



ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ ІНСТИТУТ СОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

29009, Україна, м. Хмельницький, вул. Я. Мудрого, 2А. т./ф. (0382) 70-45-56
e-mail: hist_ukraine@ukr.net www.hist.km.ua

№ 76 від “21” вересня 2021 р.

Перевірка ефективності фітнес програми «Шлях до здорового життя»

Обґрунтування результатів дослідження

Відповідно до плану НДР кафедри фізичної терапії, ерготерапії, фізичної культури і спорту ЗВО ХІСТ Університету «Україна» була проведена науково-дослідницька робота з Перевірки фітнес програми «Шлях до здорового життя» яка використовувалась під час проведення дистанційних занять з фізичного виховання.

В дослідженні взяли участь студенти ЗВО Хмельницького інститут соціальних технологій Університету «Україна» спеціальностей «Фізична терапія, ерготерапія, «Соціальна робота», «Психологія», «Фізична культура і спорт», «Правознавство», «Інформаційна, бібліотечна та архівна справа» в загальній кількості 174 особи з них: 68 дівчат, 106 хлопців. Дослідження відповідали всім відповідним національним нормам та інституційній політиці, а також дотримувались принципів Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації (WMA) – етичних принципів медичних досліджень за участю людей. Усі суб'єкти інституційного опитування дали згоду на використання анонімних даних для цілей публікації.

Стать	Дівчата (n=68)
Період дослідження	13-16.09.2021
Проби	Дані експериментального дослідження $X \pm \sigma$
Проба Штанге	36.5±8.8
Тест Генчі	17.9±6.8
Індекси маси тіла	22.35±3.7
Індекс Руф'є-Діксона	9.62±1.23
Гарвардський степ-тест	71,7±5.7
Стать	Хлопці (n=106)

Період дослідження	13-16.09.2021
Проби	Дані експериментального дослідження $X \pm \sigma$
Проба Штанге	41.7±9.6
Тест Генчі	21.8±6.9
Індекси маси тіла	21,85 ±3.8
Індекс Руф'є-Діксона	8.93±1.54
Гарвардський степ-тест	74,4±7.2

Результати дослідження показників фізичного розвитку студентів ХІСТ

Стать	Дівчата (n=68)
Період дослідження	13-16.09.2021
Проби	Дані експериментального дослідження $X \pm \sigma$
Згинання та розгинання рук на лаві для дівчат; підтягування на перекладині для хлопців	8.2±3.2
Стрибки в довжину з місця	161.2±14.4
Тест Берпі	17.2±6.6
Біг на місці 10 секунд для дівчат, 15 секунд для хлопців	36.3±6.7
Човниковий біг 4x9 м.	11.28±0.38
Підйом тулуба в сід із положення лежачи руки за головою	32.3±7.5
Тест Купера	1.13±0.11
Стать	Хлопці (n=106)
Період дослідження	13-16.09.2021
Проби	Дані експериментального дослідження $X \pm \sigma$
Згинання та розгинання рук на лаві для дівчат; підтягування на перекладині для хлопців	10.8±3.7
Стрибки в довжину з місця	207.5±17.0
Тест Берпі	24.5±4.6
Біг на місці 10 секунд для дівчат, 15 секунд для хлопців	94.3±8.7
Човниковий біг 4x9 м.	10.22±0.47
Підйом тулуба в сід із положення лежачи руки за головою	40.6±7,7

Тест Купера	2.67±0.24
-------------	-----------



Цибулько Л.В.

E-mail luda.czibulcko@gmail.com

Кравчук Л.С.

E-mail: kravchuk_1st@ukr.net