

УДК 796.01:612.821.1

Влияние занятий баскетболом на психофизические функции сотрудников уголовно исполнительной системы

Давыденко Марина Рафаэлевна¹

Монахова Елена Геннадьевна¹, доцент

Коровина Карина Андреевна²

¹*Кемеровский государственный университет, Кузбасский гуманитарно-педагогический институт, г. Новокузнецк*

²*Кузбасский Институт ФСИН России, г. Новокузнецк*

Аннотация. Повышение уровня физической подготовленности сотрудников уголовно-исполнительной системы всегда было актуальной задачей, на решение которой влияет множество факторов, определяющим из них является наличие материально-технической базы. Практически во всех учреждениях ФСИН имеются спортивные залы, в которых можно играть в спортивный игры, в частности, в баскетбол. Занятия баскетболом позволяют не только развивать физические качества, но и благополучно сказываются на психофизических функциях. Высокий уровень развития психофизических функций позволяет говорить о сформированности психофизической готовности к несению службы. В статье рассмотрены теоретические данные о влиянии занятий баскетболом на развитие физических качеств, а также приведены результаты исследования уровня развития психофизических качеств у курсантов, занимающихся и не занимающихся баскетболом.

Ключевые слова: баскетбол, сотрудники уголовно-исполнительной системы, психофизические качества.

Influence of basketball practices on psychophysical functions of employees of the criminal executive system

Davydenko Marina Rafaelevna¹

Monakhova Elena Gennadievna¹, associate professor

Korovina Karina Andreevna²

¹*Kemerovo State University, Kuzbass Humanitarian Pedagogical Institute, Novokuznetsk*

²*Kuzbass Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia, Novokuznetsk*

Abstract. Increasing the level of physical fitness of employees of the penitentiary system has always been an urgent task. To solve this problem, many approaches are proposed, the determining one of which is the availability of the material and technical base. Almost all FPS institutions have gyms where you can play sports games, and in particular basketball. Basketball exercises not only allow you to develop physical qualities, but also have a positive effect on psychophysical functions. The high level of development of psychophysical functions allows us to speak about the formed psychophysical readiness for service. The article discusses theoretical data on the influence of basketball training on the development of physical qualities, and also conducts an experimental study of the level of development of psychophysical qualities of cadets involved and not involved in basketball.

Keywords: basketball, employees of penal system, psychophysical qualities.

ВВЕДЕНИЕ. При применении физической силы и специальных средств сотрудниками УИС не всегда достигается должный эффект. Это связано с недостаточной физической подготовленностью сотрудников, неуверенностью в своих силах, неготовностью применять физическую силу, отсутствием должной психофизической готовности. Одна из причин – скудный перечень средств физической подготовки. Приказ ФСИН России от 13.06.2023 N 382 «Об утверждении Порядка

организации подготовки кадров для замещения должностей в уголовно-исполнительной системе Российской Федерации» (зарегистрировано в Минюсте России 13.07.2023 N 74247) устраняет этот недочет. В данном документе приводится широкий перечень средств физического воспитания, которые могут использовать сотрудники для физической подготовки. В частности, в приказе появился баскетбол [1]. На данный момент времени баскетбол является одним из самых динамично развивающихся видов спорта. Помимо классического баскетбола, он представлен: стритболом, пляжным баскетболом, пара-баскетболом, баскетболом 3×3 и другими вариантами. Занятия баскетболом позволяют развивать основные физические качества человека: скоростно-силовые, быстроту, выносливость, силу. Это подтверждено исследованиями М. Дунаевой, М. Климова, А. Боброва, В. Мильхина, которые указывают на то, что баскетбол представляет собой командный вид спорта, в котором преобладают ациклические движения с предельной интенсивностью, что способствует формированию необходимых физических качеств [2]. Баскетбол для сотрудников уголовно-исполнительной системы может стать не только спортивным занятием, но и средством профилактики стресса и профессионального выгорания. Введение баскетбола в рабочую среду уголовно-исполнительной системы может стать не только благотворным для здоровья и эмоционального состояния сотрудников, но и положительно отразиться на качестве работы всей системы в целом. Это обусловлено положительным влиянием занятий баскетболом на психофизиологические функции человека. Баскетбол позволяет активно задействовать нервную систему, повышает уровень восприятия, совершенствует моторные реакции [3].

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – оценить уровень развития психофизических качеств курсантов, занимающихся баскетболом, и сравнить их с показателями курсантов, которые не занимаются спортом.

Задачи исследования: провести оценку развития таких психофизических функций, как простая зрительная моторная реакция, помехоустойчивость, реакция различия, реакция выбора, реакция на движущийся объект; сравнить полученные результаты с результатами курсантов, которые спортом не занимаются.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Для проведения исследования использовали компьютерную систему оценки crlab.site/tests, которая позволяет в режиме реального времени оценить уровень психофизических функций. Полученные данные обрабатывали методами математической статистики, вычисляли среднее арифметическое и среднеквадратичное отклонение, достоверность различий. В эксперименте принимали участие 38 курсантов мужского пола, которые были разделены на две группы по 19 человек. Первая группа экспериментальная – это курсанты, которые занимаются баскетболом; вторая группа – это курсанты, которые не занимаются спортом. Тестирование курсанты обеих групп проходили два раза, в первой половине выходного дня – субботы и воскресенья. Курсантов тестировали на одних и тех же компьютерах, что позволило соблюсти чистоту эксперимента. Эксперимент проходил в ноябре-декабре 2023 г. на базе Кузбасского института ФСИН России.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. В ходе эксперимента были получены следующие данные (табл. 1, 2). В таблице 1 отражены данные, полученные в ходе исследования зрительной-моторной реакции, в таблице 2 отражены данные изучения реакции на движущийся объект.

Таблица 1 – Показатели развития зрительной-моторной реакции экспериментальной (Э) и контрольной (К) групп курсантов

Тест	Группы	Значения
Простая зрительно-моторная реакция (мсек)	Э	389,4+23,2
	К	408,5+22,6
		>0,05
Помехоустойчивость (мсек)	Э	423,6+24,5
	К	433,7+26,8
		>0,05
Реакция различия (мсек)	Э	321,4+32,6
	К	414,2+43,2
		<0,05
Реакция выбора (мсек)	Э	412,4+13,5
	К	451,2+18,8
		<0,05

Таблица 2 – Показатели реакции на движущийся объект экспериментальной (Э) и контрольной (К) групп курсантов

Показатели	Группы	Значения
Среднее время (мсек)	Э	152,4+43,4
	К	168,2+56,7
		>0,05
Индекс сбалансированности (ед.)	Э	14,6+1,4
	К	7,8+3,6
		<0,05
Точные реакции (ед.)	Э	8,2+1,1
	К	5,3+2,5
		<0,05
Запаздывающие реакции (ед.)	Э	26,6+3,4
	К	32,8+5,5
		>0,05
Опережающие реакции (ед.)	Э	3,4+0,6
	К	5,8+2,4
		>0,05

Результаты, полученные по тестам «Простая зрительная-моторная реакция» и «Помехоустойчивость», демонстрируют значительное превосходство показателей экспериментальной группы (20 и 10 мсек. соответственно), хотя данные и не достоверны (>0,05). В тестах «Реакция различия» и «Реакция выбора» превосходство показателей экспериментальной группы составляет 92,8 и 38,8 мсек., и данные показатели достоверны (<0,05).

Результаты, полученные по тесту «Реакция на движущийся объект», говорят о следующем: среднее время реакции в обеих группах различается не достоверно, превосходство экспериментальной группы 15,8 мсек. «Индекс сбалансированности» достоверно (<0,05) выше в экспериментальной группе – на 7 единиц.

«Точные реакции» также достоверно ($<0,05$) выше в экспериментальной группе, чем в контрольной, на 2,9 единицы. Показатели «Запаздывающие реакции» и «Опережающие реакции» выше в экспериментальной группе, хотя данные и не достоверны.

ВЫВОДЫ. Таким образом, полученные результаты выше в экспериментальной группе. Это говорит о том, что занятия баскетболом тренируют психофизические качества занимающихся и могут быть рекомендованы для занятий с сотрудниками УИС. Занятия баскетболом необходимо внедрять в рамках формирования профессиональной спортивной культуры личности курсантов образовательных учреждений ФСИН России.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в уголовно-исполнительной системе Российской Федерации : Приказ Федеральной службы исполнения наказаний РФ от 13.06.2023 № 382 // Гарант.ру : информационно-правовой портал : [сайт]. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202307130019> (дата обращения: 03.01.2024).

2. Дунаева М., Климов М., Бобров А. Формирование физических качеств средствами баскетбола на занятиях по физической культуре // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2023. Т. 30, № 2. С. 18–25.

3. Звягинцев, М. В. Профессиональная спортивная культура личности курсантов образовательных учреждений ФСИН России // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2022. № 9 (211). С. 154–156.

REFERENCES

1. Order of the Federal Penitentiary Service of Russia dated June 13, 2023 N 382 "On approval of the Procedure for organizing training for filling positions in the penal system of the Russian Federation" (Registered with the Ministry of Justice of Russia on July 13, 2023 N 74247). Available at: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202307130019> (accessed: 01.03.2024).

2. Dunaeva M., Klimov M., Bobrov A. and Milkhin V. (2023), «Formation of physical qualities by means of basketball in physical education classes», Human health, theory and methodology of physical culture and sports T. 30, Vol. 2, pp. 18–25. Available at: <http://hpcas.ru/article/view/13047> (accessed: 01.03.2024).

3. Zvyagintsev M. V. (2022), «Professional sports culture of personality of cadets of educational institutions of the Federal Penitentiary Service of Russia» Scientific notes from the University. P. F. Lesgafta, Vol. 9 (211), pp. 154–156.

Поступила в редакцию 11.01.2024.

Принята к публикации 12.02.2024