

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми
Сумський державний університет
2017

RAPORT Z BADAŃ WYKONANYCH PRZEZ CENTRUM KULTURY FIZYCZNEJ UMCS, DOTYCZĄCYCH OCENY ZDROWIA STUDENTÓW – STYCZEŃ 2017 r.

dr Krzysztof Krawczyk.; dr Tomasz Bielecki
Centrum Kultury Fizycznej UMCS
Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, Polska
kkrawczyk@op.pl

I. METODOLOGIA BADAŃ

I.1. Cel badań

Celem badań była ocena wskaźników fizjologicznych charakteryzujących zdrowie, w tym parametrów antropometrycznych, komponentów tkankowych ciała i wydolności fizycznej.

I.2. Pytania badawcze

1. Jakie wyniki w zakresie wskaźników antropometrycznych uzyskały studentki biorące udział w badaniach ?
2. Jak kształtuje się zdolność do maksymalnego zużycia tlenu (VO_2max) studentek biorących udział w badaniach ?
3. Jak prezentują się uzyskane wartości wskaźników zdrowia na tle studentek z innych środowisk akademickich ?

I.3. Rekrutacja do udziału w zorganizowanych ćwiczeniach fizycznych

Rekrutację uczestników badań, prowadzono podczas zajęć wychowania fizycznego I roku studiów, w Uniwersytecie Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie. Udział w badaniach był dobrowolny. Warunkiem udziału w zorganizowanej aktywności fizycznej była deklaracja zdrowia i nie stosowania leczenia farmakologicznego.

Do badań włączono 548 kobiet. Osoby, które zadeklarowały udział w programie badań, poinformowano o temacie, celu badań, metodyce oraz oczekiwanych rezultatach.

Charakterystykę badanych przedstawiono w tabeli nr 1.

Charakterystyka badanych

Badane n = 548	Wiek (lata)	Wysokość ciała (cm)	Masa ciała (kg)
x	19,57	165,19	60,77
SD	0,66	5,87	10,92
Max.	21,0	184,0	110,80
Min.	19,0	149,00	40,50

I.4. Organizacja i metodyka badań**I.4.1. Organizacja badań**

Zadania badawcze wykonano w dniach 19-20 stycznia 2017 roku. U wszystkich studentek (n=548) wykonano: pomiary parametrów antropometrycznych, komponentów tkankowych ciała, maksymalnego zużycia tlenu ($VO_2max.$) według opracowanej metodyki.

I.4.2

1. Pomiar parametrów antropometrycznych: wysokość, masa ciała oraz skład ciała. Z uzyskanych pomiarów obliczono wskaźnik masy ciała (Body Mass Index – $BMI=(\text{masa ciała w kg}) / (\text{wysokość ciała w m})^2$). Skład ciała oceniano metodą bioelektrycznej impedancji (z zastosowaniem analizatora składu ciała firmy Tanita SC 330, Japan), oznaczano beztłuszczową masę ciała (FFM), zawartość tkanki tłuszczowej (FAT) i zawartość wody (TBW) [Kamińska i Szymańska-Parkieta, 1995].

2. Oszacowanie maksymalnego zużycia tlenu ($VO_2max.$) wykonano na podstawie pośredniej metody w oparciu o Beep-Test v. Norweska. Próba polegała na pokonywaniu do „odmowy”, maksymalnej ilości odcinków biegowych 20 metrowych. Rytm oraz

tempo biegu determinował program testu z sygnałem akustycznym z nośnika CD.

II. WYNIKI BADAŃ

Wyniki badań przedstawiono w tabeli nr 2.

Tabela 2

Wartości średnie wskaźników zdrowia uzyskane w badaniach studentek

N=548	VO₂max [ml/kg/min]	FAT [%]	BMI	TBW [%]
x	29,04	24,47	22,19	53,08
SD	4,80	7,75	3,90	4,92
Max.	46,80	49,20	40,40	73,80
Min.	17,90	8,1	15,6	37,40

III. WNIOSKI

Na podstawie analizy wyników uzyskanych w badaniach sformułowano następujące wnioski:

1. Uzyskane wyniki opisujące wartości wskaźników somatycznych badanych studentek, są na poziomie wyników normatywnych.

2. Wartość wskaźnika maksymalnego zużycia tlenu (VO₂max) badanych studentek jest na poziomie wyników bardzo niskich.

3. W celu poprawy wydolności tlenowej studentek, należy zmodyfikować program akademickich zajęć wychowania fizycznego, w kierunku większej objętości i intensywności środków treningowych.

4. W celu zwiększenia udziału studentów w aktywności fizycznej, należy wdrażać programy edukacyjne informujące o skali problemów zdrowotnych, wynikających z braku odpowiedniej dawki ćwiczeń fizycznych.