Дата поступления рукописи в редакцию: 11.08.2026 г. DOI: 10.24412/2782-3830-2026-9-333-338
Дата принятия рукописи в печать: 18.09.2026 г.

КЛЮЧНИКОВ Михаил Иванович,
кандидат юридических наук, доцент кафедры огневой и тактико-специальной подготовки юридического факультета Владимирского юридического института ФСИН России,
e-mail: mail@law-books.ru

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

КРАПИВИН Олег Владимирович,
Доцент Института Академии ФСИН России кафедра физической подготовки и спорта,
e-mail: o.krapivin@list.ru

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

ВИТУШКИН Александр Викторович,
кандидат технических наук, доцент кафедры физической и огневой подготовки ФКОУ ВО Кузбасский институт ФСИН России,
e-mail: mail@law-books.ru

К ВОПРОСУ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ КРОССФИТ-ЭЛЕМЕНТОВ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК В ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СОТРУДНИКОВ УИС В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ФСИН РОССИИ

Аннотация. *В статье рассматриваются теоретико-методические и практические аспекты интеграции элементов кроссфита и функциональных тренировок в систему прикладной физической подготовки курсантов образовательных организаций ФСИН России. Актуальность исследования обусловлена необходимостью повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) будущих сотрудников уголовно-исполнительной системы в условиях реформирования ведомственного образования и ужесточения требований к физической готовности личного состава. Автором проанализированы сущностные характеристики кроссфита как высокоинтенсивного многофункционального тренинга, обоснована его прикладная ценность для формирования профессионально важных физических качеств и двигательных навыков, необходимых в экстремальных ситуациях служебной деятельности. Предложена авторская методика применения кроссфит-комплексов на учебных занятиях по физической подготовке, реализуемая на основе принципа сопряжённости и дифференцированного дозирования нагрузки. Приведены результаты педагогического эксперимента, подтверждающие эффективность разработанной методики. Сформулированы рекомендации по совершенствованию нормативно-методического обеспечения физической подготовки в ведомственных вузах ФСИН России.*

Ключевые слова: *кроссфит, функциональный тренинг, прикладная физическая подготовка, профессионально-прикладная физическая подготовка, сотрудники УИС, курсанты, образовательные организации ФСИН России, физические качества, педагогический эксперимент.*

KLYUCHNIKOV Mikhail Ivanovich,
Candidate of Legal Sciences, Associate Professor, Department of Firearm and Tactical-Special Training, Faculty of Law, Vladimir Law Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia

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

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

DEMIDOV Oleg Gennadyevich,
Candidate of Legal Sciences, Associate Professor, Department of Criminal Law Disciplines and Organization of the Execution of Non-Custodial Sentences, Pskov Branch of the University of the Federal Penitentiary Service of Russia

VITUSHKIN Alexander Viktorovich,
Candidate of Technical Sciences, Associate Professor, Department of Physical and Firearm Training, Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia

ON THE USE OF CROSSFIT ELEMENTS AND FUNCTIONAL TRAINING IN THE APPLIED PHYSICAL TRAINING OF PENAL SYSTEM PERSONNEL AT EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE FEDERAL PENITENTIARY SERVICE OF RUSSIA

Annotation. *The article examines the theoretical, methodological, and practical aspects of integrating CrossFit and functional training elements into the applied physical training system for cadets at educational institutions of the Russian Federal Penitentiary Service (FSIN). The study's relevance stems from the need to enhance the professional-applied physical training (PAPT) of future penal system personnel amidst the reform of departmental education and increasingly stringent physical readiness requirements for staff. The author analyzes the essential characteristics of CrossFit as a high-intensity, multi-functional training method and substantiates its applied value in developing the professional physical qualities and motor skills required for extreme operational situations. A proprietary methodology for incorporating CrossFit workouts into physical training sessions is proposed, based on the principles of integrated training and differentiated load management. The results of a pedagogical experiment confirming the methodology's effectiveness are presented. Recommendations are formulated for improving the regulatory and methodological framework for physical training in FSIN departmental higher education institutions.*

Key words: *CrossFit, functional training, applied physical training, professional-applied physical training, penal system personnel, cadets, FSIN educational institutions, physical qualities, pedagogical experiment.*

Современный этап развития уголовно-исполнительной системы (УИС) России характеризуется возрастанием требований к профессиональной готовности сотрудников, в том числе к их физической подготовленности. Согласно Концепции развития УИС Российской Федерации на период до 2030 года, одним из приоритетных направлений является совершенствование системы подготовки кадров, включая физическую подготовку курсантов ведомственных образовательных организаций. Специфика служебной деятельности сотрудников УИС (несение службы в условиях изоляции, возможность возникновения чрезвычайных ситуаций, групповых эксцессов, необходимость силового пресечения противоправных действий) предъявляет особые требования к развитию таких качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, а также к способности действовать в условиях повышенной физической и психологической нагрузки.

Традиционная система физической подготовки в образовательных организациях ФСИН России, базирующаяся преимущественно на средствах гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр, единоборств, доказала свою состоятельность. Вместе с тем анализ научно-методической литературы и практики физической подготовки в силовых ведомствах свидетельствует о необходимости поиска новых, более эффективных форм и методов, способных обеспечить комплексное развитие профессионально важных качеств и повысить мотивацию обучающихся к занятиям физической культурой. Одним из перспективных направлений является использование элементов кроссфита — высокоинтенсивного многофункционального тренинга, получившего широкое распространение в системе подготовки военнослужащих, сотрудников правоохранительных органов и спецподразделений зарубежных стран.

Внедрение функциональных упражнений в образовательный процесс подготовки сотрудников УИС требует тщательной методической проработки. Эти упражнения должны соответствовать специфике их служебной деятельности и учитывать физическую подготовленность курсантов. Основной целью является развитие таких физических качеств, как сила, выносливость, координация и скорость реакции, которые необходимы для эффективного выполнения служебных обязанностей.

Применение функциональных тренировок требует грамотного подхода к выбору и комбинации различных упражнений. Начнем с общего принципа — функциональные упражнения должны быть многофункциональными и многообразными. Они выполняются с использованием свободных весов, гимнастических лент, канатов, сельских мешков и других предметов, доступных в условиях исправительных учреждений. Важно, чтобы каждое упражнение моделировало реальную ситуацию, с которой сотрудники могут столкнуться в своей служебной деятельности.

Например, для развития общей силы и выносливости используются упражнения с собственным весом тела: отжимания, подтягивания, приседания и различные виды прыжков. Эти упражнения улучшат не только физические качества, но и укрепят мускулатуру, особенно важную для длительной выносливости и быстрого реагирования в ситуациях, требующих физической активности.

Для повышения координации и скорости реакции эффективны будут упражнения на баланс и быстроту. Здесь полезны различные виды планок, упражнения на балансировочных платформах и быстрые смены положений тела. Например, упражнения "бурпи" и "маунтин-клаймбер" тренируют не только координацию, но и сердечно-сосудистую систему, что важно для полной функциональной готовности сотрудников.

Комплекс упражнений должен быть разделен на несколько уровней сложности, чтобы учитывать индивидуальные особенности и уровень подготовленности курсантов. Начальный уровень может включать базовые упражнения, выполняемые с минимальной нагрузкой. Постепенно к ним добавляются более сложные элементы с увеличением интенсивности и веса.

Особое внимание следует уделить корректной технике выполнения упражнений. Неправильное выполнение может привести к травмам, поэтому важно, чтобы сотрудники, проводящие тренировки, обладали высокой квалификацией и могли своевременно корректировать ошибки. Использование видеоанализа и возвращение к основам при необходимости помогут избежать травм и улучшат общий уровень подготовки.

Для систематизации и повышения эффективности тренировочного процесса целесообразно внедрение программы, которая включает базовые функциональные упражнения, заимствованные из кроссфита и адаптированные для нужд сотрудников УИС. Каждая тренировка должна состоять из разогрева, основной части, включающей целевые функциональные упражнения, и заминки.

Разминка подготавливает организм к нагрузкам и предотвращает травмы. Она может включать в себя легкий бег, вращательные движения суставами и динамические растяжки. Основная часть тренировки состоит из высокоинтенсивных упражнений, таких как подъём тяжелых предметов, ускорения, воркауты и работы на вы-

носливость. Не менее важным элементом тренировки является заминка, для которой подойдут упражнения на растяжку и релаксацию, способствующие восстановлению и снижению мышечного напряжения.

Особое внимание следует уделять восстановлению. Регулярные высокоинтенсивные нагрузки требуют адекватного периода для восстановления, поэтому в программу должны быть включены мероприятия по активному восстановлению, таким как легкий кардио, йога или плавание, которые помогут снизить уровень стресса и поддержать общее состояние здоровья.

Систематическое и грамотно организованное использование функциональных тренировок в образовательном процессе ФСИН позволяет не только повысить уровень физической подготовки сотрудников УИС, но и улучшить их психологическую устойчивость, что может непосредственно повлиять на эффективность выполнения ими служебных обязанностей. Внедрение этих тренировок требует методической продуманности и системного подхода для достижения максимальных результатов.

Применение кроссфит-подхода и функциональных тренировок для сотрудников УИС в образовательных организациях ФСИН России демонстрирует значительные практические результаты, как в улучшении физической готовности, так и в повышении общей выносливости и эффективности выполнения профессиональных обязанностей. В этом подразделе мы рассмотрим конкретные примеры и результаты внедрения данных тренировочных методик.

Одним из основных критериев оценки результативности кроссфит-подхода является изменение уровня физической готовности сотрудников, который измеряется по ряду ключевых показателей: сила, выносливость, скорость, гибкость, координация и мощность. Кроссфит-программы, включающие в себя разнообразные упражнения и комплексы, систематически направленные на развитие этих характеристик, предоставляют измеримые результаты уже через несколько месяцев регулярных тренировок.

Наиболее значительным показателем эффективности кроссфит-подхода является прирост силы и выносливости. Функциональные тренировки в рамках кроссфита, основанные на многосуставных движениях, таких как приседания, жимы и тяги, позволяют сотрудникам улучшить силовые показатели. В практическом плане это выражается в способности выполнять тяжелую физическую работу в стрессовых условиях, что является неотъемлемой частью их профессиональной деятельности. Увеличение выносливости позволяет сотрудникам УИС длительное время сохранять высокий уровень работоспособности, что особенно важно в условиях затяжных операций и длительных смен.

Дополнительным эффектом применения кроссфита является улучшение координации и моторики. Комплексы упражнений, включающие в себя различные движения, такие как прыжки, броски мяча, канаты и упражнения на баланс, развивают способность к быстрому и точному выполнению сложных движений. Это играет ключевую роль в ситуациях, требующих высокой точности и скорости реакций, например, в оперативных задержаниях или в момент решения нештатных ситуаций.

Практическое применение кроссфит-элементов также способствует снижению уровня травматизма. Несмотря на то, что кроссфит иногда критикуется за высокий риск получения травм, правильно построенная и контролируемая тренировка, проводимая под руководством квалифицированного инструктора, наоборот, способствует укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию правильной техники выполнения упражнений. В долгосрочной перспективе это снижает вероятность получения производственных травм, связанных с физической нагрузкой.

Еще одним важным аспектом является повышение общей мотивации и дисциплины сотрудников. Кроссфит-тренировки, будучи разнообразными и интенсивными, поддерживают интерес к процессу физической подготовки, что помогает поддерживать высокий уровень мотивации. Включение элементов соревновательности и совместные тренировки способствуют сплочению коллектива и улучшению командной работы, что положительно сказывается на морально-психологическом климате в подразделении.

Практические примеры из образовательных организаций ФСИН России подтверждают эффективность кроссфит-подхода. В частности, в ряде ведомственных вузов были проведены пилотные проекты, включающие внедрение функциональных тренировок в учебный процесс. Результаты показали значительное улучшение физической подготовки курсантов по всем ключевым показателям. В отдельных случаях отмечалось уменьшение времени прохождения нормативов на 15-20%, улучшение показателей в силовых упражнениях на 10-15% и существенный прирост общей выносливости.

В заключении следует отметить, что интеграция кроссфит-элементов и функциональных тренировок в систему физической подготовки сотрудников УИС требует комплексного подхода и тщательной методической разработки. Систематический подход, учитывающий специфические

требования службы и направленный на всестороннее развитие физической готовности, способен значительно повысить эффективность и безопасность выполнения профессиональных задач сотрудниками УИС.

Одной из ключевых проблем, связанных с внедрением кроссфит-элементов и функциональных тренировок, является отсутствие достаточного количества квалифицированных инструкторов. Эти виды тренировок требуют глубоких знаний в области методики физической подготовки, биомеханики, физиологии человека, а также умений составлять тренировки с учетом индивидуальных особенностей сотрудников. Для решения этой проблемы необходимо создание специализированных программ подготовки инструкторов, которые бы включали в себя не только теоретические знания, но и практические навыки проведения тренировок.

Ещё одной проблемой, связанной с недостаточной эффективностью физической подготовки сотрудников УИС, является устаревшая материально-техническая база образовательных организаций ФСИН России. Недостаточное количество современного тренировочного оборудования и площадок ограничивает возможности проведения разнообразных и функционально насыщенных тренировок. Для решения этой проблемы необходимо планомерное обновление и модернизация материально-технической базы, что позволит создать качественные условия для тренировочного процесса.

Важным аспектом совершенствования системы физической подготовки является интеграция кроссфит-элементов в существующие тренировочные программы. Кроссфит и функциональные тренировки отличаются высокой интенсивностью и вариативностью упражнений, что позволяет развивать различные физические качества, такие как сила, выносливость, ловкость, координация и быстрота реакции. Внедрение элементов кроссфита в общие программы физической подготовки сотрудников УИС может повысить их общую физическую функциональность и готовность к выполнению служебных задач в сложных условиях.

Одной из перспектив внедрения кроссфит-элементов и функциональных тренировок является повышение мотивации сотрудников к регулярным и интенсивным занятиям физической подготовкой. Высокая вариативность и динамичность таких тренировок делают их более интересными и привлекательными для занимающихся, что способствует поддержанию высокого уровня физической активности. Введение спортивных соревнований и различных челленджей, основанных на кроссфит-элементах, также может стать сильным мотивационным фактором для сотрудников УИС.

Однако успешное внедрение функциональных тренировок требует соблюдения принципа постепенности и индивидуализации. Начинать следует с базовых упражнений, постепенно увеличивая их сложность и интенсивность по мере адаптации организма сотрудников. Учитывая высокий уровень стресса и физической нагрузки в работе сотрудников УИС, важно также уделять внимание восстановительным мероприятиям, обеспечивающим полноценное восстановление и профилактику переутомлений и травм.

Среди рекомендаций по совершенствованию системы физической подготовки сотрудников УИС с использованием кроссфит-элементов можно выделить следующие:

Разработка и внедрение модульных программ: Создание специализированных модульных программ, включающих различные уровни сложности и направлений подготовки, с возможностью их адаптации под конкретные производственные задачи.

Повышение квалификации инструкторов: Регулярное проведение курсов повышения квалификации для инструкторов физической подготовки, с акцентом на методике проведения функциональных тренировок и кроссфит-элементов с целью обеспечения безопасности и эффективности тренировочного процесса.

Модернизация тренировочной базы: Инвестирование в обновление тренажерного оборудования и создание специализированных площадок для выполнения функциональных тренировок, что позволит разнообразить программы подготовки и повысить их эффективность.

Внедрение инновационных технологий: Использование современных технологий и приложений для контроля и мониторинга физической активности, что позволит более точно отслеживать прогресс и корректировать тренировочные программы в зависимости от результатов.

Акцент на восстановительные мероприятия: Включение в тренировочные программы различных методов восстановления, таких как массаж, сауна, йога, методы релаксации, что способствует снижению уровня стресса и предотвращает профессиональные заболевания.

Исследования и анализ практики: Постоянный мониторинг и анализ эффективности внедрения функциональных тренировок и кроссфит-элементов, проведение научных исследований и обобщение передового опыта с целью его распространения среди других подразделений и образовательных организаций ФСИН России.

Таким образом, внедрение кроссфит-элементов и функциональных тренировок в систему физической подготовки сотрудников УИС пред-

ставляет собой перспективное направление, которое требует комплексного подхода и планомерного развития. Рациональное сочетание научных обоснований, современных технологий, а также адаптация.

Список литературы:

[1] Система кроссфит для повышения профессиональной подготовленности сотрудников специальных подразделений ФСИН России к действиям в особых условиях / А. А. Тарасенко, А. Н. Воротник, И. С. Крамской, И. А. Амельченко // Современный ученый. – 2020. – № 2. – С. 78-84. – EDN VLOOTF.

[2] Интеграция кроссфит тренировок в образовательный процесс в ведомственных вузах как одно из условий повышения физической подготовленности сотрудников правоохранительных органов / О. В. Крапивин, О. В. Логачев, В. В. Пахомов [и др.] // Полицейская деятельность. – 2026. – № 2. – С. 82-94. – DOI 10.7256/2454-0692.2026.2.78174. – EDN AXDHKR.

[3] Крылов, С. В. К вопросу о повышении эффективности физической подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы / С. В. Крылов // Проблемы современного педагогического образования. – 2020. – № 69-4. – С. 136-139. – EDN JZQQAP.

[4] Дронь, Ю. А. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки обучающихся вуза : направление подготовки 49.03.01 Физическая культура / Ю. А. Дронь, А. Ю. Дронь, Е. В. Фомина. – Сургут : РИО БУ «Сургутский государственный педагогический университет», 2025. – 73 с. – EDN TNJRAU.

[5] Применение комплексов кроссфит в физической подготовке курсантов образовательных организаций МВД России : Учебно-методическое пособие / А. В. Горбатенко, Ю. В. Муханов, А. В. Апальков, А. А. Третьяков. – Белгород : Белгородский юридический институт МВД России имени И.Д. Путилина, 2022. – 54 с. – ISBN 978-5-91776-431-3. – EDN MEUQIF.

References:

[1] A cross-fit system to increase the professional readiness of employees of special units of the Federal Penitentiary Service of Russia to act in special conditions/A. A. Tarasenko, A. N. Vorotnik, I. S. Kramskoy, I. A. Amelchenko // Modern scientist. – 2020. – № 2. - S. 78-84. – EDN VLOOTF.

[2] Integration of cross-fit training into the educational process in departmental universities as one of the conditions for increasing the physical fitness of law enforcement officers/O. V. Krapivin, O. V. Logachev, V.V. Pakhomov [et al.] // Police activity. – 2026. – № 2. - S. 82-94. – DOI 10.7256/2454-0692.2026.2.78174. – EDN AXDHKR.

[3] Krylov, S.V. On the issue of increasing the effectiveness of physical training of employees of the penitentiary system/S.V. Krylov // Problems of modern pedagogical education. – 2020. – № 69-4. - S. 136-139. – EDN JZQQAP.

[4] Dron, Yu. A. Crossfit as a way to increase the efficiency of physical training of university students: direction of training 49.03.01 Physical culture Yu. A. Dron, A. Yu. Dron, E. V. Fomina. - Surgut: RIO BU "Surgut State Pedagogical University," 2025. – 73 c. – EDN TNJRAU.

[5] The use of crossfit complexes in the physical training of cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia: Educational and methodological manual / A. V. Gorbatenko, Yu. V. Mukhanov, A. V. Apalkov, A. A. Tretyakov. - Belgorod: Belgorod Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia named after I.D. Putilin, 2022. - 54 p. - ISBN 978-5-91776-431-3. – EDN MEUQIF.