosti specialistov opasnyh professij (Manifestation of risk in the activities of specialists of dangerous professions): dis. kand. psihol. nauk. M., 2003. 242 s.: <http://www.dslib.net>
4. Zezyulin F.M. Fizicheskaya podgotovka sotrudnikov ugolovno-ispolnitel`noj sistemy` (Physical training of employees of the penitentiary system). Vladimir, Vladimirskij yuridicheskij in-t FSIN, 2006. 159 s.
5. Zheltov R.A. Fizicheskaya podgotovka kak faktor povыsheniya e`ffektivnosti sluzhebnoj deyatel`nosti (Physical training as a factor of performance improvement). *Vedomosti ugolovno-ispolnitel`noj sistemy`*. 2008. № 8. S. 13–15.
6. Rancev G.S. Trebovaniya k fizicheskoj podgotovke sotrudnikov UIS (Requirements for the physical training of MIS staff). *Vedomosti ugolovno-ispolnitel`noj sistemy`*. 2008. № 12. S. 72.