

которые могут нависать над человеком, страдающим депрессией. Это самое главное в данной ситуации – не заикливаться и отвлекаться от навязчивых мыслей. Во время физической активности человек концентрирует внимание на том, что делает, забывая, хотя бы ненадолго, о том, что его беспокоило.

Таким образом, стоит уделять минимум 15 минут в день на легкую разминку, чтобы поддерживать себя в тонусе и поддерживать хорошее настроение.

#### Список использованных источников

1. Курпатов, А. В. Средство от депрессии: учеб. пособие. – Витебск, 2023. – 6 с.
2. Сандормирский, М. Е. Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ): Изд-во Института Психотерапии. – Витебск, 2023. – 336 с

УДК 796:378

## **АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ГИБКОСТИ СТУДЕНТОК ФАКУЛЬТЕТА ДИЗАЙНА НА ПРИМЕРЕ НАКЛОНА ВПЕРЁД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ**

***Будич А.П., студ., Маслакова Н.В., студ., Бандаревич Е.В., преп.,  
Трутнёв А.А., спец. по СОП, Мусатов А.Г., зав. каф.***

*Витебский государственный технологический университет,  
г. Витебск, Республика Беларусь*

Реферат. Целью данной работы является анализ физического развития студентов и разработка 10-бальной оценочной шкалы норматива «Наклон вперёд из положения сидя».

Ключевые слова: наклон вперёд, гибкость, положение сидя.

В УО «Витебский государственный технологический университет» на кафедре «Физическая культура и спорт» разработан дневник самоконтроля физического развития студентов. Дневник самоконтроля служит для учёта самостоятельных занятий физической культурой, а также для регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности.

Целью данной работы является анализ физического развития студентов и разработка 10-бальной оценочной шкалы норматива «Наклон вперёд из положения сидя».

Среди физических способностей человека важную роль играет подвижность в суставах, или гибкость, под которой понимают способность выполнять движения с большой амплитудой.

В теории и методике физической культуры гибкость рассматривается как многофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела.

Для проведения исследований были определены две учебные группы:

- экспериментальная группа факультета дизайна – ДЗк-21;
- контрольная группа факультета экономики и бизнес управления – Э-107.

В экспериментальную группу ДЗк-21 вошли 10 студенток, которые по медицинским показателям относятся к основной и подготовительной группам.

Экспериментальные исследования группы ДЗк-21 проводились на протяжении 11 месяцев. Результаты эксперимента приведены в таблице 1.

В результате исследований двигательной подготовленности студентов будут решены следующие задачи:

- оценка индивидуального уровня двигательной подготовленности студента;
- анализ динамики изменения развития двигательных качеств в ходе учебного процесса;
- определение соответствия двигательной подготовленности студентов определенным требованиям.

Результаты исследования обрабатывались методами математической статистики по стандартным компьютерным программам. Расчёт основных статистических характеристик производился по общепринятой методике.

Таблица 1 – Показатели гибкости студенток гр. Дзк-21 за 11 месяцев, см

ФИО	2021–2022 гг. (1–2 семестры)							2022 г. (3 семестр)			
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	март	апрель	май	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Деденко О.М.	13	12	10	14	8	9	12	15	16	14	11
Евневич А.И.	22	20	21	18	15	19	20	21	16	18	21
Евхутич А.В.	11	11	10	10	9	10	10	11	12	11	11
Казакова И.В.	4	-2	1	5	3	5	-1	-2	3	2	1
Качановская Д.А.	11	10	12	8	14	9	10	12	13	8	9
Лукашик М.С.	-5	-3	-2	1	1	-1	3	2	-2	-4	1
Романькова А.С.	21	22	20	18	21	19	23	24	20	22	19
Слепцова П.А.	5	5	4	5	6	6	5	6	6	5	6
Суворова Д.В.	6	7	4	8	5	7	9	6	9	8	9
Сякина А.А.	9	8	9	7	9	9	8	10	8	7	9

Полученные результаты исследований являются исходными для разработки оценочных таблиц, характеризующих физическое развитие студентов. Оценочные таблицы используются для индивидуальной оценки физического развития студентов.

Для разработки оценочной шкалы проведён анализ показателей гибкости экспериментальной группы с применением средств статистической обработки результатов исследований.

Статистическая обработка результатов имеет две основные задачи:

- представить результаты нескольких измерений в компактной форме;
- оценить надёжность полученных результатов, т.е. степень их соответствия истинному значению определяемой величины.

Для решения этих задач мы оценили значимость и воспроизводимость полученных результатов, нашли доверительные границы

Все вычисленные значения представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Данные статистической обработки показателей гибкости

ФИО	Данные статистического анализа					
	Среднее значение, см	Среднее значение, см	Воспроизводимость, см	Дисперсия, см <sup>2</sup>	Доверительные границы, см	Погрешность, %
Деденко О.М.	12,18	9,51	6,84	46,78	4,68; 14,32	0,5
Евневич А.И.	19,18					
Евхутич А.В.	10,55					
Казакова И.В.	1,73					
Качановская Д.А.	10,55					
Лукашик М.С.	-0,82					
Романькова А.С.	20,82					
Слепцова П.А.	5,36					
Суворова Д.В.	7,09					
Сякина А.А.	8,45					

По результатам математической обработки данных исследований доверительные границы составили 4,68 см и 14,32 см соответственно. Для удобства применения на практике значения доверительных границ округляем до целых чисел.

В итоге получаем нижнюю границу 4 см и верхнюю границу 15 см.

Для создания оценочной шкалы принимаем, что 4 см будет соответствовать оценке 4 балла, а 15 см – оценке 10 баллов.

Интервал от 4 см до 15 см разбиваем на равные участки для остальных оценок.

В результате получаем оценочную 10-бальную шкалу, которая представлена в таблице 3.

Таблица 3 – Оценочная шкала показателей гибкости

Оценка, баллы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Норматив, см	0	1	2	4	6	8	10	12	14	15

В таблице 4 представлены измерения контрольной группы Э-107.

Таблица 4 – Показатели гибкости студенток гр. Э-107

Ф.И.О.	Результат, см
Григорук А.Е.	6
Елисеенко К.А.	8
Казимирчик А.М.	4
Краснобаева А.А.	10
Кузьмина В.В.	11
Пейпалович М.В.	3
Савостьян В.А.	5
Селиванова М.С.	8
Семашко А.В.	12
Соболевская К.О.	14
Соловьёва У.И.	10
Станкевич Я.А.	8
Шенец Т.Ю.	6
Шеремет О.О.	7

По результатам анализа данных контрольной группы установлено, что показатели 93 % студенток группы Э-107 укладываются в зачётный норматив.

Разработанная оценочная шкала показателей гибкости послужит основой дальнейших исследований в рамках кафедральной НИР «Организация, управление и контроль физического воспитания обучающихся в учреждении высшего образования с использованием современных информационных технологий», на основании которых будет разработана дифференцированная оценочная шкала показателей гибкости для внедрения в учебный процесс.

#### Список использованных источников

1. Мусатов, А. Г. Дневник самоконтроля уровня физического развития и физической подготовленности для студентов технических вузов / А. Г. Мусатов, Т. В. Литуновская, П. И. Новицкий. – Витебск : УО «ВГТУ», 2020. – 34 с.