



**AKADEMIA
WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO**

**JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO
W WARSZAWIE**

OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA STUDENCKICH KÓŁ NAUKOWYCH

**ZAGADNIENIA KULTURY FIZYCZNEJ
I ZDROWIA
W BADANIACH MŁODYCH NAUKOWCÓW**

STRESZCZENIA

Warszawa, 28 maja 2021 r.

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO w Warszawie

WYDZIAŁ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO



*Zagadnienia kultury fizycznej i zdrowia w
badaniach młodych naukowców*

**OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA
STUDENCKICH KÓŁ NAUKOWYCH**

Streszczenia

Redakcja: dr Joanna Kalecińska, dr hab. Paweł Tomaszewski prof. AWF

Warszawa, 28.05.2021

PATRONAT:

Rektor AWF Warszawa, prof. dr hab. Bartosz Molik

Prorektor ds. Nauki, dr hab. Paweł Tomaszewski prof. AWF

Dziekan Wydziału Wychowania Fizycznego, dr hab. Jakub Adamczyk prof. AWF

KOMITET NAUKOWY:

dr hab. PAWEŁ TOMASZEWSKI prof. AWF – Przewodniczący

dr hab. Monika Łopuszańska-Dawid prof. AWF

dr hab. Jan Gajewski prof. AWF

dr hab. Jolanta Marszałek prof. AWF

dr Agnieszka Bóldak

dr Ewa Niedzielska

dr Anna Mazurkiewicz-Pizło

KOMITET ORGANIZACYJNY:

dr JOANNA KALECIŃSKA – Przewodnicząca

dr Joanna Piotrowska - Sekretarz

dr Anna Leś

dr Barbara Pędraszewska

dr Anna Ostrowska-Tryzno

dr Bartłomiej Krynicki

dr Waldemar Nowicki

dr Maria Lipko-Kowalska

dr Bogusław Słupczyński

dr Tatiana Poliszczuk

dr Michał Jasny

mgr Karolina Gołębiaska

mgr Bartłomiej Michałak

mgr Julita Gersńska

Projekt graficzny okładki: Waldemar Dorcz

ISBN 978-83-61830-79-5

Szanowni Państwo,

Niezmiernie miło jest mi powitać Uczestników naszej Ogólnopolskiej Konferencji Studenckich Kół Naukowych, której organizatorem w tym roku jest Wydział Wychowania Fizycznego. Konferencja ta mająca już wieloletnią tradycję oraz dobrze ugruntowaną pozycję w naukowym kalendarzu, w tym roku jest szczególnie. Przede wszystkim jest mocnym sygnałem, że po okresie wielomiesięcznego zawieszenia, działalność naukowa w uczelniach budzi się do życia. Badania prezentowane przez uczestników, w znacznej mierze były realizowane w okresie pandemii, co potwierdza, że jako środowisko sprostaliśmy wyzwaniu i odnaleźliśmy się w nowej rzeczywistości. Poza tym spotykamy się w formule online, co jest dla nas wszystkich jednak nowością. O ile zdążyliśmy się już nieco przyzwyczaić do realizacji części zajęć w trybie zdalnym, o tyle dla bezpośrednich spotkań środowiska akademickiego jakim są konferencje – to nowość. Tu jednak bardzo mocno liczymy, że jest to sytuacja przejściowa i w kolejnym roku przyjdzie nam spotkać się w tradycyjnej formie.

Celem naszej konferencji niezmiennie jest wymiana wiedzy i doświadczeń w zakresie prowadzonych badań naukowych oraz integracja studenckiego środowiska naukowego. Liczymy również, że studenckie świeże spojrzenie na wyzwania i problemy badawcze pozwolą na kreowanie nowych inicjatyw oraz poszukiwania innowacyjnych rozwiązań związanych z kulturą fizyczną oraz nawiązywaniu nowych kontaktów z kolegami z całej Polski. Wsluchując się naukowy głos młodego pokolenia wyznaczamy jednocześnie kierunki dla dalszego rozwoju. Konferencje takie jak ta, są bowiem doskonałą okazją wymiany doświadczeń oraz zaprezentowania umiejętności relacjonowania wyników prowadzonych badań. Dla wielu z Was konferencja jest jedną z pierwszych okazji do zaprezentowania swoich osiągnięć naukowych, wysłuchania uwag i wskazówek. Każda z nich może stanowić konstruktywny bodziec w doskonaleniu swojego warsztatu badawczego.

Wielu spośród pracowników naukowo-dydaktycznych pracujących w Waszych uczelniach, również rozpoczynało swoją drogę zawodową od konferencji studenckich. Dziękuję również i im, że potrafili zachęcić Was do działalności naukowej oraz przekonać do spróbowania swoich sił na konferencji. Studenckie Koła Naukowe są bowiem jedną z lepszych ścieżek pozyskiwania potencjalnych przyszłych nauczycieli akademickich oraz budowania relacji Mistrz-Uczeń.

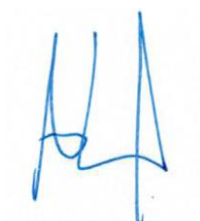
Szczególne słowa podziękowania kieruję również do wszystkich pracowników i studentów, dzięki zaangażowaniu których konferencja mogła dojść do skutku. Organizacja tego przedsięwzięcia w całkiem nowej formie była z pewnością niemałym wyzwaniem.

Mam nadzieję, że nasza Ogólnopolska Konferencja Studenckich Kół Naukowych stworzy znakomitą płaszczyznę rozwoju Waszych naukowych pasji. Jeszcze raz bardzo dziękuję za przyjęcie naszego zaproszenia i zapraszam Państwa do aktywnego uczestnictwa, dzielenia się swymi doświadczeniami, pomysłami oraz rezultatami własnych badań naukowych.

Dziekan Wydziału Wychowania Fizycznego

Akademii Wychowania Fizycznego

Józefa Piłsudskiego w Warszawie



Dr hab. Jakub Adamczyk prof. AWF

Spis treści

SESJA I: REHABILITACJA

Marta Kinga Łabęcka

Ocena wysklepienia podłużnego i poprzecznego w odniesieniu do parametrów reakcji sił podłoża stóp kobiet w wieku 21 lat..... 11

Adam Niemaszyk

Terapia punktów spustowych oceniana za pomocą algometru..... 12

Olga Szymańska

Ocena postępów w uczeniu się układu tańca nowoczesnego u osób z niepełnosprawnością intelektualną..... 13

Ewa Cichoń, Jakub Materla, Marcelina Stelmach, Julia Stróż, Natalia Szafron, Karolina Tatar, Aleksandra Bula

Wpływ różnych form postępowania fizjoterapeutycznego na zmniejszenie dolegliwości bólowych podczas menstruacji..... 14

Natalia Grygierczyk, Paulina Duczmal

Zmiany w obrazie ultrasonograficznym mięśni pośladkowych u osób z niestabilnością stawu skokowego..... 15

Sylvia Łagowska

Wiedza kobiet o możliwości zastosowania fizjoterapii w leczeniu endometriozy..... 16

Damian Poręba, Piotr Czech, Barbara Szpotowicz-Czech

Wpływ zabiegów krioterapii ogólnoustrojowej na zapis bioelektryczny mięśni..... 17

Justyna Pałka, Grzegorz Zieliński

Wykorzystanie skanera wewnątrzustnego w diagnostyce ortodontycznej..... 18

Tomasz Buczek, Tomasz Wolny

Efektywność fizjoterapii w zachowawczym leczeniu radikulopatii lędźwiowej – przegląd badań klinicznych..... 19

Aleksandra Żołyniak

Rehabilitacja osób z niepełnosprawnością oraz jej wpływ na integrację społeczną i zawodową..... 20

Aleksandra Żołyniak

Nowoczesne technologie stosowane w obszarze rehabilitacji..... 21

Aleksandra Żołyniak

Ergonomia pracy, a występowanie dolegliwości bólowych kręgosłupa u pracowników biurowych..... 22

Natalia Kraterska, Anna Cygańska

Wpływ organizacji pracy na występowanie przeciążeń narządu ruchu wśród pracowników restauracji typu fast food..... 23

SESJA II: TRENING SPORTOWY

Anna Pałczyńska

Ocena parametrów mechanicznych podczas serii odbić na równi pochylej u zawodników reprezentujących różne formacje w piłce nożnej..... 25

Wiktor Chodor, Paweł Chmura, Michał Kołodziejczyk, Marcin Andrzejewski, Jan Chmura, Andrzej Rokita, Marek Konefał

Wpływ warunków klimatycznych przewidywanych na MŚ w Katarze w 2022 roku na zdolność do powtarzanych wysiłków maksymalnych piłkarzy nożnych..... 26

Dawid Gawel <i>Czynniki wpływające na efektywność ćwiczeń oporowych w warunkach okluzji mięśniowej - przegląd piśmiennictwa.....</i>	27
Julia Jamrozik, Paulina Lasek, Dominika Puchalska <i>Ocena zdolności psychomotorycznych zawodniczek SPR Handball Rzeszów w sezonie 2018/2019.....</i>	28
Anita Ziajka, Julia Ginalska, Anna Stapińska <i>Analiza skuteczności gry bramkarzy w PGNiG Superlidze Piłki Ręcznej Mężczyzn w sezonie 2019/2020.....</i>	29
Michał Kołodziejczyk, Paweł Chmura, Wiktor Chodor, Marek Konefał, Jan Chmura, Andrzej Rokita, Marcin Andrzejewski <i>Wpływ rotacji zawodników na wybrane parametry aktywności fizycznej podczas kolejnych meczów turnieju. Analiza 4 najlepszych drużyn Pucharu Świata w Rosji w 2018 roku</i>	30
Waldemar Rykaczewski <i>Sprawność fizyczna ogólna i specjalna osób trenujących tenis stołowy</i>	31
Michał Zwierko, Weronika Słowińska, Michał Janiszewski, Maciej Nowicki, Andrzej Rokita Marek Popowczak <i>Związki pomiędzy postrzeganiem peryferyjnym a szybkością zmian kierunku poruszania się i zwinnością reakcyjną u dzieci trenujących piłkę siatkową</i>	32
Jakub Bałdyka, Monika Łopuszańska-Dawid <i>Związek pomiędzy wskaźnikiem długości palców 2D:4D a kondycją psychofizyczną lekkoatletów AZS-AWF Warszawa.....</i>	33
Maciej Merchelski <i>Pomiar prędkości ruchu w treningu siłowym – stan wiedzy i implementacja</i>	34
Veranika Halianchuk <i>Ocena ruchomości kręgosłupa zawodniczek gimnastyki artystycznej</i>	35
Zuzanna Wrzesień <i>Poziom obciążenia treningowych i ich wpływ na częstotliwość występowania urazów wśród koszykarek</i>	36
Patrycja Adamkiewicz <i>Specyficzne koordynacyjne zdolności motoryczne członków Kadry Narodowej w taekwondo olimpijskim</i>	37

SESJA III: AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ZDROWIE

Aleksy Stankiewicz, Mateusz Kamiński <i>Wpływ nakazu pozostawania w domu w czasie pandemii Covid-19 a dolegliwości bólowe kręgosłupa wśród młodych dorosłych.....</i>	39
Kacper Chojowski <i>Czy poziom nawodnienia organizmu wpływa na reaktywność tkanek miękkich?</i>	40
Dominika Moszczyńska <i>Zagrożenia zdrowotne związane z aktywnością ruchową na terenach przydomowych skażonych formami dyspersyjnymi pasożytów zoonotycznych.....</i>	41
Daria Częstochowska <i>Witamina D a zachorowalność i przebieg zakażenia wirusem SARS-CoV-2 – przegląd aktualnych wyników badań</i>	42

Ewa Rodziewicz-Flis, Małgorzata Kawa, Damian Flis, Wojciech Skrobot, Jan Jacek Kaczor <i>Wpływ 12 tygodniowego treningu zdrowotnego na sprawność funkcjonalną, stan zapalny i stres oksydacyjny u kobiet po 65 roku życia</i>	43
Paulina Zych, Grzegorz Żyłuk <i>Zachowania zdrowotne tancerzy breakdance w dobie pandemii.....</i>	44
Anna Piotrowska, Monika Łopuszańska-Dawid <i>Zachowania zdrowotne oraz budowa somatyczna chłopców i dziewcząt w wieku 8-15 lat trenujących pływanie</i>	45
Karolina Karpiuk <i>Aktywność fizyczna i wybrane zachowania zdrowotne studentów kierunku Turystyka i Rekreacja Wydziału WF i Zdrowia w Białej Podlaskiej</i>	46
Zuzanna Kmieć <i>Rola aktywności fizycznej w procesie resocjalizacji osób osadzonych w zakładach penitencjarnych</i>	47
Karolina Mendala, Arman Avanesyan, Łukasz Radziński, Anna Szumilewicz <i>Zmiany w parametrach układu krążeniowo-oddechowego u kobiet w ciąży uczestniczących w 8-tygodniowym programie ćwiczeń interwałowych o wysokiej intensywności „HIIT Mama”</i>	48
Magdalena Skoczylas, Aneta Worska, Anna Szumilewicz <i>Czy instruktorzy i trenerzy wiedzą jak prowadzić zajęcia dla kobiet w ciąży? – ocena poziomu teoretycznych kompetencji zawodowych kadr sportu powszechnego</i>	49
Marta Kulikowska, Monika Łopuszańska-Dawid <i>Wybrane elementy stylu życia i budowa ciała pływaczek i pływaków</i>	50
Katarzyna Anna Grosz, Marta Pacuła, Julia Subda <i>Ocena świadomości płetwonurków nt. grzybów potencjalnie chorobotwórczych występujących na skafandrach nurkowych</i>	51
Joanna Agnieszka Dąbrowska, Aleksandra Karpiesiuk, Kinga Karwacka <i>Występowanie grzybów toksynotwórczych w wybranych orzechach z produkcji własnej oraz komercyjnej</i>	52
Radosław Bośniacki <i>Aktywność fizyczna jako determinanta wyników osiągniętych w grze Counter-Strike Global Offensive</i>	53

SESJA IV: INNE ZAGADNIENIA W NAUKACH O KULTURZE FIZYCZNEJ I ZDROWIU

Karolina Wensierska <i>Butoh – niezwykle trening świadomości</i>	55
Mateusz Ludwiczak, Małgorzata Bronikowska <i>Fair play w kontekście wychowania fizycznego i sportu</i>	56
Aleksandra Łoś, Wiktoria Mytych, Andżelika Szajna <i>Wykorzystanie bazy materialnej i wspomagającej w Bieszczadach – wyniki badań turystów</i>	57
Paweł Kostuj <i>Turystyka martyrologiczna w Warszawie. Zagadnienia definicyjne - adresaci – lokalizacje</i>	58

Łukasz Tomaszuk <i>Analiza porównawcza środowiska prawnego profesjonalnych klubów piłkarskich w Polsce i w Niemczech – case study</i>	59
Anna Leonowicz <i>Znaczenie zajęć tanecznych w rozwoju i edukacji dzieci w wieku wczesnoszkolnym w wypowiedziach rodziców.....</i>	60
Jagoda Czajkowska <i>Przywrócenie tradycji spożywania dziczyzny, jako sposób na wspomaganie zdrowotności jej konsumentów</i>	61
Patryk Winiarz, Małgorzata Fortuna <i>Studiowanie w okresie pandemii w subiektywnej ocenie studentów Karkonoskiej Państwowej Szkoły Wyższej w Jeleniej Górze</i>	62
Jakub Cieśla <i>Blog podróżniczy jako współczesna forma popularyzacji krajoznawstwa wśród studentów</i>	63
Paweł Dobrowolski, Aleksandra Żendzian, Jakub Gaładyna <i>Zachowania towarzyszące pilce nożnej w opinii 10-14 letnich piłkarzy wschodnich akademii.....</i>	64
Paulina Mroczek, Michał Rumiński <i>Alkohol jako dodatek, a nie podstawa integracji studentów.....</i>	65
Paulina Kłopotowska <i>Mobilność akademicka - motywy i korzyści na przykładzie stypendystów programu Erasmus + w Lizbonie</i>	66
Agata Mostowska <i>Aktywność fizyczna w hierarchii wartości osób duchownych.....</i>	67
Katarzyna Jarzębowska, Elżbieta Antos <i>Praca czy przygoda? - pielęgniarstwo operacyjne w zespole transplantacyjnym</i>	68

SESJA I

REHABILITACJA

Ocena wysklepienia podłużnego i poprzecznego w odniesieniu do parametrów reakcji sił podłoża stóp kobiet w wieku 21 lat

Marta Kinga Łabęcka

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Wydział Rehabilitacji,
Katedra Nauczania Ruchu
Opiekun naukowy: dr hab. Jolanta Marszałek

Wprowadzenie i cel pracy: Stopa ludzka jest istotnym elementem narządu ruchu. Wszystkie nieprawidłowości w jej ukształtowaniu mogą nie tylko wpływać istotnie na jakość życia, ale powodować poważne schorzenia w wieku starczym. Ponadto brak podejmowania aktywności fizycznej może wpływać niekorzystnie na wysklepienie stóp. Celem badań była ocena parametrów charakteryzujących wysklepienie stóp oraz analiza sił reakcji podłoża, w zależności od stopnia wysklepienia stóp, nieaktywnej fizycznie, żeńskiej młodzieży akademickiej. Badania opisują zakres nieprawidłowości wysklepienia i obciążenia stóp.

Material i metody: W badaniach uczestniczyło 20 kobiet w wieku 21 lat, nieaktywnych fizycznie. Wysklepienie stóp oceniono przy pomocy podoskopu firmy CQ System Elektronik, zaś analizę obciążenia stóp przeprowadzono przy użyciu platformy dynamograficznej FDM-3 Zebris.

Wyniki: Z przeprowadzonych badań wynika, że studentki posiadały nieznaczne różnice w wysklepieniu podłużnym prawej i lewej stopy, które nie były istotne statystycznie. Wszystkie kobiety posiadały prawidłowe wysklepienie poprzeczne stóp. Procentowy rozkład obciążenia prawej i lewej stopy oscylował w granicach 50%. Częściej obciążane było przodostopie stopy lewej, natomiast tyłostopie stopy prawej. Otrzymane różnice były istotne statystycznie.

Wnioski: Brak aktywności fizycznej, spowodował u studentek zróżnicowaną sytuację w zakresie wysklepienia podłużnego, bez zmian w wysklepieniu poprzecznym stóp. Występowały również zmiany w rozkładzie obciążenia stóp. Należy zachęcać studentów do podejmowania różnych form aktywności fizycznej.

Terapia punktów spustowych oceniana za pomocą algometru

Adam Niemaszyk

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Wydział Rehabilitacji, kierunek Fizjoterapia, SKN Rehabilitacja Ortopedyczna
Opiekun naukowy: dr Agnieszka Zdrodowska

Wprowadzenie: Mięśniowo-powięziowe bóle są najczęstszą czynnościową dysfunkcją tkanek miękkich spotykanych przez terapeutów [1,2]. Mięśniem, który ma duży wpływ na napięciowe bóle głowy i szyi, jest mięsień czworoboczny grzbietu - część zstępująca [3,4]. Badana terapia bańką próżniową jest metodą jeszcze rzadko stosowaną do likwidowania punktów spustowych, jednak nowoczesne podejście do terapii powięziowej daje wiele możliwości wykorzystania również bańki próżniowej w terapii [5]. Celem pracy jest ocena skuteczności jednorazowej terapii bańką chińską na najpowszechniejszy punkt spustowy bólu, na części zstępującej mięśnia czworobocznego grzbietu.

Metody: Do badań zakwalifikowano 25 studentów kierunku fizjoterapia (15 kobiet i 10 mężczyzn) w wieku $24,20 \pm 1,27$ lat z BMI $22,68 \pm 3,51$. Liniowa ruchomość odcinka szyjnego według Zembatego [6] została zmierzona centymetrem krawieckim. Próg czucia bólu punktu spustowego mięśnia czworobocznego, symetrycznie po prawej i lewej stronie badano za pomocą algometru cyfrowego firmy Wagner. Badanie polegało na wyznaczeniu minimalnej siły nacisku, wywołującej progową reakcję bólową, przed i po zastosowanej terapii punktów spustowych. Terapię wykonano bańką próżniową, ustawioną statycznie na punkcie spustowym ze średnią siłą aplikacji przez dwie minuty z każdej strony [7]. W odstępie min. 7 dni badanych poddano również próbie kontrolnej realizując protokół badania z wyłączeniem terapii punktów spustowych.

Wyniki: Po wykonaniu dwu-minutowej aplikacji bańką próżniową zaobserwowano statystycznie istotne różnice średnich wyników ruchomości odcinka szyjnego z wyjątkiem skłonu w lewą stronę oraz istotną różnicę średnich wartości progu czucia bólu w odniesieniu do próby kontrolnej.

Wnioski: W przeprowadzonym badaniu terapia punktów spustowych za pomocą bańki próżniowej wpłynęła na poprawę ruchomości odcinka szyjnego kręgosłupa oraz podwyższenie progu odczuwania bólu w punkcie spustowym mięśni czworobocznych grzbietu.

- [1] Chochowska M, Wytrząsek M, Marcinkowski JT, Huber J. Zespół bólu mięśniowo-powięziowego – etiologia, patogeneza, symptomatologia. Fizjoterapia, 2012; 20(2): 89-96
- [2] Jutrzenka-Jesion J, Chochowska M, Hojan-Jezierska D. Fizjoterapia w leczeniu mięśniowo-powięziowych punktów spustowych. Hygeia Public Heal., 2018; 53(4): 340–347
- [3] Fryer G, Hodgson L. The effect of manual pressure release on myofascial trigger points in the upper trapezius muscle. J. Bodyw. Mov. Ther., 2005; 9(4):248–255
- [4] Jagad BH, Jagad KB. Effects of Ischemic Compression on the Trigger Points in the Upper Trapezius Muscle. Indian Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy, 2013; 7(1):99-104
- [5] Bentley B. Mending the fascia with Modern Cupping, The Lantern, 2013; 10(3): 4–21
- [6] Zembaty A. Kinezyterapia. Kasper Kraków, 2002; 1:pp. 122-126
- [7] Gilmartin S. Współczesna Terapia Bańkowa. PURANA Lutynia, 2018; 7-8: 106-121,138-140

Ocena postępów w uczeniu się układu tańca nowoczesnego u osób z niepełnosprawnością intelektualną

Olga Szymańska

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
Opiekun naukowy: dr hab. Marta Wieczorek, Prof. AWF

Wprowadzenie i cel pracy: Atrakcyjną formą aktywności fizycznej dla osób z niepełnosprawnością intelektualną (NI) jest taniec. Taniec i muzyka zachęcają do osobistego wysiłku, umożliwiając przezwyciężenie ograniczeń narzuconych przez niepełnosprawność i ułatwiają osiągnięcie większego poczucia spełnienia. Celem pracy była ocena postępów w uczeniu się układu tanecznego (hip-hop) przez osoby z NI.

Material i metody: Badani to 11 osób z NI w stopniu umiarkowanym. Przeprowadzono quasi-eksperyment - 9 warsztatów z tańca nowoczesnego, 2 razy w tygodniu po 60 min. Obserwacja bezpośrednia. Narzędzie to autorski arkusz obserwacji sześciu aspektów wykonania kroków: zapamiętanie, poprawność, czystość, dynamika, rytmika wykonania, mimika twarzy. Oceny dokonał sędzia (instruktor tańca) po trzech i po dziewięciu zajęciach.

Wyniki: Założenie o normalności rozkładu zostało spełnione (test Shapiro-Wilka, $p > 0,05$). Analiza testem t-Studenta dla prób zależnych wykazała, że średni poziom aspektów wykonania kroków u badanych po 9. zajęciach tanecznych ($M=21,45$; $SD=4,78$) jest istotnie statystycznie wyższy niż średni aspekt wykonania kroków po zajęciach 3. ($M=19$; $SD=3,25$). Wielkość efektu między udziałem w warsztatach z tańca nowoczesnego a poziomem sumy punktów sześciu średnich aspektów wykonania kroków tanecznych jest wysoka (d Cohena= $0,63$).

Wnioski: Osoby z NI biorące udział w warsztatach z tańca nowoczesnego są w stanie nauczyć się układu tańca nowoczesnego i poprawić istotnie jego wykonanie w ciągu 9. zajęć. Fakt ten ukazuje duży potencjał tego rodzaju zajęć w stymulowaniu rozwoju psychomotorycznego osób z NI.

Wpływ różnych form postępowania fizjoterapeutycznego na zmniejszenie dolegliwości bólowych podczas menstruacji

Ewa Cichoń, Jakub Materla, Marcelina Stelmach, Julia Stróż, Natalia Szafron, Karolina Tatar, mgr Aleksandra Bula

Akademia Wychowania Fizycznego imienia Jerzego Kukuczki w Katowicach
Opiekun naukowy: mgr Aleksandra Bula

Wprowadzenie i cel pracy: Pierwotne bolesne miesiączkowanie definiowane jest jako ból menstruacyjny bez zmian strukturalnych. To powszechny problem kobiet w wieku rozrodczym, który dotyka 67-90% z nich (Priya Kannana i wsp. 2019, Aslı Sis Çelik i wsp. 2021). Celem pracy jest przegląd publikacji dotyczących wpływu różnych form postępowania fizjoterapeutycznego na dolegliwości związane z pierwotnym bolesnym miesiączkowaniem.

Materiały i metody: Przegląd badań przeprowadzono w okresie 02 - 04.2021, przez pięciu niezależnych badaczy. Przeszukano bazy danych: EBSCO, PubMed, Google Scholar. Użyto następujących kombinacji słów klucz: "dysmenorrhea", "primary dysmenorrhea", "menstrual pain", "pain", "physical activity", "physical therapy", "exercise", "treatment". Przegląd obejmował randomizowane pełnotekstowe publikacje z lat 2010 - 2021 (I kwartał), napisane w języku angielskim. Zidentyfikowano łącznie 427 000 publikacji, 48 z nich poddano dalszej analizie. Ostatecznie do przeglądu włączono 17 artykułów.

Wyniki: W większości artykułów jako interwencję zastosowano ćwiczenia fizyczne (n=17), elektroterapię (n=5) i masaż (n=3). W związku z dużą powtarzalnością prac dotyczących aktywności fizycznej zawężono analizę do tych badań. Najczęściej ocenianymi parametrami było nasilenie i czas trwania bólu menstruacyjnego oraz podbrzusza. Do oceny powyższych czynników zastosowano skalę VAS (n=13). Po interwencji zaobserwowano znaczący spadek intensywności i skrócenie czasu trwania dolegliwości bólowych.

Wnioski: Fizjoterapia znajduje szerokie zastosowanie w zmniejszaniu dolegliwości bólowych związanych z menstruacją. Najczęściej stosowaną i skuteczną metodą na dolegliwości związane z pierwotnym bolesnym miesiączkowaniem jest aktywność fizyczna.

Zmiany w obrazie ultrasonograficznym mięśni pośladkowych u osób z niestabilnością stawu skokowego

Natalia Grygierczyk, Paulina Duczmal

Instytut Badawczo-Rozwojowy Fizjoterapii i Nauk o Zdrowiu
Institute of Physiotherapy and Health Sciences

Laboratorium Elastografii Ultrasonografii Narządu Ruchu, Akademia Wychowania Fizycznego im.
Jerzego Kukuczki w Katowicach

Opiekun naukowy: dr hab. Paweł Linek prof. AWF

Wprowadzenie i cel pracy: Skręcenia stawu skokowego są najczęstszymi urazami mięśniowo-szkieletowymi, zwłaszcza u młodych i aktywnych osób. Do czynników ryzyka skręcenia stawu skokowego zalicza się zmiany w mięśniach pośladkowych, a 30-40% po skręceniu stawu skokowego pojawia się przewlekła niestabilność (Chronic ankle instability - CAI). Przegląd piśmiennictwa dotyczący zmian w obrazie ultrasonograficznym mięśni pośladkowych u osób z CAI w porównaniu do grupy kontrolnej.

Materiały i metody: Przegląd bazy danych PubMed-Medline. Wykorzystano następujące słowa kluczowe: gluteus muscle, CAI, chronic ankle instability, lateral ankle sprain, ankle instability, USI, ultrasound, ultrasound image, US. Przeszukiwano artykuły wyłącznie w języku angielskim, a przegląd prac wykonany był przez dwie niezależne osoby. Ekstrakcja danych obejmowała badaną populację, metodykę badania (sposób pomiarów ultrasonograficznych) oraz wyniki badania (zmiana parametrów ultrasonograficznym mięśni pośladkowych).

Wyniki: Pierwotnie wyszukano 8 prac, z czego 4 z nich spełniały warunki włączenia. W zakwalifikowanych pracach łączna liczba badanych osób wyniosła 175 osób (w tym 73 z CAI). W 3 pracach wykazano zmniejszoną grubość mięśnia pośladkowego średniego u osób z CAI podczas różnych zadań ruchowych i brak zmian w grubości mięśnia pośladkowego wielkiego. W jednej z prac wykazano zwiększenie grubości pośladkowego wielkiego u osób z CAI i brak zmian w grubości mięśnia pośladkowego średniego. Mięsień pośladkowy mały nie był analizowany w żadnej z prac.

Wnioski: Osoby z CAI w większości wykazują zmiany w grubości mięśnia pośladkowego średniego. Należy rozważyć prace nad mięśniem pośladkowym średnim w postępowaniu fizjoterapeutycznym osób z CAI.

Wiedza kobiet o możliwości zastosowania fizjoterapii w leczeniu endometriozy

Sylwia Łagowska

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie filia w Białej Podlaskiej,
SKN Motor Control

Opiekun naukowy: dr Dorota Drabarek

Cel pracy: Głównym celem pracy było zbadanie wiedzy kobiet chorych na endometriozę o możliwości zastosowania fizjoterapii w procesie leczenia. Celem pracy było również zbadanie zależności między wykształceniem, miejscem zamieszkania, stopniem zaawansowania i lokalizacji choroby, a wiedzą kobiet o możliwości zastosowania fizjoterapii w leczeniu endometriozy. W pracy oceniono również jaka jest skuteczność fizjoterapii oraz jak wygląda kompleksowa terapia w endometriozie w opinii kobiet badanych oraz jakie są powody korzystania lub niekorzystania z fizjoterapii przez kobiety z endometriozą.

Material i metody: Badanie zostało przeprowadzone za pomocą ankiety, drogą internetową. Udział w nim wzięły 103 kobiety, 27% zamieszkałych na wsi, 73% zamieszkałych w miastach. Średnia wieku badanych wyniosła $31,5 \pm 8,07$ lat.

Wyniki: Przeprowadzone badanie wykazało, że niewielka grupa kobiet ma wiedzę na temat możliwości zastosowania fizjoterapii w leczeniu endometriozy. Kobiety w wieku 25-36 mają większą wiedzę na temat możliwości zastosowania fizjoterapii w leczeniu endometriozy niż kobiety z innych grup wiekowych. Natomiast na wiedzę tą nie wpływa wykształcenie, miejsce zamieszkania, stopień oraz lokalizacja choroby. Przeprowadzone badanie pozwala również na stwierdzenie, że kobiety, które korzystały z fizjoterapii uważają ją za skuteczną metodę łagodzenia, bądź likwidacji objawów występujących w endometriozie.

Wnioski: Najczęstszym powodem dla którego kobiety decydują się na skorzystanie z fizjoterapii w leczeniu endometriozy jest poszukiwanie wszelkich możliwych metod walki z bólem. Powodem, dla którego kobiety nie korzystają z tej formy terapii jest niewiedza na temat możliwości zastosowania w tym schorzeniu. Jednocześnie, w opinii kobiet, istnieje zbyt mało fizjoterapeutów zajmujących się terapią kobiet z endometriozą.

Wpływ zabiegów krioterapii ogólnoustrojowej na zapis bioelektryczny mięśni

Damian Poręba, Piotr Czech, Barbara Szpotowicz-Czech

Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Sączu
Opiekunowie naukowy: Piotr Czech, Barbara Szpotowicz-Czech

Wprowadzenie i cel pracy: Kriostymulacja ogólnoustrojowa (ZKO) staje się co raz bardziej powszechnym sposobem rehabilitacji i odnowy biologicznej w Polsce jak i na świecie. Zabieg ten oddziałuje na wiele płaszczyzn ludzkiego ciała, poczynając od efektów natychmiastowych do odwleczonych w czasie, krótkotrwałych jak i utrzymujących się długo po zakończeniu zabiegu oraz od miejscowych do uogólnionych reakcji organizmu. Celem pracy było zbadanie wpływu zabiegu kriostymulacji ogólnoustrojowej na potencjał bioelektryczny mięśnia naramiennego podczas pracy submaksymalnej.

Material i metody: W badaniu wzięło udział 19 studentów kierunku fizjoterapia w Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Nowym Sączu. Wchodzili oni pojedynczo do kriokomory o temperaturze -110°C . Przed jak i po zabiegu wykonywany był pomiar aktywności bioelektrycznej (EMG) przedniego aktonu mięśnia naramiennego w pozycji stania swobodnego z czterema punktami kontaktu ze ścianą, a następnie podczas zgięcia do 90°C w stawie ramienno-łopatkowym z aktywnym prostowaniem stawu łokciowego; czas badania wynosił 30 sekund. Metoda zbierania zapisu bioelektrycznego była zgodna z protokołem SEMIAN. Analizie statystycznej poddano wartości średnie jak i szczytowe amplitudy natężenia sygnału EMG.

Wyniki: Po zastosowaniu ZKO u badanych zaobserwowano wzrost pobudzenia przedniego aktonu mięśnia naramiennego ręki dominującej oraz niedominującej ($p < 0,05$) dla obu parametrów amplitudy EMG.

Wnioski: ZKO zwiększyła aktywację bioelektryczną aktonu przedniego mięśnia naramiennego w obu kończynach. Zastosowana metodyka może okazać się przydatnym narzędziem do wykrywania małych, lecz istotnych statystycznie zmian w aktywacji mięśni badanych za pomocą EMG.

Wykorzystanie skanera wewnątrzustnego w diagnostyce ortodontycznej

Justyna Palka, Grzegorz Zieliński

Zakład Medycyny Sportowej, Uniwersytet Medyczny w Lublinie
Opiekun naukowy: dr hab. n. o zdr. Piotr Gawda, prof. ucz.

Wprowadzenie: Pomiary i analiza uzębienia oraz wyrostków żębołowych wykonana na modelach diagnostycznych są potrzebne do prawidłowej diagnozy podczas leczenia ortodontycznego. Wewnątrzustne skanery wraz z postępem cyfrowym stają się coraz ważniejszą częścią praktyki ortodontycznej. Wykorzystanie modeli w formie cyfrowej eliminuje trudności jakie stwarzają modele gipsowe.

Cel pracy: Celem pracy jest przedstawienie dostępnych korzyści z zastosowania skanerów wewnątrzustnych w diagnostyce ortodontycznej oraz porównanie tej metody z konwencjonalną techniką pobierania wycisków.

Material i metody: W pracy przeanalizowano dostępne piśmiennictwo z bazy PubMed i Google Scholar w zakresie diagnostyki ortodontycznej z wykorzystaniem skanera wewnątrzustnego. Do pracy zostało zakwalifikowanych 9 artykułów z ostatnich sześciu lat (2016 – 2021).

Wyniki: Na podstawie zakwalifikowanego piśmiennictwa można zauważyć, że modele diagnostyczne są wymagane do zaplanowania poprawnego planu leczenia. Wykorzystanie skanera wewnątrzustnego w porównaniu z konwencjonalną metodą wycisków jest bardziej efektywniejsze czasowo. W przypadku pacjentów z obecnością zamków ortodontycznych należy zachować szczególną uwagę podczas skanowania cyfrowego.

Wnioski: Rozwój cyfrowy przyczynia się do zastępowania konwencjonalnych wycisków modelami cyfrowymi uzyskanymi dzięki zastosowaniu skanera wewnątrzustnego. Dzięki rozwojowi technologicznemu nastąpiła poprawa dokładności skanowania pacjentów ortodontycznych. Użycie skanerów wewnątrzustnych jest bardziej komfortowe dla pacjentów i wydajniejsze czasowo w porównaniu z konwencjonalną metodą uzyskiwania modeli diagnostycznych.

Efektywność fizjoterapii w zachowawczym leczeniu radikulopatii lędźwiowej – przegląd badań klinicznych

Tomasz Buczek, Tomasz Wolny

Instytut Badawczo-Rozwojowy Fizjoterapii i Nauk o Zdrowiu,
Laboratorium Elastografii i Ultrasonografii Narządu Ruchu,
Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach.
Opiekun naukowy: dr hab. Paweł Linek, prof. AWF.

Wprowadzenie i cel pracy: Radikulopatia lędźwiowa (RL) to schorzenie wywoływane przez przewlekły ucisk korzeni nerwowych w obrębie kręgosłupa lub w jego sąsiedztwie powodujących jego podrażnienie lub uszkodzenie. Objawia się wieloma zaburzeniami sensorycznymi, motorycznymi oraz neurowegetatywnymi. Leczenie pacjentów z RL może być zachowawcze (farmakoterapia, fizjoterapia), bądź operacyjne. Efektywność różnych metod fizjoterapii nie została jeszcze dostatecznie udowodniona. Celem pracy była ocena efektywności fizjoterapii w zachowawczym leczeniu radikulopatii lędźwiowej na podstawie przeglądu dotychczas przeprowadzonych badań klinicznych.

Metody: Dwie elektroniczne bazy danych (MEDLINE, SCOPUS) oraz wyszukiwarka Google Scholar były wykorzystane do poszukiwania artykułów. Zastosowano kombinację terminów (w języku polskim, angielskim) zawierających skrócone i pełne nazwy wyrażeń: m.in. radikulopatia lędźwiowa, rwa kulszowa, terapia manualna, techniki neurodynamiczne.

Wyniki: Czterdzieści dwie prace badawcze spełniały warunki włączenia do niniejszego przeglądu. W większości z nich stosowano różną metodykę postępowania terapeutycznego co utrudniało interpretację wyników poszczególnych prac. Trzydzieści cztery artykuły to randomizowane badania kontrolne, trzy prace to badania typu ‘case study’ a pięć to badania przeprowadzone na jednej grupie pacjentów. We czterdziestu pracach uzyskano korzystny, istotny statystycznie efekt terapeutyczny po zastosowanej fizjoterapii.

Wnioski: Wszystkie analizowane doniesienia naukowe wskazują, że zastosowane programy są skuteczne w leczeniu RL. Należy jednak podkreślić iż brak jest standaryzowanych programów fizjoterapeutycznych w zachowawczym leczeniu RL.

Rehabilitacja osób z niepełnosprawnością oraz jej wpływ na integrację społeczną i zawodową

Aleksandra Żołyniak

Kolegium Nauk Medycznych Uniwersytetu Rzeszowskiego, Instytut Nauk o Zdrowiu
Opiekun naukowy: dr Magdalena Szczepanik

Wprowadzenie i cel prac: Rehabilitacja osób z niepełnosprawnością jest i wieloetapowym procesem. Punktem docelowym jest wskazanie praktycznego znaczenia społeczno-zawodowych działań rehabilitacyjnych, aby w jak największym stopniu usprawniać i budować samodzielność populacji z różnego rodzaju dysfunkcjami. Celem pracy była ocena wpływu rehabilitacji osób z niepełnosprawnością na integrację społeczną i zawodową.

Material i metody: przeprowadzono przegląd i analizę piśmiennictwa z wykorzystaniem bazy danych: Google Scholar, PubMed i EBSCO. Wykorzystano słowa kluczowe: „rehabilitacja” oraz „niepełnosprawność”. Zgromadzone artykuły (n=148) poddano selekcji, a do dalszych analiz zakwalifikowano 39 artykułów (oryginalnych).

Wyniki: Analizując uzyskane wyniki wykazano, że praca posiada szczególne znaczenie dla osób z niepełnosprawnością, rehabilituje i kompensuje ograniczenia, dysfunkcje, jak również ma wpływ na wzrost poczucia własnej wartości. Znaczący odsetek osób niepełnosprawnych może i powinien podejmować aktywność zawodową w odpowiednio przystosowanych warunkach.

Wnioski : 1. Rehabilitacja społeczna i zawodowa osób z niepełnosprawnością w bezpośredni sposób wpływa na proces integracji tych osób ze środowiskiem społecznym. 2. W ramach oddziaływań zewnętrznych rehabilitacji społecznej istotne jest promowanie w społeczeństwie odpowiednich postaw, a także relacji sprzyjających integracji z osobami niepełnosprawnymi. 3. Rehabilitacja zawodowa ma na celu ułatwienie osobie niepełnosprawnej uzyskania i utrzymania odpowiedniego zatrudnienia. 4. Rehabilitacja społeczna ma na celu umożliwienie osobom niepełnosprawnym uczestnictwa w życiu społecznym.

Nowoczesne technologie stosowane w obszarze rehabilitacji

Aleksandra Żołyniak

Kolegium Nauk Medycznych Uniwersytetu Rzeszowskiego, Instytut Nauk o Zdrowiu
Opiekun naukowy: dr Magdalena Szczepanik

Wprowadzenie i cel pracy: Nowoczesne technologie są coraz popularniejsze w medycynie. Mają wiele zalet, a ich wykorzystywanie wspomaga rehabilitację, jednak jej nie zastępuje. Celem pracy jest przedstawienie możliwości zastosowania nowoczesnych technologii w obszarze rehabilitacji.

Material i metody: Przeprowadzono systematyczny przegląd literatury w bazach takich jak: PubMed, Google Scholar, Scopus i EBSCO w oparciu o następujące słowo kluczowe: „rehabilitacja technologie”. Wzięto pod uwagę prace opublikowane w języku angielskim jak i polskim z ostatnich 5 lat. Wszystkie zakwalifikowane do analizy artykuły zostały sklasyfikowane pod względem rzetelności naukowej oraz jakości metodologicznej.

Wyniki: Z 97 potencjalnie odpowiednich artykułów, wybrano 17, które włączono do dogłębnej analizy. Rodzaje technologii w recenzowanych artykułach obejmowały: gry, telerehabilitację, urządzenia robotyczne, urządzenia rzeczywistości wirtualnej, czujniki i tablety. Zakres obejmuje wiele dziedzin rehabilitacji, między innymi: ogólnoustrojową, neurologiczną, pulmonologiczną czy kardiologiczną. Wspomagane robotami urządzenia rehabilitacyjne i monitorowanie aktywności za pomocą czujników do noszenia są przykładem, jako możliwych rozwiązań ograniczających obecne modele leczenia. Badania z zakresu neurologii potwierdziły, że nawet krótkoterminowy, dwutygodniowy program treningowy z nowymi technologiami miał pozytywny wpływ na pacjentów i znacząco przywrócił poziom funkcjonalny osobom po udarach.

Wnioski: Rozwój i wdrażanie nowych technologicznych rozwiązań, które umożliwiają realizację nowych metod leczenia, kompensacji ograniczeń funkcjonalnych, w tym niepełnosprawności w znaczny sposób przyczynia się do wspomagania rehabilitacji, poprawiając skuteczność istniejących już metod. Ponadto nowe technologie poprawiające wyniki rehabilitacji poudarowej cieszą się dużym zainteresowaniem i mają pozytywny wpływ na regenerację funkcjonalną, motoryczną oraz poznawczą pacjentów.

Ergonomia pracy, a występowanie dolegliwości bólowych kręgosłupa u pracowników biurowych

Aleksandra Żołyniak

Kolegium Nauk Medycznych Uniwersytetu Rzeszowskiego, Instytut Nauk o Zdrowiu
Opiekun naukowy: dr Magdalena Szczepanik

Wprowadzenie i cel pracy: Dolegliwości bólowe kręgosłupa są powszechnym problemem wśród pracowników biurowych, wykonujących długotrwałą pracę w trybie siedzącym. Problem ten nieustannie narasta. Przyczynić się do niego może, między innymi: mało aktywny tryb życia, stres psychospołeczny oraz wydajność pracy, uwzględniając przede wszystkim niedostosowane stanowisko podczas wykonywanej pracy. Celem pracy była ocena wpływu przestrzegania zasad ergonomii pracy na występowanie dolegliwości bólowych kręgosłupa u pracowników biurowych.

Material i metody: Grupę badaną stanowiło 97 pracowników biurowych w wieku 24-55 lat, w tym 76 mężczyzn i 21 kobiet. Badanie zostało przeprowadzone w formie online i składało się z autorskiego kwestionariusza ankiety, w którym należało odpowiedzieć na pytania związane między innymi z ergonomią pracy oraz dolegliwościami bólowymi narządu ruchu.

Wyniki: Płeć jest zmienną wykazującą istotną zależność względem przestrzegania zasad ergonomii. Żadna badana osoba nie przestrzegała w pełni jej zasad przy pracy z komputerem. Staż pracy wpływał na występowanie bólu kręgosłupa jak i na przestrzeganie zasad ergonomii. Najwięcej respondentów wskazało na ból w odcinku szyjnym kręgosłupa. Ankietowani ocenili, że ich stanowiska pracy nie są w pełni ergonomiczne, co wpływa na ich komfort oraz jakość pracy.

Wnioski: W wyniku przeprowadzonych badań można stwierdzić, że nieprzestrzeganie zasad ergonomii pracy w istotny sposób przyczynia się do występowania dolegliwości bólowych kręgosłupa, szczególnie w odcinku szyjnym. Brak odpowiednio dostosowanego stanowiska pracy ma wpływ na komfort oraz jakość wykonywanej pracy zawodowej pracowników biurowych.

Wpływ organizacji pracy na występowanie przeciążeń narządu ruchu wśród pracowników restauracji typu fast food

Natalia Kraterska, Anna Cygańska

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Wydział Rehabilitacji
Opiekun naukowy: dr hab. n. med. Aleksandra Truszczyńska-Baszak prof. AWF

Wprowadzenie i cel pracy: Wykonywanie niektórych zawodów wiąże się z ryzykiem występowania przeciążeń układu ruchu. W dostępnej literaturze nie ma doniesień odnośnie występowania takiego ryzyka wśród pracowników restauracji typu fast food. Celem badania była ocena wpływu organizacji pracy na występowanie przeciążeń narządu ruchu wśród pracowników restauracji typu fast food.

Material i metody: W badaniu wzięło udział 189 osób: 134 kobiet i 55 mężczyzn, w wieku $25,3 \pm 5,5$ lat; masie ciała $73,9 \pm 17,2$ kg oraz wysokości ciała $170,4 \pm 9,5$ cm. Do kryteriów włączenia należało: pełnoletność, zgoda na udział w badaniu oraz praca w restauracji typu fast food przynajmniej od 3 miesięcy. W badaniu wykorzystano autorski kwestionariusz ankiety. Pytania dotyczyły występowania bólu, jego nasilenia (w numerycznej skali oceny bólu), lokalizacji, a także warunków pracy.

Wyniki: Bólu doświadczały 143 osoby, z czego 59,2% stanowił ból w odcinku lędźwiowym kręgosłupa. Wykazano, że ból był związany z płcią, 74,8% grupy z bólem stanowiły kobiety ($p=0,04$). Nie zauważono tendencji występowaniu bólu wśród osób pracujących w czasie zmian nocnych ($p=0,57$) oraz wśród osób pracujących kilka dni pod rząd, na zmianach trwających dłużej niż 8 godzin ($p=0,51$). Nie wykazano korelacji występowania bólu w odcinku lędźwiowym z podnoszeniem ciężkich przedmiotów ($p=0,79$).

Wnioski: Organizacja pracy w restauracji typu fast food wiąże się występowaniem przeciążeń, szczególnie wśród kobiet. Praca nocna nie jest czynnikiem ryzyka występowania bólów przeciążeniowych.

SESJA II

TRENING SPORTOWY

Ocena parametrów mechanicznych podczas serii odbić na równi pochyłej u zawodników reprezentujących różne formacje w piłce nożnej

Anna Pałczyńska

Koło Naukowe Biomechaniki, Wydział Wychowania Fizycznego,
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Opiekun naukowy: prof. dr hab. Czesław Urbanik

Wprowadzenie i cel pracy: Kształtowanie cech motorycznych jest nieodłącznym elementem treningu sportowego piłkarza, na każdym etapie zaawansowania. W procesie tym można wykorzystać różnego rodzaju trenażery, m.in. wahadło, bieżnię ruchomą czy równię pochyłą, co jest dość szeroko opisywane w dostępnym piśmiennictwie. Trenażery te pozwalają na uzyskanie natychmiastowych i jednoznacznych danych odnośnie siły, prędkości czy mocy podczas wysiłku. Dzięki temu istnieje możliwość porównania zawodników różnych formacji pod względem wartości maksymalnych. Dodatkowo utrzymanie tych wartości w czasie pozwala ocenić wytrzymałość, jako zmianę tych wielkości w funkcji czasu. Dlatego celem pracy jest ocena parametrów mechanicznych w grupie piłkarzy nożnych z wykorzystaniem równi pochyłej.

Material i metody: W badaniach wzięło udział 24 piłkarzy nożnych o średnim wieku $22 \pm 1,79$ lat, masie ciała $75 \pm 7,28$ kg i wysokości ciała $178 \pm 5,23$ cm. Do pomiaru możliwości motorycznych zawodników wykorzystano trenażer zbudowany z równi pochyłej i wózka.

Wyniki: Przeprowadzone badania pozwoliły ustalić, że najlepszą formacją pod względem prędkości w serii 6 odbić okazali się pomocnicy, a w serii 60 odbić napastnicy. Najwyższe bezwzględne wartości mocy maksymalnej w obu seriach odnotowano u napastników. Po wyliczeniu wartości względnych, najlepszą formacją zarówno w serii 6 jak i 60 odbić okazali się pomocnicy. Następnie na podstawie spadku mocy w funkcji czasu podjęto próbę oceny wytrzymałości badanych piłkarzy. Pomocnicy okazali się formacją najlepiej predysponowaną do wysiłków wytrzymałościowych. Z kolei napastnicy charakteryzowali się najlepszym poziomem wytrzymałości do około 20s. Dodatkowo u dwóch zawodników z tej samej formacji stwierdzono istotne różnice uzyskiwanych wartości mocy a także jej spadku w funkcji czasu.

Wnioski: Uzyskane wyniki upoważniły do stwierdzenia, że specyfika treningu i działania na boisku, charakterystyczne dla zawodników poszczególnych formacji, mają wpływ na uzyskiwane przez nich wartości parametrów mechanicznych, takich jak prędkość, moc i wytrzymałość. Na podstawie specyfiki treningu napastników i podejmowanych przez nich działań na boisku wnioskuje się, że są oni w stanie rozwinać największą prędkość, co potwierdzają powyższe wyniki. Charakter pracy wykonywanej na boisku przez pomocników w ciągu całego meczu (wykonywanie dużej ilości podań, przechodzenie od ataku do obrony) sugeruje rozwijanie przez nich największej względnej mocy maksymalnej, na co wskazują uzyskiwane przez nich wartości w serii 60 odbić. Dodatkowo pomocnicy są zdolni do pokonywania najdłuższego dystansu w ciągu całego meczu, o czym mogą świadczyć współczynniki kierunkowe prostych regresji opisujące spadek mocy w funkcji czasu, co może być jednym z mierników wytrzymałości.

Wpływ warunków klimatycznych przewidywanych na MŚ w Katarze w 2022 roku na zdolność do powtarzanych wysiłków maksymalnych piłkarzy nożnych

Wiktor Chodor¹, Paweł Chmura¹, Michał Kołodziejczyk¹, Marcin Andrzejewski², Jan Chmura¹, Andrzej Rokita¹, Marek Konefal¹

¹AWF Wrocław, Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu, Zakład Zespołowych Gier Sportowych

²AWF Poznań, Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej, Zakład Metodyki Rekreacji AWF Poznań
Opiekun naukowy: dr hab. Paweł Chmura, prof. AWF Wrocław

Wstęp: Według wielu autorów zdolność do wykonywania wysiłków o maksymalnej intensywności w wysokich temperaturach jest znacznie obniżona i może mieć negatywny wpływ na wynik sportowy i wydolność fizyczną zawodnika. Celem pracy było porównanie wydolności beztlenowej podczas powtarzanych wysiłków o maksymalnej intensywności w różnych warunkach klimatycznych.

Materiał i metody badawcze: 24 półprofesjonalnych piłkarzy nożnych w wieku 21.14 ± 4.03 lat. Wysokość ciała 179.77 ± 6.16 cm, a masa 76.02 ± 5.64 kg. $9,0 \pm 1,3$ roku stażu treningowego. Test wysiłkowy złożony z dziesięciu, 6-cio sekundowych maksymalnych wysiłków na cykloergometrze. 90-sekundowa, bierna przerwa wypoczynkowa. W każdym powtórzeniu zarejestrowano parametry mechaniczne, a parametry równowagi kwasowo zasadowej i stężenie mleczanu, w spoczynku i parzystych powtórzeniach. Test został wykonany w komorze klimatycznej firmy Weiss Technik WK-26 w dwóch różnych warunkach: 1) termoneutralnych (TN - $20,5^{\circ}\text{C}$; 58,7% wilgotności); 2) przewidywanych na MŚ w Katarze w 2022 roku (PQ - $28,5 \pm 1,92^{\circ}\text{C}$; $58,7 \pm 8,64\%$ wilgotności).

Wyniki: Istotnie wyższe średnie wartości mocy maksymalnej zarejestrowano w drugim powtórzeniu w warunkach PQ ($p \leq 0,025$). Zarejestrowano istotnie dłuższy czas uzyskania mocy maksymalnej w warunkach TN w porównaniu do warunków PQ w powtórzeniu 2 ($p \leq 0,016$) i 6 ($p \leq 0,036$). Wykazano istotnie większy wskaźnik spadku mocy ($p \leq 0,05$), między powtórzeniem 2 ($p \leq 0,023$) i 4 ($p \leq 0,043$) w warunkach PQ, w stosunku do TN. Biorąc pod uwagę parametry gazometryczne zarejestrowano istotnie wyższe stężenie pO_2 w warunkach PQ w 10 powtórzeniu ($p \leq 0,006$).

Wnioski: Należy uwzględnić temperaturę otoczenia podczas wysiłku, aby móc określić beztlenowe możliwości wysiłkowe zawodników. W wyższej temperaturze jest większa zdolność do wysiłków maksymalnych, pod względem osiągniętych mocy maksymalnych, ale przy większym spadku wydajności.

Czynniki wpływające na efektywność ćwiczeń oporowych w warunkach okluzji mięśniowej - przegląd piśmiennictwa

Dawid Gawel

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

Opiekun naukowy: dr hab. Michał Wilk, prof. AWF Katowice

Wprowadzenie i cel pracy: Okluzja mięśniowa (BFR) to strategia, metoda treningowa, która polega na ograniczeniu przepływu krwi tętniczej i zamknięciu przepływu krwi żylny przez zastosowanie elastycznej, uciskowej opaski lub mankietu. Jest wykorzystywana w rehabilitacji, treningu osób starszych oraz sportowców. Większość dostępnej literatury naukowej dotyczącej BFR obejmuje zagadnienia związane z treningiem oporowym, najczęściej z niskim obciążeniem zewnętrznym 30% 1RM (jednego powtórzenia maksymalnego). Zwiększone napięcie mechaniczne oraz stres metaboliczny w porównaniu do tradycyjnego treningu oporowego uznawane są za główne mechanizmy fizjologiczne odpowiadające za adaptacje wywołane treningiem siłowym z wykorzystaniem BFR. Za cel pracy przyjęto identyfikację czynników wpływających na efektywność ćwiczeń oporowych w warunkach BFR na podstawie przeglądu dostępnego piśmiennictwa.

Materiał i metody: Przeszukano bazy Google Scholar i PubMed. Użyto 6 głównych słów kluczowych w języku angielskim: blood flow restriction, bar velocity, strength, power, endurance, repetition. Nie wprowadzono ograniczeń filtrujących. Materiał badawczy stanowiły publikacje naukowe w języku angielskim z lat 1988-2021.

Wyniki: Po weryfikacji zgromadzonego piśmiennictwa analizie poddano 29 publikacji. Szerokość opaski, wartość ciśnienia ucisku, rodzaj ćwiczenia oporowego i protokół wykorzystania BFR wpływają na bezpośrednie i długotrwałe zmiany adaptacyjne wywołane treningiem oporowym w warunkach BFR.

Wnioski: 1. Wpływ poszczególnych czynników na efektywność ćwiczeń oporowych w warunkach BFR wymaga dalszej analizy. 2. Odpowiednie zastosowanie omawianych czynników może pozwolić na maksymalizację efektywności treningu w warunkach BFR w kontekście pożądanych zmian adaptacyjnych.

Ocena zdolności psychomotorycznych zawodniczek SPR Handball Rzeszów w sezonie 2018/2019

Julia Jamrozik, Paulina Lasek, Dominika Puchalska

Uniwersytet Rzeszowski
Opiekun: dr Jarosław Herbert

Cel pracy: W pracy przeprowadzono analizę wybranych zdolności psychomotorycznych piłkarek ręcznych klubu SPR Handball Rzeszów.

Material i metody: Badaniom poddano 20 piłkarek ręcznych w wieku 16-19 lat grających w II lidze na następujących pozycjach: obrotowe, skrzydłowe, rozgrywające oraz bramkarki. Badania nad zdolnościami psychomotorycznymi przeprowadzono z wykorzystaniem komputerowych testów Test2Drive. Do pomiarów sprawności psychomotorycznej wykorzystano cztery testy: Simple Reaction Time Test (SIRT), Choice Reaction Time Test (CHORT), Hand-Eye Reaction Coordination Test (HECOR), Spatial Anticipation Test (SPANT). W badaniach przeanalizowano wpływ: pozycji na boisku, stażu treningowego i kończyny górnej dominującej na poziom czasu reakcji i czasu motoryki piłkarek ręcznych.

Wyniki: Wyniki wspomnianego badania wskazują jasno, że najwyższy poziom zdolności psychomotorycznych wykazują zawodniczki grające na pozycji bramkarzy (SIRT: mt 326, CHORT: rt 670,667, HECOR: rt 377,667, SPANT: rt 558) niżej uplasowały się skrzydłowe (SIRT: rt 163, CHORT: mt 183, HECOR: mt 215,833, SPANT: mt 237,5) za nimi rozgrywające (SIRT: rt 187,364, CHORT: mt 206,455, HECOR: mt 219, SPANT: mt 231,727) i na samym końcu obrotowe (SIRT:rt 173,75, CHORT:mt 208, HECOR:mt 237,5, SPANT:mt 243,5).

Wnioski: Badania pozwoliły stwierdzić, że istnieje znaczna różnica między zdolnościami psychomotorycznymi dla zawodniczek z określonych pozycji na boisku.

Analiza skuteczności gry bramkarzy w PGNiG Superlidze Piłki Ręcznej Mężczyzn w sezonie 2019/2020

Anita Ziajka, Julia Ginalska, Anna Stapińska

Uniwersytet Rzeszowski, Kolegium Nauk Medycznych
Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej
Opiekun naukowy: dr Jarosław Herbert

Wprowadzenie i cel pracy: Piłka ręczna jest zaliczana do zespołowych gier sportowych. Kluczową rolę w drużynie piłki ręcznej odgrywa z bramkarz. Bardzo często skuteczność interwencji bramkarza w piłce ręcznej ma wpływ na końcowy wynik meczu. Analiza gry bramkarza piłki ręcznej wskazuje zależność pomiędzy poziomem skuteczności gry bramkarzy, a efektywnością drużyn męskiej. Ma ona charakter badawczy i jest próbą zebrania materiałów statystycznych bramkarzy poszczególnych drużyn PGNiG Superligi Mężczyzn. Celem niniejszej pracy było przeprowadzenie analizy skuteczności gry bramkarzy piłki ręcznej PGNiG Superligi Piłki Ręcznej Mężczyzn w sezonie 2019/2020.

Materiał badań: Ocena skuteczności gry bramkarzy dokonana została na podstawie zebranych materiałów archiwalnych pochodzących z danych statystycznych PGNiG Superligi Mężczyzn Piłki Ręcznej Mężczyzn oraz materiałów filmowych wspomnianych meczów piłki ręcznej.

Metody badań: W pracy zastosowane zostały następujące metody badawcze: arkusz obserwacyjny PGNiG Superliga Mężczyzn i protokoły meczowe Związku Piłki Ręcznej w Polsce z uwzględnieniem pozycji bramkarza.

Wyniki: Przeprowadzona analiza pokazała iż skuteczność bramkarzy drużyn z miejsc 1-4 z wyjątkiem brązowego medalisty Górnika Zabrze 29,6% była na poziomie powyżej 30,0% (Łomża Vive Kielce 32,9%, Orlen Wisła Płock 33,4%, Azoty Puławy 31,1%). Natomiast najniższą skuteczność uzyskali bramkarze z Chrobrego Głogów 26,2%.

Wnioski: Poziom skuteczności gry bramkarzy miał wpływ na końcowe miejsce drużyny po rozegraniu wszystkich meczów. Po przeprowadzonej analizie stwierdzamy iż występuje bardzo duża różnica pomiędzy pierwszym miejscem, a ostatnim, która wynosi aż 6,5%. W badaniach analizowaliśmy również skuteczność poszczególnych drużyn ze względu na miejsca na koniec sezonu. Analiza ta pokazała nam iż skuteczność gry bramkarzy miała wpływ na końcowe miejsce drużyny w sezonie 2019/2020.

Wpływ rotacji zawodników na wybrane parametry aktywności fizycznej podczas kolejnych meczów turnieju. Analiza 4 najlepszych drużyn Pucharu Świata w Rosji w 2018 roku

**Michał Kołodziejczyk¹, Paweł Chmura¹, Wiktor Chodor¹, Marek Konefał¹, Jan Chmura¹,
Andrzej Rokita¹, Marcin Andrzejewski²**

¹AWF Wrocław, Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu, Zakład Zespołowych Gier Sportowych

²AWF Poznań, Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej, Zakład Metodyki Rekreacji AWF Poznań
Opiekun naukowy: dr hab. Paweł Chmura, prof. AWF

Wprowadzenie i cel pracy: Rotacja w obrębie zespołu jest kluczową kwestią w sprostaniu wysokim wymaganiom współczesnego treningu i meczu, szczególnie w okresie o zwiększonej liczbie spotkań. W literaturze udowodniono, że rotacja najbardziej eksploatowanych zawodników przyczynia się do poprawy wyników sportowych. W związku z tym celem badań było przeanalizowanie wpływu rotacji zawodników 4 najlepszych zespołów na aktywność fizyczną podczas kolejnych meczów na Mistrzostwach Świata w piłce nożnej w 2018 roku.

Material i metody: Próba obejmowała 362 obserwacje oraz 78 zawodników (bez bramkarzy) w 23 meczach Mistrzostw Świata w Rosji w 2018 roku. Średnia wysokość ciała wynosiła $182,76 \pm 6,55$ cm, średnia masa ciała $78,22 \pm 7,43$ kg, a średni wiek $26,20 \pm 5,49$ roku. W analizie wykorzystano wyniki uzyskane w czasie 90 minut gry z uwzględnieniem dogrywek. Kadry zespołów zostały podzielone na zawodników najbardziej eksploatowanych i zawodników rezerwowych. W analizie wzięto pod uwagę całkowity pokonany dystans, dystanse pokonane w różnych zakresach intensywności, prędkość maksymalną oraz liczbę wykonywanych sprintów. Zastosowano metodę powtarzalnych pomiarów ANOVA.

Wyniki: Najwięcej zawodników rezerwowych wprowadzono w trzecim meczu fazy grupowej ($9,50 \pm 1,8$). Pomiędzy drugim a czwartym meczem zaobserwowano istotny wzrost w dystansie pokonanym z prędkością powyżej 25km/h ($1,85 \pm 1,09$ do $2,14 \pm 1,35$ m/min) i prędkości maksymalnej ($28,37 \pm 2,23$ do $29,56 \pm 2,70$ km/h) - $p < 0,05$.

Wnioski: Dzięki zastosowaniu rotacji zyskano minimum 9 dni odpoczynku między fazą grupową a pucharową. Ponadto trenerzy stosując rotacje w obrębie zespołu utrzymują lub nawet podnoszą parametry aktywności fizycznej najbardziej eksploatowanych zawodników.

Sprawność fizyczna ogólna i specjalna osób trenujących tenis stołowy

Waldemar Rykaczewski

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia w Białej Podlaskiej
Opiekun naukowy: dr Artur Litwiniuk

Wprowadzenie i cel pracy: Współczesny trening to proces bardzo złożony zarówno pod względem struktury jak i treści, zaś na jego skuteczność wpływa wiele czynników. Podstawowe elementy wchodzące w skład struktury rzeczowej jak m. in. przygotowanie sprawnościowe i techniczne są bardzo diagnostyczne na każdym etapie szkolenia. Ogólnym celem pracy była ocena poziomu sprawności fizycznej ogólnej i specjalnej tenisistów stołowych.

Material i metody: Badaniami objęto 12 osób trenujących tenis stołowy w Klubie Uczelnianym AZS PWSIP Łomża. Jako metody zastosowano próby stosowane przez PZTS

Wyniki: Wyniki badań pozwoliły nam na stwierdzenie, iż tylko w dwóch próbach zróżnicowanie wyniosło ponad 20 procent, odpowiednio $V_1 = 21\%$ i $V_2 = 22\%$, zaś w pozostałych poniżej. Dodatkowo zaobserwowano pewne związki pomiędzy dwoma próbami sprawności fizycznej ogólnej a technikami uderzenia piłki tenisowej backhand i forehand powyżej $r = 0,62$ i $0,74$.

Wnioski: Zaobserwowano, iż badani tenisiści stołowi cechowali się zróżnicowanym, lecz dobrym poziomem sprawności fizycznej ogólnej, jednak warto, by zwrócić uwagę na włączenie do planu treningowego innych form aktywności fizycznej uzupełniającej zasób środków treningowych, które to by w istotny sposób przyczyniły się do podniesienia poziomu sprawności fizycznej specjalnej.

Związki pomiędzy postrzeganiem peryferyjnym a szybkością zmian kierunku poruszania się i zwinnością reakcyjną u dzieci trenujących piłkę siatkową

Michał Zwierko¹, Weronika Słowińska¹, Michał Janiszewski¹, Maciej Nowicki¹, Andrzej Rokita² Marek Popowczak²

¹ Studenckie Koło Naukowe Koszykówka, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

² Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Wprowadzenie i cel pracy: Dynamika gry w piłkę siatkową wymaga od graczy szybkich zmian kierunków poruszania się (CODs) oraz zwinności reakcyjnej (RA). Wśród istotnych kompetencji percepcyjno-kognitywnych zawodników wskazuje się zdolność szybkiej lokalizacji obiektów. Celem pracy badawczej było określenie związków pomiędzy parametrami postrzegania peryferyjnego a zadaniami zwinnościowymi o planowanych (CODs) i nieplanowanym torze poruszania się (RA) u młodych zawodników i zawodniczek podejmujących systematyczny trening siatkówki. Ponadto starano się odpowiedzieć na pytanie, czy istnieją różnice w poziomie wybranych parametrów postrzegania peryferyjnego i zwinności w odniesieniu do płci badanych?

Material i metody: W badaniach uczestniczyła grupa 20 chłopców i 23 dziewcząt w wieku 11-13 lat uczestniczących w dolnośląskim programie Volleymania. Do oceny zadań zwinnościowych CODs i RA zastosowano dwa protokoły testu „Bieg do pięciu bramek” oraz aparaturę Fusion Smart Speed. Do oceny parametrów postrzegania peryferyjnego wykorzystano test postrzegania peryferyjnego (PP) wchodzący w skład Wiedeńskiego Systemu Testowania. Analizowano medianę czasów reakcji, odchylenie śledzenia, reakcje prawidłowe oraz zakres pola widzenia.

Wyniki: W grupie dziewcząt stwierdzono pozytywne związki pomiędzy medianą czasu reakcji w teście PP a szybkością zmian kierunku w zadaniu CODs ($r=0,67$, $p<0.05$) oraz w zadaniu RA ($r=0,66$, $p<0,05$). U grupie chłopców obserwowano korelację pomiędzy wynikami RA a odchyleniem śledzenia ($r=0,54$, $p<0.05$). Ponadto grupa chłopców uzyskała krótszy czas reakcji w teście PP ($p<0,05$) w porównaniu do grupy dziewcząt.

Wnioski: Efektywność procesów postrzegania peryferyjnego w znaczący sposób wpływa na wyniki osiągane w zadaniach zwinnościowych, przy czym związki te w większym stopniu ujawniły się w grupie dziewcząt. Płeć różnicuje szybkość reakcji motorycznej na bodźce peryferyjne.

Związek pomiędzy wskaźnikiem długości palców 2D:4D a kondycją psychofizyczną lekkoatletów AZS-AWF Warszawa

Jakub Baldyka¹, Monika Łopuszańska-Dawid²

¹ SKN Młodych Antropologów Katedra Biologii Człowieka, Wydział Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

² Katedra Biologii Człowieka, Wydział Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Opiekun naukowy: dr hab. Monika Łopuszańska-Dawid prof. AWF

Wprowadzenie i cel pracy: Stosunek długości palców 2D:4D, ustalający się w okresie prenatalnym i niezmienny w dalszych etapach ontogenezy, może być związany z parametrami kondycji psychofizycznej i stanem funkcjonalnym. Celem pracy jest weryfikacja występowania związków pomiędzy wskaźnikiem 2D:4D a kondycją biologiczną i motywacją wewnętrzną sportowców specjalizujących się w lekkiej atletyce.

Material i metody: Badania przeprowadzono wśród elitarnych lekkoatletów z AZS-AWF Warszawa (8 mężczyzn i 8 kobiet). Wykonano pomiary antropometryczne, w tym długości palców 2D i 4D; uzyskano informacje o sytuacji ekonomiczno-społecznej badanych, ich stanie biologicznym (w tym poziomie testosteronu całkowitego i kortyzolu), wybranych zachowaniach zdrowotnych. Zmierzono subiektywny poziom motywacji zawodników, oraz dokonano pomiaru oceny poziomu motywacji zawodników przez ich trenerów. Zastosowano podstawowe metody statystyczne.

Wyniki: Badani w większości pochodzili z rodzin wiejskich, a ich rodzice mieli wykształcenie zawodowe. Cechował ich wyjątkowo prozdrowotny styl życia (wysoki poziom aktywności fizycznej, niemal brak zachowań antyzdrowotnych), i bardzo wysoki poziom motywacji osiągnąć zarówno subiektywny jak i w ocenie trenera. Stwierdzono, że niższe wartości wskaźnika 2D:4D związane były wyższym stężeniem testosteronu w krwi, niższą zawartością tk. tłuszczowej oraz z większą motywacją osiągnąć u zawodników.

Wnioski: Wartości wskaźnika 2D:4D u zbadanych zawodników mogą świadczyć o wysokim stężeniu testosteronu w okresie płodowym, który mógł kształtować nie tylko ich parametry antropometryczne ale i profil osobowościowy, w tym motywację wewnętrzną, która doprowadziła ich do osiągnięcia wysokich rezultatów w sporcie. Pomiar długości palców jest badaniem nieinwazyjnym, nieingerującym w organizm zawodnika, tym bardziej warto szukać innych związków parametrów biologicznych i funkcjonalnych z tym wskaźnikiem, które jak pokazały niniejsze badania, mogą być bardzo wartościowe i użyteczne w sporcie.

Pomiar prędkości ruchu w treningu siłowym – stan wiedzy i implementacja

Maciej Merchelski

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Opiekun naukowy: mgr Bartłomiej Michalak

Wprowadzenie i cel pracy: Trening siłowy jest istotnym elementem w nowoczesnym treningu sportowym niezależnie od dyscypliny i poziomu sportowego. Jedną z najważniejszych zmiennych w treningu siłowym jest intensywność. Celem prezentacji jest wyjaśnienie jak należy rozumieć intensywność w kontekście treningu siłowego, a następnie przedstawienie stanu wiedzy na temat wykorzystania pomiaru prędkości ruchu w treningu siłowym na tle innych metod opisujących intensywność treningową.

Material i metody: W celu przedstawienia stanu wiedzy na temat intensywności treningowej, rozumianej jako %CM odległość od upadku mięśniowego i prędkości ruchu, została przeprowadzona kwerenda w bazach PubMed, SPORTDiscus, oraz ReaserchGate.

Wyniki: Wykazane zostały ograniczenia wywodzące się z zapisu intensywności jako %CM. Następnie przedstawiono w jaki sposób część z tych ograniczeń może zostać rozwiązane przy pomocy powtórzeń w zapasie oraz wyższość dla adaptacji treningowych przy wykorzystaniu tej metody. Nakreślony został związek pomiędzy prędkością ruchu, a intensywnością. Wykazane zostały zalety dla takiego sposobu sterowania intensywnością treningową na tle strategii omawianych wcześniej. Na koniec przedstawiono implikacje i pośrednie korzyści dla adaptacji treningowych wynikające z wykorzystania pomiaru prędkości ruchu w treningu siłowym.

Wnioski: Kierowanie intensywnością treningu siłowego przy pomocy pomiaru prędkości ruchu prowadzi do wyższych przyrostów siły i mocy mięśniowej. Może również pozwolić na ograniczenie obciążeń treningowych, nie kompromitując jednocześnie adaptacji bądź na zwiększenie obciążeń treningowych w celu maksymalizacji adaptacji.

Ocena ruchomości kręgosłupa zawodniczek gimnastyki artystycznej

Veranika Halianchuk

Studenckie Koło Naukowe Human Postural Control

Opiekun naukowy: dr Magdalena Plandowska

Wprowadzenie i cel pracy: Gimnastyka artystyczna należy do dyscyplin sportowych, które mają wysokie wymagania zdrowotne. Spośród innych dyscyplin wyróżnia ją konieczność zharmonizowania ruchów kończyn i całego ciała oraz ruchomość stawowa w nadmiernym zakresie. Celem przeprowadzonych badań była ocena ruchomości kręgosłupa dziewcząt trenujących gimnastykę artystyczną.

Material i metody: Badaniami objęto 17 dziewcząt wieku 9 - 15 lat trenujących gimnastykę artystyczną w Bialskim Stowarzyszeniu Gimnastyki Artystycznej. Ruchomość kręgosłupa w poszczególnych odcinkach oceniono za pomocą testów. Wyniki uzyskane z testów porównano do norm wybranych zakresów ruchów kręgosłupa w poszczególnych odcinkach: szyjnym, piersiowym i lędźwiowym.

Wyniki: Przeprowadzone badania pokazały, że hipomobilność u wszystkich badanych stwierdzono w odcinku szyjnym zwłaszcza w zgięciu bocznym oraz w skręcie, a także u 82% dziewcząt w całkowitej ruchomości kręgosłupa. Natomiast nadmierną ruchomość kręgosłupa (hipermobilność) stwierdzono u wszystkich badanych w odcinku lędźwiowym oraz u 82% dziewcząt w odcinku piersiowym w wyproście. Największy odsetek dziewczynek (82%) charakteryzujących się optymalną ruchomością kręgosłupa (w normie) zaobserwowano analizując ruchomość odcinka lędźwiowego w zgięciu.

Wnioski: Przedstawione badania pokazały, że dziewczęta trenujące gimnastykę artystyczną charakteryzują się zarówno hipo-, normo- i hipermobilnością w zależności od analizowanego odcinka kręgosłupa. Ćwiczenia zwiększające ruchomość kręgosłupa, odpowiednio dozowane, nie stanowią zagrożenia dla zdrowia dziewcząt uprawiających gimnastykę artystyczną. Istnieje jednak potrzeba prowadzenia obserwacji celem monitorowania efektów tego rodzaju ćwiczeń, w celu eliminacji skutków zdrowotnych hipermobilności stawowej.

Poziom obciążeń treningowych i ich wpływ na częstotliwość występowania urazów wśród koszykarek

Zuzanna Wrzesień

Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie,
Opiekun naukowy: Dr hab. n. med. prof. AWF Aleksandra Truszczyńska-Baszak

Wstęp. Koszykówka to dynamiczna gra zespołowa cechująca się wysokim stopniem zaangażowania sportowego. Istotne dla prawidłowego funkcjonowania w tym sporcie zawodnika jest monitorowanie poziomu obciążeń treningowych i meczowych u tych osób, dzięki któremu możliwe będzie uniknięcie kontuzji wykluczających zawodników z treningów i meczy.

Cel pracy. Celem pracy była analiza obciążeń podczas treningów i meczy oraz ocena ich wpływu na powstawanie i częstotliwość urazów podczas jednego sezonu koszykarskiego.

Material i metody. Po uzyskaniu pisemnej zgody zawodniczek oraz ich prawnych opiekunów, do badań włączono 25 koszykarek przebywających w Szkole Mistrzostwa Sportowego w Łomiankach. Aby dostać się do wyżej wymienionej szkoły każda z zawodniczek musiała spełniać następujące kryteria: pozytywny wynik kompleksowych badań lekarskich, poddanie się testom motorycznym oraz musiała uzyskać powołanie do młodzieżowej reprezentacji Polski. W pracy do pomiaru parametrów wykorzystano system Polar Team Pro. Dane zbierane były od września 2019 roku do lutego 2020 roku. Pod uwagę brano pokonany dystans, średnie tętno, liczbę przetrenowanych jednostek treningowych i meczowych, czas przetrenowany w strefie tętna od 1 do 5 oraz liczba absencji z podziałem na nieobecność związane z kontuzją lub zwolnieniem. Następnie użyto wskaźnika SHRZ do pomiaru obciążeń wewnętrznych oraz liczbę pokonanego dystansu do pomiaru obciążeń zewnętrznych.

Wyniki. W styczniu średnie tętno zawodniczek było najwyższe. Ponadto odnotowano najwięcej nieobecności spowodowanych kontuzjami. Największy dystans zawodniczki pokonały w październiku, dodatkowo w tym miesiącu odnotowano najwyższy średni wskaźnik SHRZ. W niektórych wypadkach zauważono korelację pomiędzy wskaźnikiem SHRZ, pokonanym dystansem, a kontuzją.

Wnioski: Wskaźnik SHRZ jest czuły na zmiany obciążenia wewnętrznego i przy regularnym analizowaniu może zapobiec powstaniu kontuzji. Gwałtowny wzrost obydwu parametrów lub ich kumulowanie się skutkowało powstaniem kontuzji u zawodniczek.

Specyficzne koordynacyjne zdolności motoryczne członków Kadry Narodowej w taekwondo olimpijskim

Patrycja Adamkiewicz

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Opiekun naukowy: dr Tatiana Poliszczuk

Wprowadzenie i cel pracy. Wysoki poziom rozwoju koordynacyjnych zdolności motorycznych jest bardzo ważnym elementem w sportach walki. Celem badań było określenie poziomu rozwoju wybranych specyficznych koordynacyjnych zdolności motorycznych dotyczących szybkości reakcji prostej i złożonej oraz precyzji i częstotliwości ruchów z uwzględnieniem asymetrii funkcjonalnej zawodników klasy mistrzowskiej w taekwondo olimpijskim w okresie startowym.

Material i metody. W badaniach wzięło udział 17 zawodników i zawodniczek w przedziale wiekowym 14-23 lata. Zawodnicy są medalistami Mistrzostw Polski, Pucharów Świata, Mistrzostw Europy i Świata. W badaniach zastosowano testy Wiedeńskiego Systemu Testów: szybkość reakcji prostej (RT S1); szybkość reakcji złożonej (RT S5); test sprawności motorycznej (MLS S2). Wyniki badań zostały przedstawione w skali T. Średni czas reakcji został przedstawiony po transformacji Box-Cox. Przy analizie wyników badań zastosowano współczynnik korelacji liniowej Pearsona.

Wyniki. Badani sportowcy charakteryzują się wysokim poziomem czasu reakcji prostej i złożonej oraz precyzji i częstotliwości ruchów. Zaobserwowano wysoką korelację pomiędzy wiekiem ($r = -0,551$) i miejscem w rankingu PZTO ($r = 0,792$) a czasem reakcji złożonej. U wszystkich badanych zauważono występowanie asymetrii funkcjonalnej w zakresie szybkości reakcji prostej i dokładności ruchów kończyn dominujących i niedominujących. Wyniki testów u kobiet i mężczyzn są na zbliżonym poziomie, brak różnic istotnych statystycznie.

Wnioski. Należy wprowadzić trening kompensacyjny dla kończyn niedominujących umożliwiający poprawę symetrii funkcjonalnej zawodników taekwondo olimpijskiego. Rezultaty testu szybkości reakcji złożonej mogą być zastosowane w doborze i selekcji przy ocenie zdolności szybkiej analizy zmieniającej się sytuacji i podjęcia prawidłowej decyzji w walce sportowej w taekwondo.

SESJA III

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I ZDROWIE

Wpływ nakazu pozostawania w domu w czasie pandemii Covid-19 a dolegliwości bólowe kręgosłupa wśród młodych dorosłych

Aleksy Stankiewicz, Mateusz Kamiński

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Opiekunowie naukowci: dr hab. n.med. prof. AWF Aleksandra Truszczyńska-Baszak, mgr Anna Katarzyna Cygańska

Wprowadzenie i cel pracy: Sytuacja epidemiologiczna wiąże się z wprowadzaniem kwarantanny i izolacji, które mogą wpływać na stan psychiczny i fizyczny społeczeństwa. W piśmiennictwie brakuje badań dotyczących polskiej populacji. Celem badania była ocena wpływu nakazu pozostawania w domu na dolegliwości bólowe kręgosłupa w odcinku lędźwiowym.

Material i metody: Grupę badaną stanowiło 530 młodych dorosłych, po uwzględnieniu kryteriów wyłączenia do badania zakwalifikowano 368 osób w tym 220 kobiet i 147 mężczyzn ($21,9 \pm 2,96$ lat; $67,9 \pm 13,6$ kg; $172 \pm 10,4$ cm). Wśród nich 320 osób było studentami, a 45 pracowało zawodowo. Dolegliwości bólowe w obrębie odcinka L-S zadeklarowało 227 badanych (85%), a ból oceniono na $3 \pm 1,4$ w skali VAS. Zastosowano kwestionariusz Rollanda-Morrisa oraz autorską ankietę w wersji online składającą się z 40 pytań.

Wyniki: Wykazano iż ból L-S jest związany z płcią i 65% tej grupy stanowiły kobiety $p < 0,001$. Wykazano powiązanie stanu psychicznego i dolegliwości L-S w czasie pandemii (poczucie samotności, $p = 0,02$, stres psychiczny, $p = 0,01$, stany lękowe, $p = 0,03$, poczucie znużenia/zmęczenia, $p = 0,001$). Czas spędzany w pozycji siedzącej powiązany z bólem L-S (czas wolny, $p < 0,001$, czas podczas pracy/zajęć, $p < 0,001$). Jakość snu była związana z bólem ($p < 0,001$).

Wnioski: W grupie deklarującej ból L-S podczas pandemii stan psychiczny pogorszył się. Siedzący tryb życia miał związek z bólem L-S. U osób z bólem L-S nie zauważono związku z poziomem aktywności fizycznej.

Czy poziom nawodnienia organizmu wpływa na reaktywność tkanek miękkich?

Kacper Chojowski

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach
Opiekun naukowy: dr hab. Michał Kuszewski prof. AWF Katowice

Wprowadzenie i cel pracy: Zwiększone spożycie wody oraz nawodnienie organizmu wydaje się wpływać na parametry organizmu i funkcjonowanie tkanek miękkich. Nawodnienie tkanek jest czynnikiem, który wydaje się być czynnikiem wpływającym na napięcie struktur mięśniowo-powięziowych. Postanowiono zbadać, czy ilość przyjmowanej wody może wpływać na reaktywność tkanek.

Material i metody: W eksperymencie udział wzięło 39 osób, średni wiek badanych wynosił 27,8 lat, wysokość ciała 172,8 cm, a ciężar ciała 70,8 kg. Badani zostali podzieleni losowo do dwóch grup, w grupie badanej zalecano zwiększone spożycie wody, grupa kontrolna zachowała dotychczasowy stopień nawodnienia. Ocenie poddano ilość spożywanej wody oraz stopień reaktywności tkanek miękkich, który oceniano z wykorzystaniem narzędzia MyotonPro dla wybranych punktów metody Stecco (taśmy przedniej i tylnej) w odcinku lędźwiowym.

Wyniki: Zaobserwowano wyraźne różnice w reaktywności tkankowej pomiędzy badanymi grupami ($p < 0,05$), a także znaczne zróżnicowanie w całkowitej ilości przyjmowanych płynów w ramach eksperymentu.

Wnioski: Zwiększona ilość przyjmowanej wody wpływa korzystnie na funkcjonowanie badanej tkanki w odcinku lędźwiowym.

Zagrożenia zdrowotne związane z aktywnością ruchową na terenach przydomowych skażonych formami dyspersyjnymi pasożytów zoonotycznych

Dominika Moszczyńska

Studenckie Koło Naukowe przy Zakładzie Biologii i Anatomii, Wydział Nauk o Zdrowiu,
Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu
Opiekun naukowy: dr Wojciech Jarosz

Wprowadzenie i cel pracy: Zdrowie jest kluczową wartością w życiu człowieka i podstawą do realizowania wszelkich podejmowanych przez niego działań. Na jego kształtowanie składa się w dużej mierze wpływ prowadzonego stylu życia oraz środowisko (ok. 73%), a także czynniki genetyczne i opieka zdrowotna (25%) (Clement, Ferre 2003, Pi-Sunyer 2003). Ważną rolę w utrzymaniu zdrowia odgrywa aktywność fizyczna. Większość Polaków wybiera formy aktywności fizycznej na zewnątrz (na świeżym powietrzu), w tym na terenach przydomowych i rekreacyjnych (Rudzka-Omyła, 2018). Aktywność na takich terenach związana jest z bezpośrednim kontaktem z glebą, która może być skażona formami dyspersyjnymi pasożytów, w tym chorobotwórczych dla człowieka pasożytów odzwierzęcych pochodzących od psów i kotów – *Toxocara canis* (glista psia) i *T. cati* (g. kocia). Celem pracy było określenie stopnia biologicznego skażenia gleby jajami *Toxocara* spp. i innych geohelminatów wybranych terenów położonych w bezpośredniej okolicy zabudowy mieszkaniowej poznańskiej dzielnicy Dębiec.

Material i metody: Z wybranych terenów przydomowych pobrano z wierzchnich warstw gruntu 24 próby glebowe po 500g. Do analizy 40 gramowych prób użyto metody flotacji i wirowania w NaNO_3 (Mizgajska-Wiktor, 2005). Przygotowano mokre preparaty (po dwa szkiełka nakrywkowe na każdą próbę), które następnie obserwowano pod mikroskopem oraz liczono, oznaczano gatunkowo i określano stadium rozwojowe i żywotność wykrytych w próbach jaj geohelminatów. Wszystkie wykryte jaja mierzono i fotografowano w celu archiwizacji wyników.

Wyniki: Spośród 24 zbadanych prób w 2 (8,3%) wykryto inwazyjne jaja *T. canis* i *T. cati*. Łącznie zidentyfikowano 5 jaj *Toxocara* spp. W trakcie badań wykryto także obecność jaj innych pasożytów, tj. *Trichuris vulpis* i *Capilaria* sp., których potencjał zoonotyczny nie jest do końca rozpoznany.

Wnioski: Gleba badanych terenów przydomowych skażona jest jajami pasożytów zoonotycznych. Wiąże się to z realnym zagrożeniem zdrowotnym wynikającym z możliwości nabycia inwazji pasożytniczych podczas kontaktu z glebą w trakcie podejmowanej na świeżym powietrzu aktywności ruchowej. Należy prowadzić działalność edukacyjną dotyczącą sposobów zapobiegania biologicznemu skażeniu środowiska formami dyspersyjnymi pasożytów zoonotycznych oraz zachowań pozwalających uniknąć inwazji chorobotwórczych geohelminatów.

Witamina D a zachorowalność i przebieg zakażenia wirusem SARS-CoV-2 – przegląd aktualnych wyników badań

Daria Częstochowska

Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka, Wydział Żywienia Człowieka, Szkoła Główna Gospodarstwa
Wiejskiego w Warszawie
Opiekun naukowy: dr hab. Magdalena Górnicka

Wprowadzenie i cel pracy: W obliczu obecnej sytuacji epidemicznej, związanej z pandemią Covid-19, konieczne jest wzmacnianie systemu odpornościowego. Witamina D jest jednym ze składników niezbędnych do jego funkcjonowania. Według danych epidemiologicznych niedobór witaminy D jest ważnym problemem zdrowia publicznego w Polsce, który nasila się na skutek zachodzących zmian stylu życia, niekorzystnych nawyków żywieniowych oraz ograniczonej zawartości/podaży witaminy ze źródeł naturalnych. Celem pracy była analiza wyników badań na temat wpływu stanu odżywienia witaminą D w organizmie a zachorowalnością i przebiegiem zakażenia wirusem SARS-CoV-2.

Material i metody: W oparciu o słowa kluczowe: „suplementacja witaminy D”, „stan odżywienia witaminą D”, „układ immunologiczny”, „odporność”, „COVID-19” dokonano przeglądu aktualnej literatury dostępnej w bazach Google Scholar. Spośród zgromadzonych 40 prac wybrano 4. Pozycje te związane były ze stosowaniem suplementacji witaminy D w infekcjach dróg oddechowych, a także z wpływem witaminy D na przebieg COVID-19.

Wyniki: Suplementacja witaminą D wykazała ogólny efekt ochronny przeciwko infekcjom dróg oddechowych, powodując spadek ryzyka występowania ostrych infekcji dróg oddechowych. Zaobserwowano odwrotnie proporcjonalną zależność pomiędzy stanem odżywienia witaminą D a przebiegiem choroby u pacjentów z COVID-19 – im niższy był poziom witaminy D tym cięższy był przebieg choroby. Suplementacja witaminą D ma potencjalną korzyść w zmniejszeniu nasilenia objawów choroby i śmiertelności, jednak niezbędne jest przeprowadzenie randomizowanych badań kontrolnych na dużych grupach w celu potwierdzenia hipotezy.

Wnioski: Odpowiedni stan odżywienia witaminą D wydaje się konieczny dla prawidłowego funkcjonowania systemu odpornościowego organizmu i może wpływać na zmniejszenie ryzyka zachorowalności i łżejszy przebieg choroby COVID-19. Z tego względu edukacja zdrowotna w zakresie diagnozy stanu odżywienia witaminą D i suplementowania diety wydają się być kluczowe.

Wpływ 12 tygodniowego treningu zdrowotnego na sprawność funkcjonalną, stan zapalny i stres oksydacyjny u kobiet po 65 roku życia

Ewa Rodziewicz-Flis, Małgorzata Kawa, Damian Flis, Wojciech Skrobot, Jan Jacek Kaczor

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

Opiekun naukowy: Jan Jacek Kaczor

Wprowadzenie i cel pracy: Starzenie jest powiązane z wieloma niekorzystnymi zmianami takimi jak wzrost markerów stanu zapalnego, czy stresu oksydacyjnego. To w konsekwencji może prowadzić do obniżania sprawności funkcjonalnej osób starszych, a także zwiększonego ryzyka upadku. Za jeden z czynników przyczyniających się do zdrowego starzenia i zmniejszających ryzyko chorób towarzyszących uważa się aktywność fizyczną. Celem tej pracy było wykazanie, czy w wyniku 12 tygodniowego treningu zdrowotnego będzie dochodziło do poprawy sprawności funkcjonalnej, obniżenia ryzyka upadków oraz modyfikacji markerów stresu oksydacyjnego i stanu zapalnego u kobiet powyżej 65 roku życia.

Materialy i metody: W badaniu wzięło udział 37 kobiet w wieku około $72,9 \pm 4,6$ lat. Zostały one podzielone na dwie grupy – trenującą i kontrolną. Grupa trenująca została poddana treningowi wytrzymałościowemu o średniej intensywności z elementami ćwiczeń równoważnych i siłowych. Trening odbywał się 3 razy w tygodniu przez okres 12 tygodni. Przed rozpoczęciem procedury treningowej oraz po jej zakończeniu zostały przeprowadzone testy funkcjonalne (6 minutowy test chodu oraz test wstań i idź) oraz test ryzyka upadku na platformie Biodex Balance System. Zmierzone zostały również markery stresu oksydacyjnego – stężenie grup sulfhydrylowych (SH) i malonylodialdehydu (MDA) oraz marker stanu zapalnego – interleukina 6 (IL-6).

Wyniki: Zastosowany program treningowy w znaczący sposób poprawił wyniki osiągane podczas wykonywania testów funkcjonalnych i zmniejszył ryzyko upadku. Zaobserwowano także modyfikację markerów stresu oksydacyjnego - zwiększenie stężenia grup SH oraz tendencję do redukcji MDA we krwi. Co więcej, w spoczynku zaobserwowano ujemną korelację pomiędzy IL-6, a sprawnością funkcjonalną kobiet.

Wnioski: Trening zdrowotny poprawia sprawność funkcjonalną, zmniejsza ryzyko upadku, a także wzmacnia odpowiedź antyoksydacyjną u kobiet powyżej 65 roku życia. Ponadto, istnieje zależność pomiędzy stanem zapalnym a możliwościami wysiłkowymi u badanych osób.

Zachowania zdrowotne tancerzy breakdance w dobie pandemii

Paulina Zych, Grzegorz Żyluk

Studenckie Koło Naukowe „Kreatywny nauczyciel w nowoczesnej szkole”,
Katedra Wychowania Fizycznego i Sportu, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa
Piłsudskiego w Warszawie, Filia AWF Biała Podlaska
Opiekun naukowy: dr Dorota Różańska

Wprowadzenie: Zachowania zdrowotne są najważniejszym czynnikiem warunkującym stan zdrowia jednostki. Prozdrowotne zachowania mają pozytywny wpływ na zdrowie, podtrzymują je, umacniają lub przywracają. Jakakolwiek aktywność fizyczna, będąca elementem codziennego życia ma dobroczynny wpływ na zdrowie człowieka.

Cel badań: Ocena zmiany zachowań zdrowotnych tancerzy breakdance spowodowanych pandemią wirusa COVID – 19 oraz diagnoza czy młodzi adepci breakingu szukali rozwiązań na treningi podczas całkowitego lockdownu.

Material i metody: Badania ankietowe przeprowadzono wśród tancerzy breakdance w wieku 7-16 lat (n=40) z całej Polski. Kwestionariusz ankiety zawierał między innymi pytania o: zmiany w zakresie stanu zdrowia, snu oraz odżywiania na przestrzeni ostatniego roku oraz radzenie sobie z ograniczeniami, jakie wywołała pandemia, odnoszącymi się do treningów tanecznych oraz samodzielnego utrzymywania formy tanecznej.

Wyniki: Z analizy wyników badań wynika, że 40% badanych dostrzega zmiany w zakresie swojego zdrowia spowodowane pandemią wirusa COVID – 19. Respondenci wskazują, że podczas pandemii zaobserwowali u siebie bóle kręgosłupa, kończyn, spadek poziomu sprawności fizycznej czy wzrostu masy ciała. Jak wynika z badań, większość tancerzy, poprzez pandemię rzadziej uczęszczała na treningi taneczne wyłącznie z całkowitym zaprzestaniem trenowania. Ponad połowa badanych (63%) szukała rozwiązań na samodzielne treningi w domu, na świeżym powietrzu oraz zajęcia on-line.

Wnioski: Tancerze tańca breakdance poprzez pandemię wirusa znacznie zmienili swoje zachowania zdrowotne. Ponad 40% badanych zauważa znaczące zmiany w zakresie swojego zdrowia, między innymi pogorszenie jakości snu, dolegliwości bólowe, spadek poziomu sprawności fizycznej, a co za tym idzie również formy tanecznej. Młodzi tancerze zmuszeni byli sami kontynuować treningi taneczne, kiedy szkoły tańca były zamykane, nawet na okres kilku miesięcy. Dzięki temu badani mogli powrócić do korzeni tanecznych bboingu, rozwijać swoją kreatywność, umiejętności oraz spędzać czas w sposób aktywny.

Zachowania zdrowotne oraz budowa somatyczna chłopców i dziewcząt w wieku 8-15 lat trenujących pływanie

Anna Piotrowska¹, Monika Łopuszańska-Dawid²

¹ SKN Młodych Antropologów, Katedra Biologii Człowieka, Wydział Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

² Katedra Biologii Człowieka, Wydział Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Opiekun naukowy: dr hab. Monika Łopuszańska-Dawid prof. AWF

Wprowadzenie i cel pracy: Modele zachowań zdrowotnych ukształtowane w dzieciństwie i młodości zwykle zostają utrwalone na całe dorosłe życie wpływając na kondycję zdrowotną i długość życia. Celem pracy była ocena wybranych elementów stylu życia oraz antropologiczna ocena budowy ciała dzieci i młodzieży trenującej pływanie.

Materiały i metody: Materiał stanowiły dane 288 osób, w tym 96 młodych zawodników i zawodniczek klubu pływackiego MKS Znicz Koszalin w wieku 8-15 lat oraz ich 192 ojców i matek. Głównym kryterium włączenia do grupy badawczej było uprawianie pływania w grupie treningowej (minimum 9 treningów pływackich tygodniowo po 90 minut), zgoda rodziców na udział w badaniu oraz aktualne badania zatwierdzone przez lekarza sportowego. Zastosowano autorski kwestionariusz ankietowy, składający się z 29 pytań zamkniętych jednokrotnego i wielokrotnego wyboru. Wykonano 10 pomiarów antropometrycznych przy użyciu antropometru, cyrkla kabłąkowego oraz taśmy metrycznej zgodnie z techniką martinowską. Zastosowano podstawowe metody statystyczne.

Wyniki: Zbadani pływacy pochodzą z dobrze sytuowanych rodzin, mieszkają w mieście powyżej 100 tys. mieszkańców, większość rodziców ma wyższe wykształcenie, badani zwykle posiadają rodzeństwo, ale rodziny są małoliczne. Pływacy wykazują się wysokim poziomem zachowań prozdrowotnych i świadomości ich znaczenia, dbają o higienę snu, a czas wolny spędzają aktywnie ruchowo (średnio około 300 min./tydz.), głównie z rodzicami. Zdecydowana większość zbadanych pływaków ma prawidłową relatywną masę ciała oraz prawidłową, prozdrowotną dystrybucję tkanki tłuszczowej. Aż 80% matek i ojców badanych miało w młodości styczność ze sportem wyczynowym.

Wnioski: Prozdrowotny styl życia oraz korzystna zdrowotnie budowa somatyczna młodych pływaków wynika w głównej mierze z wysokiej świadomości znaczenia zachowań zdrowotnych wykazywanej przez matki i ojców. Dobrze wykształceni, trenujący w młodości rodzice korzystnie kształtują zachowania zdrowotne swoich dzieci.

Aktywność fizyczna i wybrane zachowania zdrowotne studentów kierunku Turystyka i Rekreacja Wydziału WF i Zdrowia w Białej Podlaskiej

Karolina Karpiuk

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia w Białej Podlaskiej
Opiekun naukowy: dr Artur Litwiniuk

Wprowadzenie i cel pracy: Aktywność fizyczna posiada ogromne znaczenie dla zdrowia i prawidłowego rozwoju psychofizycznego studentów, w aspekcie właściwych nawyków i postaw w dalszych etapach życia. W okresie studiów stanowi naturalną kontynuację zajęć z wychowania fizycznego podejmowaną na niższych szczeblach edukacji. Studenci, jako przyszła grupa inteligencji powinni stanowić wzory zachowań dla pozostałych grup społecznych. Celem pracy była ocena aktywności fizycznej i zachowań zdrowotnych młodzieży akademickiej.

Material i metody: Badaniami objęto grupę 32 studentów kierunku TiR. Wiek badanych wynosił od 22 do 24 lat. Zastosowano Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ) zaakceptowany w 12 krajach (Sjöström i in. 2000), uważany za najbardziej zaawansowany na świecie kwestionariusz, oceniający poziom aktywności fizycznej populacji w różnych krajach, uwzględniając różne grupy społeczne oraz Międzynarodowy Kwestionariusz HBUSQ (Litwiniuk, Grants 2010).

Wyniki: Stwierdzono, iż połowa badanych studentów charakteryzowała się niskim poziomem aktywności fizycznej w czasie wolnym. Oznacza to iż są to osoby skłonne do siedzącego trybu życia, a swój czas wolny spędzały raczej w bierny sposób przed komputerem, lub sporadycznie poświęcały go na aktywny wypoczynek. Przeciętny poziom aktywności fizycznej zadeklarowało 30%, a wysoki tylko 20%. Z kolei 54% studentów w swoim czasie wolnym deklarowało wysoką aktywność fizyczną.

Wnioski: Styl życia badanych studentów w przypadku znacznej części miał charakter bardziej prozdrowotny niż antyzdrowotny. Pomimo, iż studenci są aktywni fizycznie, stosują zasady zdrowego żywienia, to również spożywają alkohol i spożywają posiłki nieregularnie. Studenci są szczególną kategorią socjologiczną i to oni w przyszłości powinni stanowić wzorzec dla społeczeństwa jak spędzać czas wolny.

Rola aktywności fizycznej w procesie resocjalizacji osób osadzonych w zakładach penitencjarnych

Zuzanna Kmiecik

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie,
Katedra Turystyki i Rekreacji
Opiekun naukowy: dr Anna Leś

Wprowadzenie i cel pracy: Aktywność fizyczna jest niezwykle istotną kwestią w życiu człowieka towarzyszącą mu już od najmłodszych lat. Jej zadaniem jest zachowanie oraz utrzymanie optymalnego poziomu zdrowia, prawidłowy rozwój psychofizyczny a także ułatwienie kontaktów międzyludzkich. W przypadku osób osadzonych w zakładach penitencjarnych jej rola się rozszerza – aktywność ruchowa powinna być dodatkowym, kluczowym elementem w procesie resocjalizacji. Za cel badań postawiono ukazanie zależności pomiędzy podejmowaniem aktywności fizycznej wśród więźniów, a przywróceniem osadzonym prawidłowej relacji ze społeczeństwem.

Material i metody: W opisywanej pracy zastosowano metodę ilościową sondażu diagnostycznego, w następstwie której użyto ankiety jako techniki badawczej. Narzędziem badawczym wykorzystanym w przygotowaniu pracy był kwestionariusz ankiety. Odpowiednio przygotowane kwestionariusze zostały przekazane Dyrektorowi Aresztu Śledczego w Warszawie – Grochowie, po czym rozdane osadzonym. W badaniu wzięło udział 65 osób w wieku powyżej 18 lat: 37 kobiet i 28 mężczyzn. Zdecydowana większość odbywa karę krócej niż 5 lat.

Wyniki: Odpowiedzi respondentów jasno wskazały, iż warunki do podejmowania aktywności fizycznej w zakładzie penitencjarnym są uznawane za złe, co może stanowić problem w jej podejmowaniu podczas osadzenia. Więźniowie zauważają pozytywny wpływ regularnego uprawiania aktywności fizycznej pod względem relacji ze społeczeństwem. Dostrzegają wykształcenie odpowiednich cech mających wpływ na zmianę charakteru oraz nastawienia do otaczającej ich rzeczywistości.

Wnioski: Przeprowadzone badanie potwierdza, iż podejmowanie aktywności fizycznej podczas odbywania kary w zakładzie penitencjarnym usprawnia proces resocjalizacji, a jej rola w tym procesie jest niezwykle istotna.

Zmiany w parametrach układu krążeniowo-oddechowego u kobiet w ciąży uczestniczących w 8-tygodniowym programie ćwiczeń interwałowych o wysokiej intensywności „HIIT Mama”

Karolina Mendala¹, Arman Avanesyan¹, Łukasz Radzimiński², Anna Szumilewicz³

¹Studenckie Koło Naukowe „AFKOR” – Aktywności Fizycznej Kobiet w Okresie Rozrodczym
Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

²Katedra Zdrowia i Nauk Przyrodniczych, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

³Opiekun Studenckiego Koła Naukowego „AFKOR” przy Katedrze Sportu, Akademia
Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Opiekun naukowy: dr hab. Anna Szumilewicz prof. AWFis

Wprowadzenie: Regularne ćwiczenia w ciąży prowadzą do korzyści zdrowotnych dla matki i dziecka oraz zwiększają szanse na prawidłowy przebieg ciąży, porodu i porodu.

Cel: Określenie wpływu 8-tygodniowego programu ćwiczeń interwałowych o wysokiej intensywności na parametry układu krążeniowo-oddechowego kobiet ciężarnych.

Osoby badane i metody badań: W eksperymencie uczestniczyły 33 kobiety w wieku 31 ± 4 lat ($M \pm SD$), w 21 ± 4 tygodniu pojedynczej ciąży niepowikłanej. Przed i po programie ćwiczeń przeprowadziliśmy u badanych progresywną próbę wysiłkową do odmowy, metodą bezpośrednią przy użyciu ergometru rowerowego (Viasprint 150P) oraz analizatora gazów oddechowych (Oxycon Pro, Erich JAEGER GmbH, Germany). Dla każdej uczestniczki został wyznaczony zakres tętna korespondujący z indywidualnym progiem przemian beztlenowych (AT). Przez osiem tygodni kobiety uczestniczyły 3 razy w tygodniu w ćwiczeniach interwałowych. W interwałach miały zadanie utrzymywać intensywność wysiłku powyżej AT, korzystając z pulsometrów (Polar RS400, Finland).

Wyniki: Przed programem kobiety osiągały następujące wartości wskaźników wydolności krążeniowo-oddechowej: 24.5 ± 5.71 dla maksymalnego poboru tlenu (VO_{2max} ; ml/kg/min), 64.5 ± 13.23 dla maksymalnej wentylacji minutowej płuc (VE_{max} ; L/min), 167 ± 10 dla maksymalnej częstości skurczów serca na minutę (HR_{max}) oraz 147 ± 24 dla obciążenia maksymalnego ($Load_{max}$; W). Po ośmiu tygodniach ćwiczeń nastąpiła istotna statystycznie poprawa w wartościach wentylacji minutowej płuc ($p = 0,028$; $ES = 0,44$) oraz obciążenia maksymalnego ($p = 0,000$; $ES = 0,47$). W pozostałych parametrach nie odnotowaliśmy istotnych statystycznie zmian, choć wskaźniki miały tendencję wzrostową. Nie zaobserwowaliśmy negatywnego wpływu ćwiczeń HIIT na parametry położnicze.

Czy instruktorzy i trenerzy wiedzą jak prowadzić zajęcia dla kobiet w ciąży? – ocena poziomu teoretycznych kompetencji zawodowych kadr sportu powszechnego

Magdalena Skoczylas¹, Aneta Worska², Anna Szumilewicz³

¹Studenckie Koło Naukowe „AFKOR” – Aktywności Fizycznej Kobiet w Okresie Rozrodczym
Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

² doktorantka, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

³ Opiekun Studenckiego Koła Naukowego „AFKOR” przy Katedrze Sportu, Akademia
Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Opiekun naukowy: dr hab. Anna Szumilewicz prof. AWFis

Wstęp: Regularne ćwiczenia w ciąży m.in. zapobiegają nadmiernemu przyrostowi masy ciała, zmniejszają ryzyko powikłań ciąży oraz rozwoju chorób przewlekłych u matki u dziecka. W ogólnodostępnych źródłach pojawiają się zalecenia co aktywności fizycznej kobiet w ciąży i po porodzie. Jednak często nie są one poparte aktualnymi badaniami naukowymi, przez co wprowadzają szum informacyjny. Kobiety w ciąży i po porodzie powinny móc polegać na kompetencjach kadry prowadzącej dla nich zajęcia ruchowe.

Cel: Celem pracy było określenie poziomu wiedzy instruktorów rekreacji, trenerów i studentów AWF-ów na temat aktywności fizycznej w ciąży i po porodzie.

Metody i osoby badane: Badania przeprowadziliśmy metodą sondażu diagnostycznego, techniką ankietową przy pomocy kwestionariusza skonstruowanego na cele badań. Przebadaliśmy 66 osób w wieku 28 ± 8 lat ($M \pm SD$). Badani posiadali lub byli w trakcie ubiegania się o kwalifikacje zawodowe z różnych obszarów sportu.

Wyniki: Z zebranych danych wynika, że przyszła i obecna kadra sportu powszechnego posiada niski poziom wiedzy o aktywności fizycznej w ciąży i po porodzie. Niepokojącym jest, że wielu badanych podziela stereotypowe, błędne opinie, że m.in. w ciąży nie wolno wykonywać żadnych ćwiczeń na mięśnie proste brzucha (33%; $n = 22$), że biegi i podskoki mogą prowadzić do poronienia (49%; $n = 32$) lub, że nie można ćwiczyć we wczesnym połogu (39%; $n = 26$). Wskazywane przez respondentów ćwiczenia niezalecane w ciąży i po porodzie odbiegały od aktualnej wiedzy.

Wnioski: 1. Potrzebne jest edukowanie kadry sportu powszechnego w zakresie ćwiczeń w ciąży i po porodzie oraz popularyzowanie najnowszych rekomendacji z tej tematyki. 2. Kobiety ciężarne dobrze tolerowały ćwiczenia interwałowe o wysokiej intensywności. Programy HIIT, dostosowane do indywidualnych możliwości, powinny być rekomendowane dla kobiet ciężarnych.

Wybrane elementy stylu życia i budowa ciała pływaczek i pływaków

Marta Kulikowska¹, Monika Łopuszańska-Dawid²

¹ SKN Młodych Antropologów Katedra Biologii Człowieka, Wydział Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

² Katedra Biologii Człowieka, Wydział Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Opiekun naukowy: dr hab. Monika Łopuszańska-Dawid prof. AWF

Wprowadzenie i cel pracy: Zawodowe uprawianie wybranej dyscypliny sportowej determinuje wybór określonego stylu i trybu życia zwieszającego prawdopodobieństwo sukcesu sportowego. Powszechnie wiadomo, iż kobiety i mężczyźni w populacji generalnej różnią się zachowaniami zdrowotnymi. Celem pracy było sprawdzenie czy istnieją różnice płciowe w zakresie wybranych elementów stylu życia między kobietami i mężczyznami trenującymi zawodowo pływanie.

Materiały i metody: Badaniami objęto 50 zawodników od ok. 10 lat trenujących pływanie (25 kobiet i 25 mężczyzn, średnia wieku $21,74 \pm 3,27$). Zastosowano ankietę badawczą dotyczącą sytuacji społeczno-ekonomicznej, wybranych elementów stylu życia, w tym aktywności fizycznej, nawyków żywieniowych, motywacji i świadomości prozdrowotnej. Zebrano informacje dotyczące parametrów antropometrycznych, na podstawie których obliczono wartości wskaźnika relatywnej masy ciała BMI (Body Mass Index), określono typ dystrybucji tk. tłuszczowej WHR (Waist to Hip Ratio), wartości wskaźnika WHtR (Waist to Height Ratio) oraz wskaźnika smukłości. Obliczono wartości procentowe, zastosowano testy nieparametryczne chi-kwadrat i U-Manna Whitneya.

Wyniki: Poziom aktywności fizycznej i świadomość prozdrowotna pływaczek i pływaków warszawskich okazały się być na wysokim poziomie. Stwierdzono jednak tendencję do częstszego wykonywania badań profilaktycznych przez kobiety niż mężczyzn. Zawodniczki częściej suplementowały dietę witaminami, zawodnicy kreatyną. Większość pływaczek i pływaków nie paliła papierosów, alkohol spożywała sporadycznie, a kawę piły istotnie częściej kobiety. Większość w obu grupach spożywała do trzech litrów płynów dziennie. Zdecydowana większość kobiet i mężczyzn miała prawidłowe BMI, gynoidalny typ dystrybucji tk. tłuszczowej oraz średni typ budowy ciała.

Wnioski: Zbadanych zawodników cechował wysoce prozdrowotny styl życia oraz korzystna zdrowotnie budowa somatyczna. Zaobserwowane różnice w stylu życia między pływaczkami, a pływakami były niewielkie i ujawniły się w jedynie tych elementach stylu życia, które również wykazują istotne zróżnicowanie płciowe w populacji generalnej.

Ocena świadomości pływonurków nt. grzybów potencjalnie chorobotwórczych występujących na skafandrach nurkowych

Katarzyna Anna Grosz, Marta Pacuła, Julia Subda

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie, Wydział Geoinżynierii
Opiekun naukowy: dr hab. inż. Piotr Dynowski

Wprowadzenie i cel pracy: Celem badań była ocena obecnego stanu wiedzy pływonurków w zakresie higieny nurkowania. Szczególnej uwadze poświęcono znajomość zagadnienia mikrogrzybów potencjalnie chorobotwórczych występujących na mokrych skafandrach nurkowych.

Material i metody: Po przeprowadzeniu rekonesansowych badań laboratoryjnych, stworzono ankietę celem weryfikacji wiedzy respondentów na temat higieny skafandrów i grzybów na nich występujących. Ankieta składała się z 6 pytań ogólnych i 15 szczegółowych. Ankietowanymi byli certyfikowani pływonurkowie z 13 województw. Ostatecznie przebadano 116 pływonurków.

Wyniki: Większość ankietowanych zadeklarowała, że posiada własny sprzęt nurkowy, który jest przechowywany w suchych, zacienionych miejscach. Jednak jedynie niewielki procent badanych dezynfekuje swój sprzęt. Na pytania o świadomość istnienia mikrogrzybów, większość respondentów odpowiadała twierdząco. Analiza odpowiedzi na szczegółowe pytania dotyczące środowiska sprzyjającego bytowaniu mikrogrzybów, poddała w wątpliwość zakres prawidłowej wiedzy pływonurków na ten temat. Zaskakuje także świadomość ankietowanych, dotycząca potencjalnej chorobotwórczości grzybów występujących na skórze osób zdrowych i możliwość ich przenoszenia się, poprzez np. skafander, między ludźmi.

Wnioski: Badania pokazały, że większość ankietowanych posiada podstawową wiedzę dotyczącą grzybów chorobotwórczych. Może ona pochodzić z wszechobecnych reklam i Internetu. Brak właściwego dbania o higienę sprzętu może w tym przypadku wynikać z racji posiadania własnego sprzętu. Zmniejsza to ryzyko infekcji grzybami pochodzenia ludzkiego, lecz nie wyklucza zakażenia grzybami bytującymi w środowisku. Podczas szkoleń nurkowych powinien być kładziony większy nacisk na edukację w zakresie higieny i niebezpieczeństw płynących z korzystania ze źle konserwowanych skafandrów. Rozwiązaniem, zwiększającym świadomość kursantów w tym temacie, może być wprowadzenie do programu szkoleń dodatkowych zagadnień nt. grzybów chorobotwórczych, a także dodatkowe szkolenia pracowników centrów nurkowych i instruktorów.

Występowanie grzybów toksynotwórczych w wybranych orzechach z produkcji własnej oraz komercyjnej

Joanna Agnieszka Dąbrowska, Aleksandra Karpiesiuk, Kinga Karwacka

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie

Opiekun naukowy: dr hab. Adam Okorski, prof. nadzw.

Wprowadzenie i cel pracy: Orzechy zaliczamy do owoców o wysokiej wartości odżywczej. Są one bogate w kwasy tłuszczowe jednonienasycone oraz wielonienasycone, białko, błonnik pokarmowy, witaminy i mikro i makroelementy takie jak magnez, potas, fosfor czy cynk. Ze względu na różne pochodzenie dostępnych na rynku orzechów można sądzić, że mogą być one skażone przez różne gatunki grzybów produkujących mykotoksyny, co może stanowić duże zagrożenie dla zdrowia ludzi. Celem badań było określenie składu gatunkowego grzybów zasiedlających orzechy pochodzące z upraw ekologicznych oraz zakupione do badań w sklepach na terenie Olsztyna.

Material i metody: Gatunkami wykorzystanymi do badań były orzechy włoskie, orzechy laskowe, migdały oraz nerkowca losowo wybrane do badań. Badania obejmowały zastosowanie techniki hodowlanej. Wyrosłe kultury grzybowe oznaczono do rodzaju i gatunku w oparciu o dostępne klucze na podstawie cech morfologicznych pod mikroskopem optycznym.

Wyniki i wnioski: W wyniku badań stwierdzono zasiedlenie orzechów grzybami toksynotwórczymi: *Aspergillus flavus*, *Aspergillus ochraceus*, *Alternaria alternata*, *F. avenaceum*, *F. culmorum*, *F. graminearum*, *Penicilium verrucosum*, *Trichotecium roseum*. Na skutek skażenia powyższymi grzybami w orzechach mogły pojawić się mykotosyny takie jak: trichoteceny, ochratoksyny, fumonizyny, patulina, aflatoksyna czy zearalenon. Najsilniej porażone przez gatunki toksynotwórcze okazały się orzechy z produkcji własnej co prawdopodobnie wynikało z przechowywania w złej wilgotności. Orzechy zakupione w sklepach, pomimo że były w mniejszym stopniu porażone przez grzyby, to jednak mogły zawierać mykotoksyny z grupy trichotecenów oraz aflatoksynę.

Aktywność fizyczna jako determinanta wyników osiąganych w grze Counter-Strike Global Offensive

Radosław Bośniacki

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach
Opiekun naukowy: dr Michał Kucharski

Wprowadzenie i cel: Esport przyciąga uwagę coraz większej liczby osób na świecie. Można zaobserwować nieustanny wzrost liczby osób grających w gry, w tym osób zajmujących się tym półprofesjonalnie oraz profesjonalnie. Celem pracy jest wykazanie zależności pomiędzy aktywnością fizyczną a osiąganymi wynikami w grze “Counter-Strike Global Offensive”.

Material i metody: Badanie przeprowadzone zostało przy wykorzystaniu ankiety internetowej wśród uczestników II etapu pierwszego projektu Armii tworzonego we współpracy z organizacją Pirate Sport. Celem projektu było wyłonienie drużyny esportowej z osób, które zgłosiły się do projektu. W projekcie udział wzięło około tysiąca uczestników, z których około 400 awansowało do drugiego etapu. Wśród nich rozesłano kwestionariusz ankiety, który poprawnie wypełniło 345 osób.

Wyniki: Dążąc do weryfikacji występowania zależności pomiędzy aktywnością fizyczną a osiąganymi wynikami w grze “Counter-Strike Global Offensive” bazowano na zestawieniu danych dotyczących liczby godzin poświęcanych przez graczy na aktywność fizyczną w skali tygodnia z posiadanymi przez nimi punktami Faceit. Z zebranych danych wynika, że respondenci średnio poświęcają 7 godzin na aktywność fizyczną w tygodniu, a ich średnia punktów na platformie Faceit wynosi 2122.

Wnioski: Po zestawieniu ze sobą wskazanych zmiennych odnoszących się do poszczególnych graczy można wywnioskować, że nie występuje pozytywna zależność pomiędzy liczbą zdobytych punktów przez graczy “Counter-Strike Global Offensive” a liczbą godzin poświęcanych przez nich na aktywność fizyczną.

SESJA IV

**INNE ZAGADNIENIA W NAUKACH
O KULTURZE FIZYCZNEJ I ZDROWIU**

Butoh – niezwykle trening świadomości

Karolina Wensierska

SKN Pracownia Nauk o Tańcu AWF Poznań

Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

Opiekuni naukowci: prof. AWF dr hab. Piotr Gronek, mgr Paulina Wycichowska

Wprowadzenie i cel pracy: Przedmiotem artykułu jest analiza treningu japońskiego tańca butoh, powstałego w drugiej połowie XX wieku jako forma sprzeciwu wobec sprowadzania ciała jedynie do wyćwiczonego narzędzia oraz przedstawienie jego modyfikacji wykorzystywanej w terapii tańcem i ruchem. Podczas treningu butoh tancerz ćwiczy nie tylko ciało, ale i umysł. Jest to swoista integracja ludzkiego bytu. Celem pracy jest zwrócenie uwagi na możliwości wykorzystania elementów treningu butoh w terapii tańcem i ruchem, poprzez rewizję struktury treningu i przyjrzeniu się konkretnym ćwiczeniom.

Materiał i metody: Praca przedstawia materiał badawczy Magdaleny Zamorskiej, która w swoich opracowaniach wyróżnia trzy fazy treningu: intro, podążanie oraz wcielanie, których celem jest psychosomatyczna transformacja tancerza oraz widza oraz twórczość Toshiharu Kasai – tancerza butoh i profesora psychologii, który usystematyzował Metodę Tańca Butoh. Różni się ona od standardowego podziału treningu, który przywołuje Magdalena Zamorska, ale ukazuje, w jaki sposób specyfika pracy ciało-umysł w tańcu butoh może zostać wykorzystana na polach pracy terapeutycznej tańcem i ruchem.

Wnioski: Za pomocą metody porównawczej artykuł unaocznia, iż praca tancerza to nie tylko trening siłowy czy wytrzymałościowy, a także niezwykle trening umysłu i świadomości. Powstałe wnioski ukazują neurobiologiczne zmiany zachodzące podczas poszczególnych etapów treningu, które pozwalają bardziej zrozumieć, co dzieje się z tancerzem podczas intensywnej pracy psychofizycznej, a także, w jaki sposób tę wiedzę wykorzystać w celach terapeutycznych.

Fair play w kontekście wychowania fizycznego i sportu

Mateusz Ludwiczak, Małgorzata Bronikowska

Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

Opiekun: dr hab. Małgorzata Bronikowska prof. AWF

Wprowadzenie i cel pracy: Celem pracy było zbadanie i wskazanie potencjalnych związków między rozumieniem koncepcji fair play a wybranymi zachowaniami (odnoszącymi się do relacji z rówieśnikami, przestrzegania przepisów i kwestionowania decyzji sędziego) u nastolatków w kontekście wychowania fizycznego i sportu

Material i metody: W badaniach wzięło udział 1257 uczniów (52,3% dziewczęta, 47,7% chłopcy) w wieku 16 lat (± 0.87). Badani podzieleni zostali na trzy grupy w zależności od udziału w procesie treningowym (tj. brak uczestnictwa, amatorskie, profesjonalne). Jako narzędzie do badań wykorzystano trójpoziomą Koncepcyjną Skalę Wymiarów Moralnych (Bronikowska, 2019 za Parry, 1995) oraz zwalidowany kwestionariusz ankiety pt. "Moje lekcje wychowania fizycznego" (Gibbons, 1995). Pierwsze z nich posłużyło do zbadania poziomu rozumienia zjawiska fair play przez uczestników i na tej podstawie podzielenia ich na podgrupy. Kolejne wyżej wymienione narzędzie wykorzystane zostało do oceny zachowań prospołecznych badanych uczniów.

Wyniki: Wyniki wykazały istotny statystycznie związek między rozumieniem koncepcji fair play a wybranymi zachowaniami. Statystycznie istotną różnicę zaobserwowano wśród badanych z grupy rozumiejących fair play na najwyższym poziomie w odniesieniu do obu grup na niższym poziomie rozumienia. Różnice te dotyczyły zmian w obrębie postaw, motywów i intencji we wszystkich trzech grupach pod względem udziału w procesie treningowym.

Wnioski: Zasadne jest rozważenie istoty podwyższania poziomu zachowań prospołecznych wśród uczniów w procesie treningowym oraz na zajęciach wychowania fizycznego. Znaczenie ma również rola nauczyciela, trenera w odpowiednim przekazywaniu określonych wartości. Warto również zastanowić się nad możliwością realizacji eksperymentu pedagogicznego opartego na rozwoju kompetencji moralnych wśród młodzieży.

Wykorzystanie bazy materialnej i wspomagającej w Bieszczadach – wyniki badań turystów

Aleksandra Łoś, Wiktoria Mytych, Andżelika Szajna

Uniwersytet Rzeszowski
Opiekun naukowy : dr Jarosław Herbert

Wprowadzenie i cel pracy: Bieszczady są uznawane za jeden z najpiękniejszych regionów w Polsce, „europejską oazę wtórnie zdziczałej przyrody”. Celem naszej pracy na podstawie rozdziału teoretyczno empirycznego oraz własnych badań było zapoznanie się z wykorzystaniem bazy materialnej i wspomagającej w opinii turystów. Przedstawiona analiza uzyskanych odpowiedzi na pytania prezentowane respondentom miało na celu ukazanie zdobytych informacji na temat ich wiedzy odnośnie stanu bazy materialnej Bieszczad, jak oceniają dostępność obiektów noclegowych oraz transportu występującego w rejonie badanym, jak również rodzaju obiektów gastronomicznych, z których najczęściej decydują się korzystać.

Material i metody: Metodą sondażu diagnostycznego, jako technikę pracy wybrano kwestionariusz ankietowy. Składał się z trzech części: krótkiej informacji o celu badań, zestawu 17 pytań oraz metryczki. Badania zostały przeprowadzone przez autorów na przypadkowo spotkanych turystach odwiedzających region Bieszczad. Autorzy przeprowadzili je w 2019 roku w miesiącach lipiec i sierpień oraz w roku 2020 w styczniu i lutym. W badaniach wzięło udział 100 przypadkowo spotkanych turystów odwiedzających zaporę Solińską oraz miejscowość Polańczyk.

Wyniki: Ankietowani, którzy zostali poddani badaniu w znacznej większości uważają, iż dostępność komunikacyjna w Bieszczadach jest na dobrym poziomie. Z analizy udzielonych odpowiedzi wynika, iż turyści udając się w teren Bieszczad zazwyczaj decydują się na transport samochodem prywatnym. Wyniki ukazują również, że najmniej turystów decyduje się na kempingi, pola namiotowe czy schroniska górskie.

Wnioski: Z badań, które zostały przeprowadzone na potrzeby niniejszej pracy wynikają poniższe wnioski : 1.Baza materialna jest dobrze rozwinięta. 2. Dostęp do bazy materialnej jest zadowalający. 3.Głównym motywem przy wyborze bazy materialnej jak i wspomagającej jest opinia innych oraz cena. 4. Turystyka wodna jest jedną z najczęściej wybieranych form turystyki w regionie Bieszczadzkim.

Turystyka martyrologiczna w Warszawie. Zagadnienia definicyjne - adresaci – lokalizacje

Paweł Kostuj

Studenckie Koło Turystyki krajoznawczej i zrównoważonej,
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie,
Opiekun naukowy: dr Piotr Majdak

Cel pracy: Omówienie kontekstu teoretycznego turystyki martyrologicznej, prezentacja wybranych miejsc pamięci w Warszawie, dokonanie diagnozy dotyczącej motywów uprawiania tej formy turystycznej oraz określenie poziomu wiedzy turystów na temat martyrologii.

Material: Badania własne z wykorzystaniem: sondażu diagnostycznego (badanie ankietowe objęły 81 osób), analizy danych zastanych (źródła archiwalne) oraz obserwacji uczestniczącej.

Wyniki: Turystykę martyrologiczną zdefiniować można, jako wizytę w miejscach upamiętniających męczeństwo, walkę ludzi, narodu o wolność zabraną pod wpływem siły i przymusu przez okupanta. Wśród najpopularniejszych miejsc związanych z TM w Warszawie wymienić należy Muzeum Więzienia Pawiak, Mauzoleum Walki i Męczeństwa, Muzeum Żołnierzy Wyklętych czy Muzeum Powstania Warszawskiego. Dodatkowo podążając śladem martyrologii można zobaczyć mało znane miejsca tj. Budynek szkoły przy Skaryszewskiej 8 przypominający o znajdującym się w latach 1940-44 hitlerowskim obozie przejściowym. Obecnie na Namysłowskiej nr 6 widać pozostałości po Więzieniu karno – śledczym III na Pradze Północ. W wyniku poszukiwań odkrywane są nowe miejsca przymusowych przetrzymywań, skutecznie i świadomie tuszowanych przez komunistów tj. jak na Strzeleckiej 8 czy 10. Turystyka martyrologiczna cieszy się dużym zainteresowaniem, chociaż samo zagadnienie nie jest szeroko znane dla odbiorcy, na co wskazuje stosunkowo mała ilość miejsc odwiedzanych w kraju i za granicą. Badania własne pokazały, że odwiedzający wieku 26-60 lat posiadają informacje odnośnie wątków martyrologicznych i odznaczają się wysokim poziomem wiedzy. Według opinii tych osób takie miejsca to element polskiej historii i ważne zagadnienie historyczne. Wątki rodzinne występują, ale nie są głównym powodem odwiedzin wśród podróżujących. Sama wiedza wynika z edukacji szkolnej, internetu oraz świadectw i relacji przekazywanych z pokolenia na pokolenie.

Wnioski: Przewidywać można, że TM będzie się rozwijać, chociażby za sprawą nowoprojektowanych placówek muzealnych. Samo odwiedzanie będzie wynikiem inicjatywy ze strony oświaty. Pomocne będą wydarzenia promujące oraz cykliczne uroczystości. Spacer tematyczny śladami miejsc pamięci pozwoli naocznie zetknąć się z historią mniej znaną w podręcznikach. A dodatkowe spotkania z kombatanami, byłymi więźniami i ich rodzinami dopełnią wiedzę wśród młodzieży.

Piśmiennictwo: Załączny J., *O pamiętaniu i upamiętnianiu*, Niepodległość i Pamięć 2017, nr 2(58)

Analiza porównawcza środowiska prawnego profesjonalnych klubów piłkarskich w Polsce i w Niemczech – case study

mgr Łukasz Tomaszuk

doktorant w Szkole Doktorskiej Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie.

Opiekun naukowy: prof. dr hab. Zbigniew Dziubiński

Wprowadzenie: Niniejszy temat został sformułowany ze względu na postępującą biznesową profesjonalizację a także globalną formalizację działalności klubów sportowych. W roku 2019 Bundeslidze oraz Ekstraklasie, spółki kierujące najwyższym etapem rozgrywek ligowych osiągnęły rekordowe dochody odpowiednio na poziomie: 3,813.52¹ mln € oraz 197,33² mln zł (według sprawozdań finansowych za sezon 2018/2019), co przełożyło się również na największe ilości środków rozdysponowanych między kluby sportowe będące uczestnikami tych rozgrywek. Ten sukces biznesowy skłania autora do badania otoczenia prawnego a także zorganizowania korporacyjnego niemieckich oraz polskich profesjonalnych klubów piłkarskich.

Material i metody: Przegląd właściwych aktów prawnych literatury oraz danych wytworzonych, analiza prawnoporównawcza.

Wyniki: Profesjonalny klub sportowy jest złożonym i zorganizowanym podmiotem o zindywidualizowanej strukturze, w której możemy wyróżnić zarówno materialne jak również niematerialne aktywa. W obydwu krajach, które stanowią obszar niniejszej analizy zaprezentowano dwa odmienne rozwiązania prawne, które zdaniem autora pozwalają badać ich wpływ na jakość systemu zarządzania profesjonalnym klubem sportowym. W ocenie autora niemieckie regulacje lepiej zabezpieczają interes profesjonalnych klubów sportowych.

Wnioski: Krajowe regulacje dot. profesjonalnego sportu powinny pozwalać na efektywną realizację zadań własnych profesjonalnych klubów sportowych. z jednoczesną ochroną autonomii tworzonej organizacji.

¹ <https://www.dfl.de/en/news/2019-dfl-economic-report-record-revenue-and-other-new-highs-confirm-the-positive-economic-development-of-german-professional-football/>;

² https://ekrs.ms.gov.pl/rdf/pd/search_df;

Znaczenie zajęć tanecznych w rozwoju i edukacji dzieci w wieku wczesnoszkolnym w wypowiedziach rodziców

Anna Leonowicz

Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie
Opiekun naukowy: dr Martyna Kotyśko

Wprowadzenie i cel pracy: Rozwój dziecka jest ważny na każdym etapie jego życia, a niebagatelną rolę w nim odgrywają podejmowane pasje. Wzbogacają one funkcjonowanie dziecka w obszarze emocjonalnym, społecznym czy poznawczym. Celem badań było poznanie opinii rodziców dzieci w wieku wczesnoszkolnym na temat znaczenia tańca dla ich dzieci oraz jego wpływu na ich rozwój i edukację.

Material i metody: Metodą badawczą był sondaż diagnostyczny, techniką badawczą wywiad uwzględniający 22 pytania. Do badania zostali zaproszeni rodzice ($n=30$, przedział wiekowy od 25 do 45 lat) dzieci w wieku od 6 do 10 lat, które uczęszczają na różnego rodzaju zajęcia taneczne. Badania zostały zrealizowane w maju 2020. Każdy uczestnik badania otrzymał informację o celu badań, ich anonimowości i dobrowolności udziału oraz, że zgromadzone za ich pośrednictwem dane zostaną wykorzystane wyłącznie do celów naukowych. Po uzyskaniu zgody od każdego uczestnika przeprowadzany był z nim wywiad telefoniczny (rejestrowany dyktafonem).

Wyniki: Zdecydowana większość dzieci rozpoczyna udział w zajęciach za namową rodziców, a tym, co utrzymuje rozpoczętą aktywność, jest pasja i czerpane zadowolenie z tańca. Podczas zajęć dzieci rozwijają umiejętności związane z komunikacją społeczną, pewnością siebie oraz samooceną. Dodatkowo, w opiniach rodziców, dzięki uczestnictwu w zajęciach tanecznych dzieci stają się bardziej samodzielne, radzą sobie z emocjami oraz są sprawne fizycznie.

Wnioski: Warto kontynuować prowadzenie zajęć tanecznych dla dzieci, gdyż pozwalają one na kolekcjonowanie nowych doświadczeń, rozwój zainteresowań, a także poznanie swoich mocnych i słabych stron.

Przywrócenie tradycji spożywania dziczyzny, jako sposób na wspomaganie zdrowotności jej konsumentów

Jagoda Czajkowska

Studenckie Koło Naukowe Hodowców Zwierząt Łownych "Hubertus"
Uniwersytet Warmińsko-Mazurski w Olsztynie
Opiekun: prof. dr hab. Paweł Janiszewski

Wprowadzenie i cel pracy: Coraz większa świadomość konsumencka Polaków sprzyja wprowadzaniu do ich diet produktów o właściwościach prozdrowotnych. W konsekwencji może przyczynić się to do większego zainteresowania dziczyzną, która uznawana jest za żywność naturalną oraz wartościową pod względem odżywczym i dietetycznym. Nadal jednak jej spożycie w Polsce jest na niskim poziomie. Celem prowadzonych badań było wskazanie szans na wznowienie tradycji spożywania dziczyzny w Polsce, jako czynnika, który może pozytywnie wpłynąć na zdrowotność Polaków, w oparciu o stworzenie profilu tzw. „konsumenta przyszłości”.

Materiał i metody: Materiał badawczy stanowiły dane uzyskane na drodze ankietyzacji na temat preferencji konsumenckich oraz oceny respondentów dotyczącej dostępności dziczyzny na terenie Polski. Analizie poddano 108 poprawnie wypełnionych kwestionariuszy osób w wieku do 35 roku życia, deklarujących spożywanie dziczyzny. Uzyskany materiał opracowano w programie Microsoft Excel 2019.

Wyniki: Zebrane wyniki pozwoliły na opisanie „konsumenta przyszłości”, który poprzez konkretne preferencje żywieniowe oraz zakupowe może przyczynić się do poprawy własnej zdrowotności, a w konsekwencji pośrednio do zwiększenia spożywania dziczyzny w Polsce. Zgodnie z uśrednionymi wynikami ankiet jest to osoba z wykształceniem wyższym, dobrą sytuacją materialną, zamieszkująca obszary miejskie oraz nie posiadająca myśliwego w rodzinie. Analizując preferencje konsumenckie określono również wyzwania stawiane przed rynkiem żywnościowym, tj. cena lub dostępność badanego surowca.

Wnioski: Przeprowadzone badania wykazały, iż istnieją realne szanse na przywrócenie tradycji spożywania dziczyzny, a w efekcie na możliwość wspomagania zdrowotności Polaków, dzięki jej większym wykorzystaniu konsumpcyjnym. Tego typu analizy powinny być punktem wyjścia do badań na większą skalę, w celu m.in. propagowania lokalnej żywności oraz jej korzystnego wpływu na ludzkie zdrowie.

Studiowanie w okresie pandemii w subiektywnej ocenie studentów Karkonoskiej Państwowej Szkoły Wyższej w Jeleniej Górze

Patryk Winiarz, Małgorzata Fortuna

Studenckie Koło Naukowe z zakresu Fizjologii Wysiłku Fizycznego,
Karkonoska Państwowa Szkoła Wyższa w Jeleniej Górze,
Opiekun naukowy: dr Małgorzata Fortuna

Wprowadzenie. Wybuch pandemii COVID-19 zniszczył dotychczas znany świat. Skutki pandemii odczuwają największe państwa, światowe gospodarki, ale i systemy edukacji. Powszechny „lockdown” i dodatkowe restrykcje zmieniły codzienne zachowania i przyzwyczajenia ludzi. Zmiany te mogą powodować lęki czy wahania samopoczucia.

Cel pracy. Celem badań była ocena poziomu lęku, samopoczucia i stresu oraz ocena aktywności fizycznej u studentów oraz subiektywna ocena studentów nauczania zdalnego.

Material i metody. Do badania wykorzystano kwestionariusz podzielony na 3 części, składający się z 41 pytań, oceniający poziom lęku, samopoczucia i stresu podczas zajęć zdalnych, aktywność fizyczną oraz odbiór przez studentów zajęć on-line. Badanie przeprowadzono wśród studentów KPSW, w badaniu wzięło udział 80 osób. Średni wiek osób w badanej grupie to 22 lata (min. 19, max. 35). Większość badanych stanowiły kobiety (67%, n=54), natomiast mężczyźni stanowili 33% (n=26).

Wyniki. Studenci w większości wskazywali na dobre 28% (n=23) i ani dobre, ani złe 28% (n=23) samopoczucie, bardzo dobre samopoczucie wystąpiło u 26% (n=21) osób, natomiast bardzo złe tylko u 2 osób (2%). Aż 66% (n=53) osób wskazało, że podczas nauczania zdalnego/hybrydowego odczuwa mniej stresu. Więcej stresu podczas nauki odczuwa tylko 18% (n=15) ankietowanych. Tyle samo oraz brak stresu odczuwa po 1% ankietowanych. Lęku nie odczuwa 80% (n=64) ankietowanych, natomiast u 20% (n=16) wystąpiły odczucia lękowe. Aktywność fizyczną 1-2 razy oraz 3-4 razy w tygodniu uprawia po 40% (n=32), natomiast rzadziej niż raz 20% (n=16). Średnio w tygodniu ankietowani poświęcali na aktywność fizyczną 399 minut. Na pytanie czy w obecnej sytuacji nauka on-line była dobrym rozwiązaniem nauki części teoretycznej materiału, 37% (n=30) zdecydowanie się zgodziło, 36% (n=29) zgodziło się, 10% (n=8) nie zgodziło się oraz 3% (n=3) zdecydowanie się nie zgodziło z pytaniem. Z założeniem, że zajęcia on-line dobrze przygotowują do zajęć praktycznych, 31% (n=25) nie zgodziło się, a 18% (n=15) zdecydowanie nie zgodziło się, 17% (n=17) zgodziło się z tym pytaniem, 20% (n=16) nie ma zdania na ten temat.

Wnioski. Pandemia nie spowodowała u większości studentów zaburzeń lękowych. Większość badanych określiła swoje samopoczucie jako dobre oraz ani dobre ani złe. W czasie nauki zdalnej studenci odczuwają mniej stresów. Studenci poświęcają dużo czasu na aktywność fizyczną podczas studiowania w czasie pandemii. Studenci wskazali, że zajęcia on-line są dobrym rozwiązaniem w obecnej sytuacji. Zajęcia zdalne w ocenie studentów nie przygotowują należycie do zajęć praktycznych.

Blog podróżniczy jako współczesna forma popularyzacji krajoznawstwa wśród studentów

Jakub Cieśla

Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu
Opiekun naukowy: dr Beata Kaczor

Wprowadzenie i cel pracy. Turystyka i krajoznawstwo stanęły w obliczu wyzwań XXI wieku. Postęp technologiczny, nowe trendy w turystyce oraz kryzys wywołany chorobą COVID-19 wpłynęły znacząco na wzrost zainteresowania turystyką krajową i informacjami dostępnymi w Internecie. Celem badań była analiza treści blogów podróżniczych oraz określenie ich wpływu na popularyzację wiedzy krajoznawczej wśród studentów.

Material i metody. W badaniach zastosowana została metoda sondażu diagnostycznym z wykorzystaniem kwestionariusza ankiety i wywiad skategoryzowany. W badaniach udział wzięło 185 studentów nie stanowiących grupy reprezentatywnej oraz 58 blogerów. Badania poszerzono o analizę polskiej blogosfery podróżniczej i najpopularniejszych blogerów krajoznawczych.

Wyniki. Wśród studentów biorących udział w badaniu zdecydowana większość należy do regularnych czytelników blogów podróżniczych. Polskie blogi podróżnicze i zamieszczane na nich treści krajoznawcze mają wpływ na decyzje o wyborze destynacji turystycznych przez studentów biorących udział w badaniu oraz stanowią dla nich jedno z głównych źródeł informacji krajoznawczych. Informacje zamieszczane na blogach coraz częściej odnoszą się do podróży i wyjazdów turystycznych odbywających się na terenie Polski.

Wnioski. Polska blogosfera podróżnicza jest nowym i wpływowym narzędziem, które odpowiednio wykorzystane może przyczyniać się do świadomej popularyzacji krajoznawstwa wśród studentów.

Zachowania towarzyszące piłce nożnej w opinii 10-14 letnich piłkarzy wschodnich akademii

Paweł Dobrowolski, Aleksandra Żendzian, Jakub Gaładyna

Studenckie Koło Naukowe „Kreatywny nauczyciel w nowoczesnej szkole” działające przy
Katedrze Wychowania Fizycznego i Sportu
Opiekun naukowy: dr Dorota Różańska

Wprowadzenie. Piłka nożna to sport, który dynamicznie rozwija się na przestrzeni wieków. Jest popularną i lubianą dyscypliną. Rodzice są pierwszymi kibicami zawodników. Poprzez ich negatywne zachowania, agresję wobec trenerów oraz sędziów kształtowane są niejednokrotnie negatywne wzorce i zachowania wśród dzieci. Rodzic jest zobowiązany wspierać pracę wychowawczą trenera oraz być wzorem empatii, zrozumienia, zaufania oraz radości.

Cel badań. Określenie zachowań oraz współpracy trenerów i rodziców w opinii 10-14 letnich piłkarzy.

Material i metoda. Badaniami objęto 47 piłkarzy w wieku 10 - 14 lat. Wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, a w ramach niej przeprowadzono wywiad z zawodnikami. Pozwoliło to na określenie podejścia zawodników do sportu oraz treningu, a także postrzegania przez nich zachowań swoich rodziców i trenerów.

Wyniki. Już od najmłodszych lat zawodnicy podchodzą krytycznie do swoich umiejętności i zgłaszają potrzebę zwiększenia częstotliwości treningów. W swoim odczuciu grają dobrze, choć w grupie najstarszej rodzice twierdzą, że powinni częściej trenować, aby być lepszymi. Rodzice chętniej uprawiają aktywność fizyczną z dziećmi w młodszych grupach, natomiast w grupie najstarszej zdarza się to rzadko. Rodzice dzieci młodszych udzielają rad zawodnikom podczas meczu raczej rzadko. U rodziców najstarszej grupy widoczne są jednak negatywne komentarze kierowane zarówno do zawodników sędziego i trenera.

Wnioski. Zawodnicy uczestniczą w treningach dla zabawy, spotkań z rówieśnikami, kariera sportowa jest na drugim planie. Rywalizacja sportowa jest dla nich jednak istotna. Rodzice natomiast wspierają wszechstronny rozwój swoich dzieci poprzez współpracę z trenerami. Wraz ze wzrastającym poziomem wyszkolenia zawodników obserwuje się większe zainteresowanie rodziców sukcesem sportowym dzieci oraz niestety wzrasta częstotliwość pojawiania się ich zachowań negatywnych.

Alkohol jako dodatek, a nie podstawa integracji studentów

Paulina Mroczek, Michał Rumiński

Organizacja studencka Juvenis AWF, Akademia Wychowania Fizycznego
Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Opiekun naukowy: dr Dariusz Nowicki

Wprowadzenie i cel pracy: Organizacja studencka Juvenis AWF od 9 lat organizuje Wyjazdy Integracyjne dla nowych studentów AWF Warszawa. Ten przytoczony odpowiednik obozu zerowego na innych uczelniach wyróżnia się wśród nich ograniczeniami dla uczestników w dostępie do alkoholu. Celem badania jest wykazanie, że alkohol nie jest najważniejszym czynnikiem podczas studenckiej integracji,

Material i metody: Autorzy pracy podejmują się analizy wyników badań ankietowych przeprowadzonych wśród uczestników w/w Wyjazdów Integracyjnych w latach 2016-2020 po ich zakończeniu. Obserwacje, będące ocenami uczestników wystawionymi poszczególnym elementom Wyjazdów Integracyjnych zostały zapisane jako pięciopunktowe zmienne dyskretne. Autorzy przyjęli ocenę restrykcyjnego podejścia Kadry i regulaminu obozu do alkoholu jako zmienną zależną. Za zmienne niezależne przyjęto i podzielono na grupy tematyczne oceny takich aktywności jak zajęcia sportowe i ruchowe, działania artystyczne i kulturalne oraz typowo imprezowe. Autorzy wykorzystując podstawowe modele ekonometryczne i narzędzia takie jak współczynnik korelacji Pearsona starają się zweryfikować tezę o niższej atrakcyjności zajęć związanych z piciem alkoholu wśród studentów względem innych zajęć integracyjnych.

Wyniki: Istnieje nieduża, dodatnia korelacja między oceną integracyjnych zajęć programowych podczas studenckiego wyjazdu integracyjnego, a oceną ograniczania dostępu do alkoholu uczestnikom przez organizatorów obozu.

Wnioski: Studenci, uczestnicy wyjazdu integracyjnego post factum pozytywnie oceniają restrykcyjne podejście do spożywania alkoholu podczas obozu. Bogaty i przemyślany program zajęć podczas obozu w większym stopniu niż alkohol przyczynia się do integracji studentów.

Mobilność akademicka - motywy i korzyści na przykładzie stypendystów programu Erasmus + w Lizbonie

Paulina Kłopotowska

SKN Młodych Antropologów, Katedra Biologii Człowieka, Wydział Wychowania Fizycznego,
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie,
Opiekun naukowy: dr hab. Monika Łopuszańska-Dawid prof. AWF

Wprowadzenie i cel pracy. Obserwuje się wzrost umiędzynarodowienia procesu kształcenia, który charakteryzuje się między innymi rosnącym zainteresowaniem mobilnością akademicką wśród studentów. Portugalia co roku przyciąga wielu stypendystów programu European Community Action Scheme for the Mobility of University Students (Erasmus +), a sama Lizbona znajduje się wśród 20 najczęstszych destynacji mobilności studenckiej w Europie. Celem badania było zdobycie informacji o przyczynach uczestnictwa w programie Erasmus + oraz o motywach wyboru Lizbony, a także poznanie korzyści, które stypendyści zaobserwowali z mobilności.

Material i metody. Badaniem objęto 60 studentów programu Erasmus +, przebywających na uczelniach w Lizbonie. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankietowego. Dopelnieniem pracy było studium własnych doświadczeń autorki, zebranych podczas wyjazdu w ramach programu Erasmus +.

Wyniki. Głównym czynnikiem uczestnictwa w programie była chęć zdobycia nowych doświadczeń, doskonalenia umiejętności językowych oraz rozwoju osobistego. Sprzyjający i łagodny klimat, zainteresowanie Portugalią i pozytywne opinie wcześniejszych stypendystów w Lizbonie miały największe znaczenie przy wyborze miejsca wymiany. Najczęściej obserwowanymi pozytywnymi aspektami wyniesionymi z wymiany wśród badanych studentów były wspomnienia i doświadczenia podróżnicze, poznanie kraju wymiany oraz zwiększenie samodzielności i wiary w siebie.

Wnioski. Na decyzję studentów dotyczącą przystąpienia do programu wymiany zagranicznej wpływa wiele czynników. Mobilność zagraniczna odgrywa istotną rolę w rozwoju na poziomie osobistym jak i edukacyjnym. Uzyskane informacje dotyczące mobilności akademickiej mogą przyczynić się do rozwijania i popularyzowania idei programów wymiany międzynarodowej wśród studentów oraz mogą pomóc w planowaniu działań promocyjnych Uczelnianych Biur Współpracy z zagranicą.

Aktywność fizyczna w hierarchii wartości osób duchownych

Agata Mostowska

Studenckie Koło Naukowe Human Postural Control

Opiekun naukowy: Dr Magdalena Plandowska

Wprowadzenie i cel pracy. Aktywność fizyczna odgrywa istotną rolę w rozwoju człowieka – zarówno indywidualnym, społecznym, jak i duchowym. Zgodnie z nauczaniem Kościoła osoba ludzka jest istotą duchową i cielesną. Interesującym zagadnieniem jest ustalenie czy duchowni, zajmujący się na co dzień sferą duchową, dbają również o ciało. Celem przeprowadzonych badań było określenie miejsca aktywności fizycznej w hierarchii wartości osób duchownych.

Material i metody. Badaniami objęto 12 osób duchownych. W badaniu zastosowano metodę biograficzną, a w jej ramach technikę wywiadu. Zastosowanym narzędziem był kwestionariusz wywiadu. Wywiady opierały się na autorskim scenariuszu rozmowy, który przewidywał najważniejsze tematy i pytania do osób badanych. Wywiady przeprowadzono indywidualnie i jednorazowo, po nawiązaniu wstępnego kontaktu i uzyskaniu zgody na badanie. Dokonano transkrypcji wszystkich nagranych rozmów.

Wyniki. Przeprowadzone badanie pokazały, że w okresie dzieciństwa osoby badane były bardzo aktywne. W okresie formacji grupa badanych księży i misjonarzy kontynuowała aktywność fizyczną, choć w mniejszym stopniu. W okresie formacji, w grupie badanych siostr zakonnych, nastąpiło znaczne ograniczenie aktywności fizycznej. Wśród badanych osób duchownych jest duża świadomość potrzeby podejmowania aktywności fizycznej, ale aktywność fizyczna nie jest priorytetem. Największą barierą w podejmowaniu aktywności fizycznej jest dla badanych nadmiar obowiązków. Dla badanych siostr zakonnych przeszkodą utrudniającą podejmowanie aktywności fizycznej jest strój/habit i zakaz jego zdejmowania.

Wnioski. Przeprowadzone badania własne wykazały, że aktywność fizyczna w dorosłym życiu nie jest dla osób duchownych priorytetem. Pomimo dużej świadomości potrzeby podejmowania aktywności fizycznej, badani traktują podejmowanie aktywności fizycznej jako wartość instrumentalną.

Praca czy przygoda? - pielęgniarka operacyjna w zespole transplantacyjnym

Katarzyna Jarzębowska, Elżbieta Antos

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Wydział Rehabilitacji, Katedra Pielęgniarstwa, Studenckie Koło Naukowe Transplantologii
Opiekun naukowy: dr n. o zdrowiu Elżbieta Antos

Wprowadzenie: Transplantologia to dziedzina nauki zajmująca się leczeniem schyłkowej niewydolności narządów. Sukces w tej dziedzinie medycyny jest wypadkową działania zespołowego wszystkich członków zespołu transplantacyjnego. Znacząca rola pielęgniarki operacyjnej jest dużym wyzwaniem zawodowym, wymagającym stałego uzupełniania wiedzy, doświadczenia i pasji oraz umiejętnego planowania pracy.

Cel pracy: Przeanalizowanie wyzwań w pracy pielęgniarki operacyjnej w zespole transplantacyjnym przez pryzmat doświadczeń własnych i dostępnych źródeł.

Przegląd piśmiennictwa i doświadczenia własne: Na każdym etapie postępowania transplantacyjnego udział pielęgniarek w procedurze przeszczepiania narządów ma doniosłe znaczenie. W zespole transplantacyjnym pielęgniarka operacyjna poddawana jest ciągłym wyzwaniom, które są związane z wiedzą, odpowiedzialnością zawodową, sprawnością manualną, koniecznością maksymalnego zaangażowania oraz wyjątkową dyspozycyjnością na pobranie narządów.

Wnioski: Pielęgniarstwo operacyjne to wyjątkowy zakres działania, który pomimo wyzwań i odpowiedzialności zawodowej może być pasją i życiową przygodą. Umiejętność odnalezienia swojego miejsca w zespole wielodyscyplinarnym oraz umiejętna współpraca, to ważny aspekt wykonywania tych obowiązków.

ISBN 978-83-61830-79-5