

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**

<b>Badane n = 548</b>	<b>Wiek (lata)</b>	<b>Wysokość ciała (cm)</b>	<b>Masa ciała (kg)</b>
<b>x</b>	<b>19,57</b>	<b>165,19</b>	<b>60,77</b>
<b>SD</b>	0,66	5,87	10,92
<b>Max.</b>	21,0	184,0	110,80
<b>Min.</b>	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 –  $BMI = \frac{\text{masa ciała w kg}}{(\text{wysokość ciała w m})^2}$ ). 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

<b>N=548</b>	<b>VO<sub>2</sub>max [ml/kg/min]</b>	<b>FAT [%]</b>	<b>BMI</b>	<b>TBW [%]</b>
<b>x</b>	<b>29,04</b>	<b>24,47</b>	<b>22,19</b>	<b>53,08</b>
<b>SD</b>	4,80	7,75	3,90	4,92
<b>Max.</b>	46,80	49,20	40,40	73,80
<b>Min.</b>	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 (VO<sub>2</sub>max) 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.