

Instrukcja wypełniania ankiety

„Międzynarodowy Test Sprawności Fizycznej”

Ankieta realizowana w ramach projektu "Ocena wpływu ilości spożywanej wody oraz rodzajów napojów na kondycję psychofizyczną - Water4Health "

Ankieta realizowana jest w ramach programu Citizen Science realizowanego w ramach obchodów Europejskiego Miasta Nauki Katowice 2024. Działanie dofinansowane ze środków Województwa Śląskiego – Współorganizatora Europejskiego Miasta Nauki Katowice 2024.



Sprawność ruchowa to umiejętność wszechstronnego władania własnym ciałem. Jest zdobywana poprzez opanowanie dużego zakresu umiejętności i nawyków ruchowych.

Sprawnością fizyczną nazywamy zespół cech, których wyrazem jest funkcjonalna wydolność organizmu. Sprawność fizyczna specjalna polega na zaawansowaniu w wykształceniu sprawności i umiejętności technicznych w określonych dyscyplinach, czy też konkurencjach sportowych. Sprawność ruchowa to umiejętność władania swoim aparatem ruchu, dzięki opanowaniu podstawowych nawyków ruchowych. Wzrost sprawności ruchowej uzależniony jest od nabytych umiejętności i doświadczeń osobistych[1].

Wytrzymałość - zdolność do wykonania wysiłku bez spadku jego jakości (intensywności).

Sila- zdolność do pokonywania oporów (sił) zewnętrznych lub do przeciwstawiania się im.

Szybkość - zdolność do wykonywania ruchu w jak najkrótszej jednostce czasu.

Gibkość - właściwość układu ruchu człowieka, umożliwiająca osiągnięcie dużej amplitudy ruchu w wykonywanych ćwiczeniach. Podstawowym jej miernikiem jest zakres, obszerność czy amplituda ruchów w wybranych stawach.

Aktywność fizyczna to każda forma ruchu ciała, spowodowana skurczami dowolnych mięśni szkieletowych, związana z wydatkiem energetycznym organizmu, przekraczającym spoczynkowy wydatek energii. W myśl tej definicji aktywność fizyczna obejmuje wszystkie postacie wysiłku fizycznego: rekreacyjny, sportowy lub związany z pracą zawodową.

Polskie Forum Profilaktyki (PFP) w 2008 r. opublikowało polskie zalecenia aktywności fizycznej. Wskazują one na konieczność podejmowania wysiłków:

- częstotliwość - co najmniej 3 razy w tygodniu,
- intensywność - umiarkowana (60-70% tętna maksymalnego)
- czas pojedynczego treningu (średnio 30 minut)

- rodzaj wysiłku fizycznego - głównie o charakterze wytrzymałościowym (np. szybki marsz, marszobieg, jazda rowerem, gimnastyka ogólnorozwojowa, pływanie), jako uzupełnienie treningu oporowego (np. siłownia) [2].

Międzynarodowy test sprawności fizycznej składa się z ośmiu następujących ćwiczeń:

1. Bieg 50 m – próba szybkości,
2. Skok w dal z miejsca – próba mocy (siły nóg),
3. Bieg wytrzymałościowy – próba wytrzymałości,
4. Pomiar dynamometryczny siły dłoni,
5. Wytrzymanie w zwisie na drążku – próba siły rąk i barków,
6. Bieg zwinnościowy (4x10m),
7. Skłony w przód z leżenia tyłem – próba siły mięśni brzucha,
8. Skłon tułowia w przód- siła gibkości.

Poziom kondycji jest oceniany na podstawie uzyskanych wyników zamieniony na wartości punktowe obliczone wg tabeli 1.

Poziom sprawności	Liczba punktów
wybitna	480 i więcej
wysoka	424-479
średnia	361-423
niska	360 i mniej

Tab.1 Normy klasyfikacyjne MTSF.

W naszych badaniach zrezygnowaliśmy z pomiaru dynamometrycznej siły dłoni ze względu na brak możliwości wykonania próby w warunkach domowych (brak dynamometru). Ćwiczenia takie jak bieg wytrzymałości oraz wytrzymanie w zwisie na drążku są do uzupełnienia w ankiecie opcjonalnie, ponieważ nie każdy z uczestników ma możliwość przebiegnięcia 1000/800 metrów lub nie posiada drążka, na którym mógłby wykonać ćwiczenie.

1) Bieg 50 m – próba szybkości

Wykonanie:

1. Wejdź na Google Maps i zmierz odległość 50 m od miejsca rozpoczęcia biegu, tak abyś wiedział, w którym miejscu zakończyć pomiar biegu.
2. Jeżeli znasz już dystans, który musisz pokonać, wyzeruj stoper i włącz go w momencie rozpoczęcia biegu.*
3. Po przebiegnięciu 50 m wyłącz stoper.
4. Czas biegu wpisz do ankiety w sekundach z dokładnością do dwóch miejsc po przecinku.

*dla wykonania dokładniejszych pomiarów poproś drugą osobę, która stoi na mecie, o zmierzenie czasu stoperem

Bieg 50 m – próba szybkości [wynik wpisz w sek z dokładnością do dwóch liczb po przecinku] *

7.31

Rys.1 Przykładowe uzupełnienie ankiety dotyczące biegu na 50m.

[Film instruktażowy-bieg na 50m](#)

czas: 0:15-0:27

2) Skok w dal z miejsca – próba mocy (siły nóg):

Wykonanie:

1. Zaznacz linią miejsce startu
2. Wykonaj skok zza linii startu jak najdalej potrafisz. Nie wykonuj rozbiegu, jest to skok w dal z miejsca!
3. Zaznacz miejsce, w którym znalazły się pięty po wykonaniu skoku**. Jeżeli przewrócisz się podczas wykonywania skoku, należy powtórzyć taki pomiar.
4. Użyj miarki, aby zmierzyć odległość między linią startu, a linią pięt
5. Następnie powtórz jeszcze raz skok w dal (zgodnie z punktami 2 - 4).
6. W ankiecie zapisz lepszy wynik skoku, pomiar podaj w cm.

**dla wykonania dokładniejszych pomiarów poproś drugą osobę, która będzie zaznaczać linię pięt po wykonanym skoku.

Skok w dal z miejsca- próba mocy [cm] *

120

Rys.2 Przykładowe uzupełnienie ankiety dotyczące skoku w dal z miejsca.

[Film instruktażowy-skok w dal z miejsca](#)

czas: 2:34 - 2:53

3) Skłony w przód z leżenia tyłem – próba siły mięśni brzucha

Wykonanie:

1. Połóż się na plecach na odpowiednio miękkim podłożu z rozstawionymi stopami na szerokość 30 cm i ugiętymi kolanami pod kątem prostym.
2. Możesz zaczepić stopy o kaloryfer, tak żeby ich nie podnosić podczas wykonywania ćwiczenia albo poprosić drugą osobę o przytrzymanie ich.
3. Ręce spleć na karku.
4. Poproś drugą osobę o włączenie stopera i w ciągu 30s wykonaj jak najwięcej skłonów w przód, tak aby przy każdym skłonie dotknąć łokciami kolan.
5. Dla ułatwienia druga osoba powinna liczyć wykonywane poprawnie skłony, aby osoba badana była tylko skupiona na wykonywaniu skłonów.
6. Ilość wykonanych skłonów w czasie 30s wpisz do ankiety.

Skłony w przód z leżenia tyłem- próba siły mięśni brzucha (ilość brzuszków w ciągu 30 sek) *

35

Rys.4 Przykładowe uzupełnienie ankiety dotyczące skłonu w przód z leżenia tyłem.

[Film instruktażowy- skłony w przód z leżenia tyłem](#)

czas: 5:04 - 5:09

4) Skłon tułowia w przód – siła gibkości

Wykonanie:

1. Stań na schodku.
2. Wykonaj jak najniżej potrafisz skłon w przód.
3. Zmierz odległość, jaką brakuje ci do poziomu palców u stóp lub ile sięgasz za nie.
4. Do ankiety wpisz zmierzony wynik w cm.
 - a) Jeśli nie dosięgasz do poziomu palców stóp, wpisz wynik z minusem (np. -8 co oznacza, że brakuje ci 8 cm do dotknięcia palców).
 - b) Jeśli sięgasz za poziom palców u stóp, wpisz wynik bez dodatkowego znaku.

Skłon tułowia w przód- siła gibkości (pamiętaj, aby zaznaczyć + lub - [cm]) *

-8

Rys.5 Przykładowe uzupełnienie ankiety dotyczące skłonu tułowia w przód.

[Film instruktażowy- skłony tułowia w przód](#)

czas: 1:26-2:01

5) Wytrzymanie w zwisie na drążku – próba siły rąk i barków

Jeśli posiadasz w domu drążek do podciągania się to:

1. Dokonaj zwisu nachwytem o ramionach ugiętych. Dłonie powinny znajdować się na szerokości barków. W czasie trwania próby podbródek musi się znajdować wyraźnie nad drążkiem.
2. Poproś drugą osobę aby mierzyła czas zwisu stoperem.
3. Pomiar kończy się w momencie zmęczenia lub kiedy podbródek znajdzie się poniżej linii drążka.
4. Wpisz do ankiety czas zwisu na drążku wyrażony w sekundach.

Wytrzymanie w zwisie na drążku- próba siły rąk i barków [sek]

55

Rys.6 Przykładowe uzupełnienie ankiety dotyczące wytrzymywania w zwisie na drążku.
[Film instruktażowy- wytrzymanie w zwisie na drążku](#) czas: 2:02

Literatura:

1. Strona internetowa:
https://www.szkolnictwo.pl/szukaj,Sprawno%C5%9B%C4%87_fizyczna
2. Rekomendacje Komisji Profilaktyki Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego.
Profilaktyka Choroby Niedokrwiennej Serca, Kardiologia 2000