



**Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia w Białej Podlaskiej**

UCZELNIANA KONFERENCJA STUDENCKICH KÓŁ NAUKOWYCH

„Zagadnienia kultury fizycznej i zdrowia w badaniach młodych naukowców”

Biała Podlaska 19.05.2021 r.



STRESZCZENIA



**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO W WARSZAWIE
WYDZIAŁ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I ZDROWIA
W BIAŁEJ PODLASKIEJ**



ul. Akademicka 2 , 21-500 Biała Podlaska
tel.: 83 342 88 51 e-mail: konferencja.skn@awf-bp.edu.pl

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

Streszczenia materiałów konferencyjnych SKN

**Redakcja
Martyna Jarocka Artur Litwiniuk**

Biała Podlaska 2021
Komitet Redakcyjny Monografii i Opracowań AWF w Warszawie
Filii w Białej Podlaskiej

Przewodniczący – prof. dr hab. Jerzy Sadowski
Z-ca Przewodniczącego – dr hab. prof. AWF Jan Czezelewski
Sekretarz Naukowy – dr Anna Bodasińska
Członkowie – dr hab. prof. AWF Krystyna Górniak
– dr hab. prof. AWF Wojciech Piasecki
– dr Janusz Jaszczuk
– dr hab. prof. AWF Wiesława Kuniszyk-Józkowiak
– dr hab. prof. AWF Helena Popławska
– dr hab. prof. AWF Adam Wilczewski
– dr hab. prof. AWF Hubert Makaruk
– dr hab. prof. AWF Maciej Płaszewski

Recenzent

Dr hab. prof. AWF Krystyna Górniak

ISBN

978-83-61509-66-0

Copyright © 2021 by Akademia Wychowania Fizycznego

Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia AWF

Wszystkie prawa zastrzeżone.

Przedruk i reprodukcja w jakiegokolwiek postaci całości lub części książki
bez pisemnej zgody wydawcy są zabronione.

Adres redakcji

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie,
WWFiZ w Białej Podlaskiej, ul. Akademicka 2, 21-500 Biała Podlaska, tel. 83 342 87 87

Skład

Artur Litwiniuk

KONFERENCJA POD PATRONATEM

Prorektora ds. Filii AWF

prof. dr hab. Jerzego Sadowskiego

Dziekana Wydziału WF i Zdrowia

dr hab. prof. AWF Huberta Makaruka

Komitety Naukowy

dr hab. prof. AWF Dariusz Gierczuk

dr hab. prof. AWF Ewa Jówko

dr hab. prof. AWF Hubert Makaruk

dr hab. prof. AWF Tomasz Niźnikowski

prof. dr hab. Jerzy Sadowski

Komitet Organizacyjny

dr Dorota Drabarek

dr Martyna Jarocka

dr Artur Litwiniuk

dr Krzysztof Piech

dr Magdalena Plandowska

dr Dorota Różańska

dr Tomasz Sacewicz

dr Jarosław Sacharuk

dr Paulina Szyszka

mgr Anna Galczak-Kondraciuk

mgr Marta Leszko

mgr Beata Tyszkiewicz-Gromisz

Komitet Organizacyjno-administracyjny

mgr Radosław Korniluk

mgr Karol Kowieski

mgr Marta Pietruczuk

Panel Naukowy

1

SPORT, WYCHOWANIE FIZYCZNE

Przewodniczący: dr hab. prof. AWF Tomasz Niźnikowski

Członkowie: dr Martyna Jarocka,
mgr Marta Leszko

MIEJSCE I ROLA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W STRUKTURZE CZASU WOLNEGO UCZNIÓW KLAS 4-8 SZKOŁY PODSTAWOWEJ IM. ARMII KRAJOWEJ W TRZCIANNIE

Przemysław Bieliński

Studenckie Koło Naukowe: „Kreatywny nauczyciel w nowoczesnej szkole”

Katedra Wychowania Fizycznego i Sportu.

Opiekun naukowy: dr DOROTA RÓŻAŃSKA

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Aktywność fizyczna jest podstawowym elementem zdrowego stylu życia. Podejmowanie jej niesie za sobą wiele wartości. Wpływa pozytywnie na jakość życia znacząco je wydłużając, poprawia samopoczucie, dodaje chęci do życia oraz wspomaga rozwój fizyczny człowieka.

Określenie najczęstszych sposobów spędzania czasu wolnego badanych uczniów oraz podejmowania przez nich aktywności fizycznej w trakcie i przed pandemią.

Materiał i metoda badań

Wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, a w jej obrębie technikę badań ankietowych. Kwestionariusz ankiety otrzymało 58 uczniów klas 4-8 Szkoły Podstawowej w Trzciannie. Zawarto w nim pytania związane z ilością posiadanego czasu wolnego oraz sposobów spędzania go przez badanych. Zebrano również informacje odnośnie podejmowania przez uczniów aktywności fizycznej zarówno przed, jak i w trakcie pandemii.

Wyniki badań

Większość badanych deklarowało posiadanie wystarczającej ilości czasu wolnego. Respondenci spędzali go głównie w sposób aktywny zarówno w trakcie, jak i przed pandemią. Przed pandemią dominowały jednak wśród uczniów zespołowe formy ruchu oraz nieco rzadziej wskazywano na jazdę na rowerze, biegi i pływanie. W czasie pandemii uczniowie ćwiczyli nieco rzadziej i były to przede wszystkim ćwiczenia wykonywane samodzielnie w domu.

Wnioski

Badani mają pozytywny stosunek do aktywności fizycznej, chętnie ją podejmują, bez względu na sytuację. Pandemia w ich opinii znacznie ograniczyła jednak możliwości w tym zakresie. Uczniom brakowało możliwości wykonywania aktywności fizycznej w grupie rówieśniczej. Ćwiczyli oni również rzadziej i mniej systematycznie.

SPRAWNOŚCIOWE UWARUNKOWANIA WYNIKU SPORTOWEGO ZAPAŚNICZEK W WIEKU 17-19 LAT

Aleksandra Denkiewicz, Norbert Prewencki

Studenckie Koło Naukowe: „Teorii i Praktyki Treningu Sportowego”

Opiekun naukowy: dr hab. prof. AWF DARIUSZ GIERCZUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Poznanie różnych czynników warunkujących osiągnięcia sportowe w zapasach kobiet może dostarczyć cennych informacji do procesu szkoleniowego. Celem badań było zebranie informacji na temat sprawnościowych uwarunkowań wyniku sportowego wysoko kwalifikowanych zapaśniczek.

Materiał i metody badań

W badaniach uczestniczyło 32 zapaśniczki w wieku 17-19 lat z sukcesem (zdobywających medale na mistrzostwach Polski seniorów i turniejach wysokiej rangi) oraz bez sukcesu (osoby zajmujące 5-8 miejsca na tych zawodach). Zawodniczki zostały podzielone również ze względu na kategorie wagowe. Oceniono: siłę dynamiczną, wytrzymałość siłową, zwinność, sprawność specjalną oraz wytrzymałość specjalną.

Wyniki badań

Profile sprawności fizycznej zawodniczek zdobywających medale od tych bez medali bez podziału na kategorie wagowe różniły się w wytrzymałości siłowej, wytrzymałości specjalnej i zwinności. Pomiędzy zawodniczkami z lekkich kategorii wagowych różnice w sprawności fizycznej nie wystąpiły. Wśród zapaśniczek z ciężkich kategorii wagowych różnice na korzyść zawodniczek zdobywających medale odnotowano w wytrzymałości siłowej kończyn górnych i sprawności specjalnej.

Wnioski

W przygotowaniu sprawnościowym zapaśniczek, niezależnie od kategorii wagowej, należy akcentować te komponenty sprawności fizycznej, które różnicują zawodniczki z sukcesem i bez sukcesu. Powinno to być uwzględnione w doborze środków treningu ukierunkowanych na wiodące czynniki profilu motorycznego zapaśniczek.

RÓŻNICE W UZYSKIWANYCH MOMENTACH SIŁ STAWU KOLANOWEGO ZAWODNICZEK KADRY POLSKI U17 W PIŁCE NOŻNEJ TRENUJĄCYCH W KRAJU I ZAGRANICĄ

Flasińska Anna

Studenckie Koło Naukowe „Motus”

Opiekun naukowy: dr TOMASZ SACEWICZ

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Prowadzone statystyki odnośnie liczby kontuzji i urazów w poszczególnych dyscyplinach sportowych pokazują, że piłka nożna jest jedną z najbardziej kontuzjogennych. Ze względu na specyfikę gry zawodnicy najczęściej ulegają urazom nóg w tym stawu kolanowego. Wyeliminowanie prawdopodobieństwa wystąpienia kontuzji nie jest do końca możliwe. Jednak dzięki odpowiedniemu treningowi i przestrzeganiu kilku podstawowych zasad jak np. stosowanie przedmeczowej rozgrzewki, ćwiczeń rozciągających itp., można takie ryzyko zmniejszyć. Myśl szkoleniowa bywa różna w różnych krajach. W związku z tym pojawiło się pytanie czy zawodniczki trenujące od jakiegoś czasu za granicami naszego kraju (minimum 1 rok), będą się znacząco różniły pod względem wartości wybranych parametrów biomechanicznych uzyskanych w trakcie badań z wykorzystaniem aparatury Biodex System 4 Pro.

Materiał i metody badań

Wykorzystano jakościową metodę badawczą jaką jest studium przypadku. Badaniu poddano 42 zawodniczki w tym 5 grających za granicą. Były to zawodniczki dwóch roczników kadry Polski w piłce nożnej U17. Badanie wykonano z wykorzystaniem aparatury pomiarowej Biodex System 4 Pro przy prędkości 60 °/s.

Wyniki badań

Stwierdzono 6% różnice w wygenerowanych momentach siły prostowników na korzyść zawodniczek trenujących w Polsce. Wartości osiągnięte przez zginacze były porównywalne. Deficyty ponad 10% między kończynami w przypadku prostowników sugerujące ryzyko wystąpienia urazu miało 10 zawodniczek krajowych (27%) i żadna zagraniczna. W przypadku zginaczy było to odpowiednio 8 zawodniczek trenujących w Polsce i 3 zagranicą. Stosunek mięśni agonistycznych do antagonistycznych (H/Q) zaburzony był u 18 zawodniczek z Polski i 1 zagranicznej.

Wnioski

Rozpatrując wyniki pod względem poziomu wytrenowania, reprezentowanym przez momenty sił, zawodniczki trenujące w Polsce i w innych krajach nie różnią się od siebie znacząco. Jednak analizując wyniki pod względem ryzyka wystąpienia urazu zawodniczki trenujące w Polsce wydają się być tym ryzykiem obciążone bardziej.

OCENA RUCHOMOŚCI KRĘGOSŁUPA ZAWODNICZEK GIMNASTYKI ARTYSTYCZNEJ

Veranika Halianchuk

Studenckie Koło Naukowe: „Human Postural Control”
Opiekun naukowy dr MAGDALENA PLANDOWSKA
Katedra Promocji Zdrowia
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

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.

Materiał i metody badań

Badaniami objęto 17 dziewcząt wieku 9 - 15 lat trenujących gimnastykę artystyczną w Białkim 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 badań

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.

UMIĘTNOŚCI TECHNICZNE A WYNIK SPORTOWY WYSOKO KWALIFIKOWANYCH ZAPAŚNICZEK I ZAPAŚNIKÓW STYLU WOLNEGO

Norbert Prewencki

Studenckie Koło Naukowe: „Teorii i Praktyki Treningu Sportowego”
Opiekun naukowy: dr hab. prof. AWF DARIUSZ GIERCZUK
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Celem pracy było zebranie informacji na temat umiejętności technicznych wysoko kwalifikowanych zapaśniczek i zapaśników stylu wolnego w kontekście wyniku sportowego.

Materiał i metody badań

W badaniach wzięło udział 40 zapaśniczek i 37 zapaśników stylu wolnego w wieku 18-20 lat. Badania przeprowadzono na obiektach sportowych AWF Biała Podlaska. Zawodniczki i zawodników podzielono na dwie kategorie wagowe: lekkie i ciężkie oraz ze względu na osiągnięcia sportowe, tj. na medalistów i niemedalistów mistrzostw Polski. Ocenie poddano pięć elementów technicznych.

Wyniki badań

U zapaśniczek z lekkich kategoriach wagowych umiejętnościami technicznymi warunkującymi wynik sportowy były: wywrotka z uchwytem ręki ($p=0,043$), wejście w pas z powaleniem ($p=0,033$), wózek uchwytem tułowia ($p=0,027$) i przerzut odwrotnym uchwytem tułowia ($p=0,006$), natomiast w grupie zawodniczek z ciężkich kategorii wagowych okazały się: przerzut przez biodro uchwytem ręki i szyi ($p=0,031$), wejście w pas z powaleniem ($p=0,009$) i wózek uchwytem tułowia ($p=0,037$). W lekkich kategoriach wagowych w grupie zapaśników istotnymi umiejętnościami technicznymi były: wywrotka uchwytem ręki ($p=0,010$), wejście w pas z powaleniem ($p=0,037$) i przerzut odwrotnym uchwytem tułowia ($p=0,022$), a u zapaśników z ciężkich kategorii wagowych okazały się: przerzut przez biodro z uchwytem ręki i szyi ($p=0,035$), wywrotka z uchwytem ręki ($p=0,012$), wejście w pas z powaleniem ($p=0,000$), wózek uchwytem tułowia ($p=0,010$) i przerzut odwrotnym uchwytem tułowia ($p=0,003$).

Wnioski

Wynik sportowy wysoko kwalifikowanych zapaśniczek i zapaśników w wieku 18-20 lat zależy od umiejętności technicznych, innych ze względu na płeć i kategorię wagową. W pracy szkoleniowej zapaśniczek i zapaśników z różnych kategorii wagowych należy akcentować doskonalenie umiejętności technicznych, głównie tych, które miały największy wpływ na wynik sportowy.

SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA OGÓLNA I SPECJALNA OSÓB TRENUJĄCYCH TENIS STOŁOWY

Waldemar Rykaczewski

Studenckie Koło Naukowe: „Teorii Sportu”

Opiekun naukowy: dr ARTUR LITWINIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

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.

Materiał i metody

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

Wyniki badań

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 bekhend i forhend powyżej $r = 0,62$ i $0,74$.

Wnioski

Zaobserwowano, iż badani tenisiści stołowi cechowali się zróżnicowanym, lecz w większości dobrym poziomem sprawności fizycznej ogólnej. Sugeruje się, by już w trakcie obecnego rocznego cyklu treningowego uwzględnić dodatkowe środki treningowe, które by oddziaływały w istotny sposób bardziej na podniesienie zarówno poziomu sprawności fizycznej ogólnej i specjalnej.

OBCIĄŻENIA TRENINGOWE W BEZPOŚREDNIM PRZYGOTOWANIU STARTOWYM MEDALISTKI MŁODZIEŻOWYCH MISTRZOSTW EUROPY W PODNOSZENIU CIĘŻARÓW

Weronika Zielińska-Stubińska

Studenckie Koło Naukowe „Podnoszenia ciężarów”

Opiekun naukowy: dr PAULINA SZYSZKA

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Coraz to wyższe wymagania stawiane przed sportowcami sprawiają, że treningi sportowe są bardziej przemyślane, a dobór odpowiednich obciążeń treningowym jest kluczowym w osiągnięciu wysokich wyników sportowych. Bardzo powszechne staje się stwierdzenie, aby trenować, ile jest konieczne a nie tyle ile możliwe. Bezpośrednie przygotowanie startowe jest okresem treningowym w którym zawodnik powinien zoptymalizować obciążenia treningowe, aby wypracować najwyższą gotowość startową. Stąd celem badań była analiza obciążeń treningowych w BPS medalistki mistrzostw Europy w podnoszeniu ciężarów.

Materiał i metody badań

Stanowiły 3 miesięczny rejestr obciążeń treningowych uwzględniający składowe ilościowe i jakościowe obciążenia treningowych. Analizie poddano procentowy udział środków jak również objętość i intensywność w poszczególnych fazach BPS. Średnia objętość treningowa w analizowanym okresie wyniosła 37,6 (SD 7,053) ton tygodniowo. Średni ciężar treningowy wyniósł 68,59 (SD 8,09) kg.

Średni ciężar treningowy w pierwszym tygodniu treningowym wyniósł 53,98kg i wzrastał do 9 tygodnia gdzie wyniósł 80,46kg, następnie zaczął spadać i w ostatnim analizowanym tygodniu wyniósł 71,72kg.

Wyniki badań

W analizowanym okresie dominowały ćwiczenia rwaniowe (38%) przy podrzutowych (34%), przysiadów było 15%, natomiast 13% stanowiły ćwiczenia uzupełniające kształtujące lokalną siłę mięśniową. Dominacja ćwiczeń rwaniowych wynikać może ze zwiększonego złożenia technicznego tego boju. Zastosowane obciążenia treningowe pozwoliły na poprawę rekordów życiowych zawodniczki w rwaniu o 4kg w podrzucie o 1kg.

Wnioski

Zastosowany rozkład obciążeń treningowych może stanowić praktyczne narzędzie w rękach trenerów w pracy z młodymi adeptami podnoszenia ciężarów.

ROLA RODZICÓW W KSZTAŁTOWANIU POZYTYWNEJ POSTAWY WOBEC KULTURY FIZYCZNEJ MŁODYCH SPORTOWCÓW W OPINII 10-14- LETNICH ZAWODNIKÓW WSCHODNICH AKADEMII PIŁKARSKICH

Paweł Dobrowolski, Aleksandra Żendzian, Jakub Gaładyna

Studenckie Koło Naukowe: „Kreatywny nauczyciel w nowoczesnej szkole”

Katedra Wychowania Fizycznego i Sportu.

Opiekun naukowy: dr DOROTA RÓŻAŃSKA

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

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

Materiał i metody badań

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 badań

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.

Panel Naukowy

2

ZDROWIE I REKREACJA

Przewodniczący: dr hab. prof. AWF Dariusz Gierczuk

Członkowie: dr Barbara Długolecka,

mgr Beata Tyszkiewicz-Gromisz

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I WYBRANE ZACHOWANIA ZDROWOTNE STUDENTÓW KIERUNKU TURYSTYKA I REKREACJA WYDZIAŁU WF I ZDROWIA W BIAŁEJ PODLASKIEJ

Karolina Karpiuk

Studenckie Koło Naukowe: „Teorii Sportu”

Opiekun naukowy: dr ARTUR LITWINIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Aktywność fizyczna posiada ogromne znaczenie dla zdrowia i harmonijnego rozwoju psychofizycznego studentów w aspekcie ich prawidłowych nawyków i postaw w dalszych etapach życia. W tym okresie stanowi również naturalną kontynuację zajęć z wychowania fizycznego podejmowaną już na niższych szczeblach edukacyjnych. Studenci, jako przyszła grupa inteligencji powinni stanowić wzory zachowań dla pozostałych grup społecznych. Celem niniejszej pracy była ocena aktywności fizycznej i innych zachowań zdrowotnych młodzieży akademickiej.

Materiał i metody badań

Badaniami objęto grupę 32 studentów kierunku TiR. Wiek badanych zawierał się w granicach 22-24 lat. Jako metodę zastosowano Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ) zaakceptowany w 12 krajach (Sjöstrom 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 i Grants 2010).

Wyniki badań

Stwierdzono, iż połowa badanych studentów charakteryzowała się niskim poziomem aktywności fizycznej w swoim czasie wolnym, spędzając go raczej w bierny sposób przed komputerem. Średni poziom aktywności fizycznej zadeklarowało 30%, a wysoki tylko 20%.

Wnioski

Zaobserwowano, iż styl życia poddanych badaniu studentów, w przypadku znacznej części respondentów miał charakter bardziej prozdrowotny niż antyzdrowotny. Pomimo, iż studenci TiR są osobami aktywnymi fizycznie i przestrzegają zasad zdrowego stylu życia, to również zdarzają się zachowania ryzykowne dla zdrowia nie tylko takie jak m. in. spożywanie nieregularne posiłków. W trakcie studiów zarówno na zajęciach praktycznych i teoretycznych powinno się bardziej zwracać uwagę na konsekwencje zachowań antyzdrowotnych w przyszłości.

WIEDZA KOBIET O MOŻLIWOŚCI ZASTOSOWANIA FIZJOTERAPII W LECZENIU ENDOMETRIOZY

Sylwia Łagowska

Studenckie Koło Naukowe: „Motor Control”

Opiekun naukowy: dr DOROTA DRABAREK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i 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 zbadano 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.

Materiał i metody badań

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

Wyniki badań

Przeprowadzone badanie wykazało, że niewielka grupa kobiet ma wiedzę na temat możliwości zastosowania fizjoterapii w leczeniu endometriozy.

Wnioski

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, a najczęstszym powodem dla którego kobiety decydują się na skorzystanie z niej jest poszukiwanie wszelkich możliwych metod walki z bólem. Z kolei powodem dla którego kobiety nie korzystają z fizjoterapii w leczeniu endometriozy jest niewiedza na temat możliwości zastosowania fizjoterapii w tym schorzeniu. Jednocześnie kobiety uważają, że istnieje zbyt mało fizjoterapeutów zajmujących się terapią kobiet z endometriozą.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W HIERARCHII WARTOŚCI OSÓB DUCHOWNYCH

Agata Mostowska

Studenckie Koło Naukowe: „Human Postural Control”

Opiekun naukowy: dr MAGDALENA PLANDOWSKA

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

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.

Materiał i metody badań

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 badań

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 sióstr 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 sióstr 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.

IMMUNOŻYWIENIE A COVID-19

Paula Pieczyńska, Mariya Panasyuk

Studenckie Koło Naukowe: „Dietetyk”

Katedra Promocji Zdrowia

Opiekun : mgr ANNA GALCZAK-KONDRACIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Zainteresowanie tematem odżywiania i odporności znacznie wzrosło ze względu na pandemiczny rozwój wirusa SARS-CoV-2. Liczne doniesienia medialne bardzo często podejmując temat immunożywienia, sugerowały zalecenia żywieniowe, które często rodziły dodatkowe pytania. Celem pracy było odnalezienie i usystematyzowanie rekomendacji żywieniowych dedykowanych pacjentom chorym na COVID-19 lub ozdrowieńcom.

Materiał i metody badań

Do opracowania przeglądu wykorzystane zostały następujące bazy danych: Academic Search Ultimate, Health Source - Consumer Edition, Health Source-Nursing - Academic Edition, MasterFile Premier i Medline, z których przy pomocy słów kluczowych wyłoniono 13540 artykuły. Szczegółowa analiza została przeprowadzona z wykorzystaniem metody PRISMA, po której do ostatecznej interpretacji pozostały 54 artykuły.

Wyniki badań

W celu prawidłowej oceny stanu odżywienia zalecane są metody MUST, SGA i NRA, które wykorzystujemy do określenia stopnia niedożywienia i nadmiernej masy ciała. Oba te stany, pomimo iż znajdują się na przeciwległych biegunach powodują dysfunkcje immunologiczne. Według światowych organizacji takich jak m.in. Organizacja Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO), Fundusz Narodów Zjednoczonych na rzecz Dzieci (UNICEF) oraz Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), aby skutecznie wesprzeć układ odpornościowy, rekomendują spożywanie witamin A, C, D i E, cynk, selen, kwasy omega-3 i polisacharydy. Z powodu niedożywienia pacjentów po przebytej chorobie zalecają większą podaż białka.

Wnioski

Pacjenci w trakcie choroby COVID-19 oraz ozdrowieńcy wymagają oceny stanu odżywienia, na podstawie którego będzie zastosowana indywidualna strategia żywieniowa oparta na wyizolowanych i połączonych składnikach odżywczych mających wpływ na układ odpornościowy.

PRO EVIDENCE BASED PRACTISE

Anna Martyniuk, Kacper Myszka, Przemysław Pietruczuk, Dominika Sacharuk

Studenckie Koło Naukowe: „DOMS”

Opiekun naukowy: dr MARTYNA JAROCKA

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

PRO-EBP - platforma promowania i upowszechniania praktyki zawodowej opartej na wiedzy naukowej – jest to projekt realizowany w międzynarodowym partnerstwie. Instytucją realizującą projekt jest Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie Filia AWF w Białej Podlaskiej. Instytucjami partnerskimi są Krajowa Izba Fizjoterapeutów i PEDro Partnership – inicjatywy prowadzonej przez Institute for Musculoskeletal Health, University of Sydney i Sydney Local Health District. Celem działań projektu jest realizacja społecznej odpowiedzialności nauki poprzez upowszechnianie rozumienia i stosowania praktyki opartej na wiedzy naukowej (evidence based practise -EBP) wśród fizjoterapeutów w Polsce i wśród reprezentantów tego środowiska. Jedną z platform oferujących bezpłatną bazę danych jest PEDro. Platforma ta została stworzona w celu wspierania praktyki fizjoterapii opartej na wiarygodnych i aktualnych publikacjach – EBP. PEDro umożliwia szybki dostęp do najlepszych badań, oceniających efekty interwencji fizjoterapeutycznych. Indeksowane są jedynie badania, w których zastosowano najbardziej rygorystyczne metody badawcze: eksperymenty kontrolowane z randomizacją, przeglądy systematyczne i oparte na dowodach wytyczne praktyki klinicznej. Celem pracy jest przedstawienie założeń i wytycznych projektu PRO-EBP oraz upowszechnienie wiedzy na temat Students 4 Best Evidence (S4BE), sieci studentów z całego świata, którzy pragną dowiedzieć się więcej o opiece zdrowotnej opartej na faktach.

„ZABAWY I GRY RÓŻNYCH POKOLEŃ- NA PRZYKŁADZIE MIEJSCOWOŚCI SUCHOWOLA

Kinga Radlińska

Studenckie Koło Naukowe: „Turystyki i Rekreacji,”

Opiekun naukowy: dr KRZYSZTOF PIECH

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Celem pracy jest przedstawienie zabaw i gier popularnych w dzieciństwie pokolenia naszych rodziców i dziadków. Postanowiono sprawdzić czy zabawy i gry najstarszych mieszkańców wioski Suchowola (Okolice miasta Zamość) popularne są wśród obecnych aktywności dzieci i młodzieży.

Materiał i metody badań

Wywiad i obserwacja. Wywiady przeprowadzono z najstarszymi mieszkańcami Gminy Adamów.

Wyniki badań

Zabawy i gry starszego pokolenia wykazują się prostotą przyborów oraz dużą różnorodnością. Widoczna jest duża kreatywność dzieci w zabawie – kiedyś. Zabawy i gry pełniły rolę integrującą środowisko dzieci, dzieci bawiły się razem.

Wnioski

Na podstawie przeprowadzonych wywiadów możemy wyróżnić następujące rodzaje zabaw i gier: w zależności od pory roku, zabawy i gry związane z okresem świątecznym, w zależności od używanych przyborów, w zależności od miejsca odbywania się zabaw, ze względu na płeć. Młode pokolenie w niewielkim stopniu zna zabawy i gry z dzieciństwa swoich dziadków. Zabawy i gry dziadków w niewielkim zakresie popularne są obecnie w pokoleniu dzieci.

MOTYWY PODEJMOWANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ WŚRÓD OSÓB DOROSŁYCH Z KLUBU SPORTOWEGO PRZAŚNIK PRZASNYSZ I KLUBU BIEGACZA BIAŁA PODLASKA

Damian Skała

Studenckie Koło Naukowe: „Kreatywny nauczyciel w nowoczesnej szkole”

Katedra Wychowania Fizycznego i Sportu.

Opiekun naukowy: dr DOROTA RÓŻAŃSKA

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Bieganie jest jedną z najbardziej dostępnych i naturalnych form aktywności fizycznej. W ostatnich czasach obserwuje się wyraźny wzrost zainteresowania tą właśnie formą ruchu. Podejmowanie aktywności biegowej niesie za sobą wiele korzyści, które są nie tylko znane, ale powszechnie cenione. Korzyści te niejednokrotnie motywują ludzi do podejmowania systematycznej aktywności i troski o siebie. Celem badań było poznanie głównych motywów podejmowania aktywności biegowej przez osoby dorosłe. To również próba określenia miejsca aktywności fizycznej, w strukturze czasu wolnego członków Klub Sportowego Przaśnik Przasnysz i Klubu Biegowego Biała Biega.

Materiał i metody badań

Badania przeprowadzono wśród dorosłych członków dwóch klubów biegowych. Wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, a w jej ramach technikę ankietową z wykorzystaniem autorsko skonstruowanego kwestionariusza. Pytano o podejmowaną aktywność, preferencje badanych w tym zakresie oraz stosunek do aktywności biegowej.

Wyniki badań

Dla 95% ankietowanych udział w kulturze fizycznej stanowił bardzo istotny element codziennego funkcjonowaniu. Dla blisko 70% badanych głównym źródłem motywacji była motywacja wewnętrzna, a dla około 9 % był to nauczyciel wychowania fizycznego. Aż 70 % respondentów pozytywnie wspomina uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego, a według 62 % ankietowanych pandemia covid 19 jedynie nieznacznie ograniczyła ich udział w aktywności biegowej.

Wnioski

Badani mają pozytywny stosunek do kultury fizycznej, chętnie uczestniczą w aktywności fizycznej, szczególnie chętnie podejmują aktywność biegową, która stanowi ważny element ich życia. Badani kierowali się głównie chęcią poprawy kondycji i ogólnej sprawności fizycznej.

NALIZA CHODU DOROSŁYCH Z UWZGLĘDNIENIEM RÓŻNIC W USTAWIENIU TUŁOWIA

Żak Filip

Studenckie Koło Naukowe: „Human Postural Control”
Opiekun naukowy dr MAGDALENA PLANDOWSKA
Katedra Promocji Zdrowia
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Chód jako podstawowy i naturalny sposób poruszania się człowieka jest jedną z najbardziej złożonych czynności ruchowych wykonywanych w życiu codziennym. Czynnikiem wpływającym na nieprawidłowe wykonanie zadania ruchowego może być niestabilność posturalna rozumiana jako zaburzenie kontroli motorycznej wynikające z wadliwej postawy. Celem niniejszej pracy była analiza parametrów chodu z uwzględnieniem zmian w ustawieniu tułowia badanych osób.

Materiał i metody badań

Grupę badawczą stanowili studenci wychowania fizycznego (46 badanych). Do przeprowadzenia pomiarów parametrów chodu wykorzystano platformę FDM ZEBRIS, która rejestrując nacisk stóp na podłoże wyznaczała parametry czasowo-przestrzenne chodu. Badanie ustawienia tułowia zostało wykonane metodą Diers Formetric III 4D. Analizowano odchylenie boczne VPDM oraz nachylenie tułowia VP-DM. Badani zostali podzieleni na dwie podgrupy – badani z prawidłowym ustawieniem tułowia (grupa 1) i badani z nieprawidłowym ustawieniem tułowia (grupa 2).

Wyniki badań

Przeprowadzone badania nie wykazały istotnych różnic w wartościach badanych parametrów chodu - rotacji stopy, długości kroku, fazy pojedynczego podparcia, fazy podwójnego podparcia, fazy przeniesienia stopy, kadencji kroków oraz prędkości chodu - uwzględniając zmiany w ustawieniu tułowia badanych.

Wnioski

Przedstawione badania pokazały, że parametry chodu badanych osób nie różnią się istotnie biorąc pod uwagę ustawienie tułowia. Można przypuszczać, że badani mają mniejszą skłonność do rozwoju ograniczeń funkcjonalnych lub błąd w ustawieniu tułowia mógł zostać odpowiednio skompensowany. Należy przeprowadzić więcej szczegółowych badań, aby można było określić wpływ nieprawidłowości w ustawieniu tułowia na parametry chodu.

Panel Metodyczno-Warsztatowy

3

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA, ZDROWIE I SPORT W DOBIE PANDEMII

Przewodnicząca: dr hab. prof. AWF Ewa Jówko

Członkowie: dr Magdalena Plandowska,
mgr Maciej Cieśliński

PRZYSZŁOŚĆ MOTYWACJĄ DO REGULARNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ PODCZAS PANDEMII

Michalina Chrobot

Studenckie Koło Naukowe: „Motor Control”

Opiekun naukowy: dr DOROTA DRABAREK.

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Pandemia ponad rok temu zatrzymała cały świat, w tym również świat sportu. W wyniku rozprzestrzeniania się wirusa Covid-19 odwoływane były kolejne wydarzenia sportowe, jednak sportowcy nie mogą sobie pozwolić na przerwę w treningu, aby nie zatracić dotychczas wypracowanej formy, co za tym idzie w dalszym ciągu liczyć się w rywalizacji. W momencie zaprzestania treningów w grupach, zamknięcia obiektów sportowych, siłowni, boisk, oraz wprowadzenia ograniczeń co do przemieszczania się, zaczęła rodzić się frustracja, która niosła ze sobą rezygnację oraz utratę motywacji do regularnej aktywności fizycznej. Jednak myśl o przyszłości i powrocie na turnieje była kluczem do pracy indywidualnej poprzez upór i ambicje. Wielu sportowców zadawało sobie pytanie jak tego dokonać w obecnej sytuacji. Celem mojej pracy jest przedstawienie wielu ciekawych możliwości treningowych, z których sama chętnie korzystam, jako zawodniczka sportów walki w Ostrowskim Klubie Karate Kyokushin, a także ukazanie, jak ważny jest aspekt psychiczny w dążeniu do wyznaczonych celów.

WPLYW TERAPII AKUPRESURĄ NA BÓLE GŁOWY ORAZ ZMĘCZENIE ORGANIZMU

Jakub Drygiel

Studenckie Koło Naukowe: „DOMS”

Opiekun naukowy: dr MARTYNA JAROCKA

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Przez sytuację związaną z pandemią COVID-19 styl życia wielu ludzi uległ zmianie. Praca siedząca, stały stres oraz długotrwałe patrzenie w ekran monitora wywołują negatywny wpływ na nasze zdrowie. Celem pracy jest ukazanie sposobów radzenia sobie z negatywnymi skutkami pandemii. Medycyna chińska poprzez swoje możliwości i ogólnodostępną wiedzę pozwala pozytywnie wpływać na stan fizyczny i psychiczny organizmu. Jedną z metod nieinwazyjnej terapii jest akupresura, polegająca na uciskaniu kluczowych punktów na ciele, które stymulują zdolność organizmu do samo leczenia. Terapia akupresurą pozwala na odzyskanie zdrowia oraz poprawę samopoczucia. W pracy zostały przedstawione wybrane punkty akupresurowe, do samodzielnego stosowania w autoterapii. Omówiona została również lokalizacja wybranych punktów oraz ich wpływ na organizm człowieka.

WPŁYW METOD I TECHNIK TERAPII ZAJĘCIOWEJ NA ROZWÓJ PSYCHORUCHOWY U OSÓB STARSZYCH W DOBIE PANDEMII

Anna Ferens, Eliza Onochin

Studenckie Koło Naukowe: „Terapia Zajęciowa”

Opiekun naukowy: mgr BEATA TYSZKIEWICZ-GROMISZ

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Proces terapii osób starszych w trzech obszarach: czynności życia codziennego ADL, poprawienie dobrostanu IADL, uczestniczenie w życiu społeczności (praca, zabawa, odpoczynek i sen). Czas pandemii i zamknięcie wywołało strach i niepewność o jutro. Samoczynnie ukróciło kontakty społeczne oraz życie religijne.

Zamknięcie w domach, brak ruchu, brak dostępu do lekarzy i rehabilitacji miało duży wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne seniorów. Brak aktywności, kontaktów, pomocy ze strony innych osób, prowadzi do izolacji i osamotnienia. Celem pracy była ocena wpływu metod i technik TZ na rozwój psychoruchowy u osób starszych podczas pandemii.

Materiał i metody badań

Materiał osoby starsze trzy Panie w wieku 65-80 lat, mające choroby towarzyszące typu nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, jaskra, zwyrodnienie stawów. Samotne zamieszkujące we własnym gospodarstwie domowym, osoby te są samodzielne tylko w niektórych czynnościach potrzebują pomocy drugiej osoby. W badaniu zastosowano metodę studium przypadku.

Wyniki badań

Z wywiadu, obserwacji terapii z daną osobą wynika, że aktywności podejmowane w okresie pandemii poprawiają samopoczucie pacjentów oraz umiejętności porozumiewania się z innymi ludźmi, nawiązywanie rozmów, współpracy.

Wnioski badań

Poprawienie nastroju, samopoczucia, samozadowolenia, motoryki małej i dużej oraz kontaktów społecznych.

SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA W DOBIE PANDEMII, A DYSFUNKCJE W OBRĘBIE STAWÓW BIODROWYCH

Piotr Golański

Studenckie Koło Naukowe: „DOMS”

Opiekun naukowy: dr MARTYNA JAROCKA

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Przez ostatni rok wiele osób było zmuszonych przejść na pracę zdalną. Zmniejszenie aktywności fizycznej, brak ruchu oraz ciągłe przesiadywanie przed monitorem komputera spowodowało wiele negatywnych konsekwencji. Osoby przebywające długotrwale w pozycji siedzącej są kilkakrotnie bardziej narażone na wszelkiego rodzaju choroby w porównaniu do tych aktywnie prowadzących styl życia. Celem mojego wystąpienia będzie przedstawienie patologii stawu biodrowego wynikających z długotrwałego przebywania w pozycji siedzącej. Znając dobrze anatomie i biomechanikę stawu biodrowego chciałbym pokazać jak problem w obrębie biodra może przełożyć się na inne części naszego ciała prowadząc do kolejnych dysfunkcji i zaburzeń. Ważną kwestią jest profilaktyka oraz edukacja społeczeństwa. Z tego względu omówię również w jaki sposób osoby prowadzące siedzący tryb życia mogą zadbać o swoje stawy biodrowe. Odpowiednio dobrana aktywność fizyczna ułatwi nam to zadanie. W powrocie do pełnej sprawności oraz zniwelowaniu aktualnych dolegliwości bólowych płynących z braku ruchu może nam pomóc fizjoterapeuta. Dobry wywiad i diagnostyka pacjenta umożliwią dobranie indywidualnej terapii.

Nasze ciało od wieków jest stworzone i przystosowane do nieustannego ruchu. Czasy, w których się znajdujemy niestety nie ułatwiają nam tego, jednak społeczeństwo powinno być świadome do jakich zmian w naszym organizmie może doprowadzić brak aktywności fizycznej.

WPLYW NOSZENIA MASECZEK OCHRONNYCH NA STAN SKÓRY TWARZY- PROCEDURA ZABIEGOWA

**Katarzyna Wielądek, Karolina Jakimcio, Marta Książak, Zuzanna Krasna, Elwira
Kmiołek, Weronika Nowosielska, Karolina Grodecka**

Studenckie Koło Naukowe: „Anti-aging”

Opiekun naukowy: mgr MARTA LESZKO

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Pojawienie się pandemii covid-19 wymusiło zastosowanie środków ochronnych, których celem jest ograniczenie transmisji wirusa. Po upływie ponad roku od wprowadzenia zaleceń epidemiologicznych możliwe jest zaobserwowanie konkretnego wpływu noszenia maseczek ochronnych na stan skóry. Obecna wiedza pozwala, także na wdrożenie odpowiedniej pielęgnacji mającej za zadanie wyeliminowanie lub ograniczenie negatywnych skutków. Procedury zabiegowe mają na celu: złuszczenie martwych komórek, dzięki czemu pobudzany jest proces naskórkowania, czyli gojenia się ran, usunięcie zaskórników, zwężenie porów, ograniczenie łojotoku, działanie na bakterie beztlenowe odpowiedzialne za powstawanie trądziku, wyrównanie kolorytu skóry, nawilżenie. Prezentowana przez nas procedura ma za zadanie: oczyszczenie skóry z martwego naskórka, dotlenienie, odżywienie poprzez wykonanie peelingu wodno-tlenowego, wtłoczenie substancji przeciwtrądzikowych za pomocą sonoforezy i nawilżenie skóry. Odpowiednio dobrana pielęgnacja domowa uzupełniona zabiegami gabinetowymi skutecznie upora się z problemami skórnymi. Regularne dbanie o cerę, stosowanie kosmetyków dostosowanych do problemów z jakimi się boryka jest w stanie przeciwdziałać negatywnym efektom noszenia maseczek ochronnych.

PROMOCJA AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W RODZINIE NA PRZYKŁADZIE ĆWICZEŃ DLA RODZICÓW Z DZIEĆMI

Kinga Radlińska, Paulina Pietrzekiewicz

Studenckie Koło Naukowe: „Turystyki i Rekreacji”

Opiekun naukowy: dr KRZYSZTOF PIECH

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Badania dotyczące aktywności ruchowej w rodzinie koncentrują się na dwóch głównych tematach. Pierwszy z nich dotyczy wpływu aktywności ruchowej rodziców na aktywność ruchową dzieci. Dzieci wychowywane w rodzinach aktywnych ruchowo rodziców mają większą szansę na aktywny tryb życia w przyszłości. Drugi kierunek badań dotyczy wpływu aktywności ruchowej dzieci na aktywność ruchową rodziców. Dotyczy to głównie dzieci w wieku przedszkolnym. Celem wystąpienia jest przedstawienie modelu aktywności ruchowej w rodzinie – ćwiczeń dla rodziców z dziećmi oraz ich wpływu na aktywność ruchową rodziny.

Materiał i metody

Ćwiczenia dla rodziców z dziećmi prowadzone są raz w tygodniu na sali gimnastycznej. W każdych zajęciach uczestniczy od 10 do 15 rodzin. Obowiązkiem rodziców jest aktywne uczestniczenie w zabawie z dzieckiem. Zajęcia podzielone są na trzy części, zawierają także pracę domową.

Wnioski

Na podstawie prowadzonych obserwacji w czasie zajęć można stwierdzić, iż dziecko jest animatorem aktywności ruchowej w rodzinie. W zajęciach uczestniczą zarówno mamy, ojcowie a w niewielkim stopniu cała rodzina (ojciec, matka, dziadkowie). Widoczne jest duże zainteresowanie oraz zaangażowanie rodziców w zabawy z dziećmi. Zaproponowany model warto szerzej promować w systemie kultury fizycznej (przedszkola, kluby osiedlowe itp.).

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA MŁODZIEŻY Z AUTYZMEM W OKRESIE PANDEMII

Klaudia Tarkowska, Michał Kowalczyk

Studenckie Koło Naukowe: „Terapia Zajęciowa”

Opiekun naukowy: mgr BEATA TYSZKIEWICZ-GROMISZ

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

W okresie niepewności i wzmożonego niepokoju jakim jest pandemia spowodowana wirusem COVID-19 aktywność fizyczna odgrywa kluczową rolę we wspieraniu zdrowia fizycznego i psychicznego młodzieży z autyzmem. Aktywność działa uspokajająco, podnosi na duchu i mimo barier nadal jest przyjemnością i sprawia dużo radości. Celem pracy była ocena aktywności fizycznej młodzieży z autyzmem w okresie pandemii.

Materiał i metody badań

Studium przypadku na przykładzie młodzieży z autyzmem.

Wyniki badań

Z wywiadu i obserwacji wynika, że aktywność fizyczna młodzieży z autyzmem w okresie pandemii nadal może sprawiać dużo przyjemności i radości. Pomimo zmian, które zaszły w związku z obostrzeniami, młodzi ludzie lubiący spędzać aktywnie czas zawsze znajdą miejsce i sposób aby to robić. Do czasu przed pandemią spotykali się na halach sportowych, pływalniach, a w chwili obecnej zamienili je na park, siłownie zewnętrzne, itp. Zaznaczyć należy, że przestrzegają oni zasad bezpieczeństwa.

Wnioski

Poprawa samopoczucia, podniesienie na duchu, nawiązywanie kontaktów społecznych, pozytywna zabawa, dobre wykorzystanie wolnego czasu, uwolnienie endorfin, tzw. hormonów szczęścia.

PIELĘGNACJA I PROFILAKTYKA SKÓRY W CZASIE PANDEMII

Katarzyna Wielądek, Karolina Jakimcio, Marta Książak, Zuzanna Krasna, Elwira Kmiołek, Weronika Nowosielska, Karolina Grodecka

Studenckie Koło Naukowe: „Anti-aging”

Opiekun naukowy: mgr MARTA LESZKO

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Sytuacja pandemiczna na całym świecie wymusiła zastosowanie takich działań prewencyjnych, które mają na celu ochronę przed ewentualnym zarażeniem. Koronawirus przenosi się drogą kropelkową i wpływa głównie na układ oddechowy, wywołując infekcje o różnym nasileniu, od łagodnego, przypominającego przeziębienie, do bardzo ciężkiego, zagrażającego życiu. Zarazić się można, poprzez bezpośredni kontakt z osobą zainfekowaną, często nieświadomą zakażenia, a także dotykając miejsc, na których znajduje się wirus.

Zaleceniami epidemiologów i wirusologów są zakrywanie ust i nosa za pomocą maseczek ochronnych, częste oraz dezynfekcja rąk. Niestety środki te często wpływają niekorzystnie na stan skóry, zwłaszcza problematycznej, tłustej, alergicznej. Wilgotne środowisko pod maseczką, które tworzy się podczas oddychania stanowi idealne środowisko dla rozwoju bakterii chorobotwórczych odpowiedzialnych między innymi za powstawanie trądziku. Maseczki ochronne mogą powodować również otarcia, podrażnienia i w efekcie zaburzać naturalną barierę naskórkową. Częste stosowanie preparatów do dezynfekcji rąk oraz rękawiczki jednorazowe mogą wywoływać podrażnienie, przesuszenie, zaczerwienienie, uczucie pieczenia, świągnięcia. W celu uniknięcia negatywnych skutków noszenia maseczek, a także dezynfekcji rąk konieczne jest częste zmienianie maseczek, zwłaszcza gdy jej materiał zrobi się wilgotny, dokładne oczyszczanie skóry z nadmiaru sebum, łoju, stosowanie kremów nawilżających, regenerujących do rąk, które odbudowują naturalny płaszcz hydrolipidowy skóry.

Modele i techniki terapii zajęciowej wykorzystywane u dzieci z autyzmem podczas pandemii

Kinga Wołyńska, Kinga Chalimoniuk

Studenckie Koło Naukowe: „Terapia Zajęciowa”

Opiekun naukowy: mgr BEATA TYSZKIEWICZ-GROMISZ

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Modele i techniki terapii zajęciowej jakie zostały zastosowane u dzieci z autyzmem to muzykoterapia, arteterapia, terapia ręki i integracja sensoryczna. Czas pandemii był i jest bardzo trudnym okresem, jednak prowadzona terapia pozytywnie wpłynęła na rozwój dzieci. Muzykoterapia wzmocniła między innymi relację z innymi uczestnikami i poprawiła umiejętności werbalne. Arteterapia pomogła rozładować negatywne emocje, stres i agresję. Terapia ręki skierowana została przede wszystkim na usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej, stabilizację mięśni ręki i obręczy barkowej, a także zwiększenie zdolności manipulacyjnych dłoni. Natomiast zajęcia z integracji sensorycznej umożliwiły dostarczenie bodźców, których najbardziej potrzebował system nerwowy. Celem pracy była ocena wpływu metod i technik TZ na rozwój psychoruchowy u dzieci z autyzmem podczas pandemii.

Materiał i metody badań

Materiał- dzieci (wiek 2,5-6 lat) ze autyzmem. Studium przypadku dziecka z autyzmem.

Wyniki badań

Z wywiadu i obserwacji wynika, że wprowadzone metody i techniki w okresie pandemii poprawiły samopoczucie dzieci, kontakty z rówieśnikami oraz umiejętność współpracy z innymi.

Wnioski

Wprowadzone metody wpłynęły na lepszy rozwój psychoruchowy dzieci i poprawę ich samopoczucia.

REHABILITACJA PO REKONSTRUKCJI WIĘZADŁA KRZYŻOWEGO PRZEDNIEGO W DOBIE PANDEMII

Jakub Zagożdżon

Studenckie Koło Naukowe „Motus”

Opiekun naukowy: dr TOMASZ SACEWICZ

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Sprawność fizyczna jest istotna dla każdego. Zdarza się jednak, iż w skutek wypadku, choroby, zostaje utracona. W takiej sytuacji rozwiązaniem jest ukierunkowana rehabilitacja. Pandemia sprawiła, że wiele ośrodków i firm zajmujących się zabiegami fizjoterapeutycznymi, rehabilitacyjnymi musiało ograniczyć działalność. Stworzyło to istotny problem dla osób korzystających z takiej pomocy. Uszkodzenia więzadeł krzyżowych zdarzają się często. Według ponad dwudziestoletnich badań populacyjnych, średnio każdego roku ACL ulega uszkodzeniu u 68,6 na 100 tys. osób. Usprawniania układu ruchu czy procesów gojenia się tkanek nie można „odłożyć na później” gdyż może wpłynąć na zdrowie i komfort życia chorych. Celem pracy była próba oceny wpływu okresu pandemii i związanych z tym obostrzeń na wybrane parametry biomechaniczne uzyskane w trakcie monitorowania rehabilitacji przy pomocy Biodex System 4 Pro.

Materiał i metody badań

Wykorzystano jakościową metodę badawczą jaką jest studium przypadku. Przeanalizowano wyniki jednego badanego, który wykonywał zaleconą rehabilitację bez osobistego kontaktu z fizjoterapeutą oraz nie wykorzystując specjalistycznego sprzętu rehabilitacyjnego. Wyniki odniesiono do wyników grupy 10 osób, które były rehabilitowane przed pandemią. Materiał badawczy projektu stanowiło 11 mężczyzn w wieku 17-25 lat, którzy przebyli rekonstrukcję ACL ze ścięgna m. półścięgnistego sposobem SB, a następnie poddani zostali pięciomiesięcznej rehabilitacji. Badania wykonano po 3 i 5 miesiącu rehabilitacji.

Wyniki badań

Wyniki próby „siłowej”, przy prędkości kątowej badania 60°/s wykazały, że w przypadku kończyny chorej poprawa uzyskiwanych momentów siły prostowników badanego była, w stosunku do osób z grupy kontrolnej, gorsza o 43%, a zdrowej 13%. W przypadku zginaczy różnice były pomijalne. Parametr związany z pracą całkowitą wykonaną w trakcie ćwiczenia (praca w całym zakresie ruchu) był u badanego gorszy, odpowiednio dla kończyny chorej o 45% i zdrowej o 18%. Próba wytrzymałościowa (180°/s) wykazała różnice zarówno w przypadku momentów sił jak i pracy dla zginaczy kończyny chorej i było to odpowiednio 11 i 21%.

Wnioski

Okres pandemii istotnie wpłynął na tryb rehabilitacji, a analizując uzyskane przez badanego wyniki można wnioskować, że przyczynił się do pogorszenia jej wpływu na poprawę zdrowia i funkcjonalności organizmu.

ZACHOWANIA ZDROWOTNE TANCERZY BREAKDANCE W DOBIE PANDEMII

Paulina Zych, Grzegorz Żyłuk

Studenckie Koło Naukowe: „Kreatywny nauczyciel w nowoczesnej szkole”

Katedra Wychowania Fizycznego i Sportu.

Opiekun naukowy: dr DOROTA RÓŻAŃSKA

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

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

Materiał i metody badań

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 badań

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 włącznie 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.

INDEKS NAZWISK

B

Bieliński Przemysław

C

Chalimoniuk Kinga

Chrobot Michalina

D

Denkiewicz Aleksandra

Dobrowolski Paweł

Drygiel Jakub

F

Ferenc Anna

Flasińska Anna

G

Gaładyna Jakub

Grodecka Karolina

Golatowski Piotr

H

Halianchuk Veranika

J

Jakimcio Kinga

K

Karpiuk Karolina

Kowalczyk Michał

Książak Marta

Krasna Zuzanna

Kmiołek Emilia

Ł

Łagowska Sylwia

M

Martyniuk Anna

Mostowska Agata

Myszka Kacper

N

Nowosielska Weronika

O

Onochin Eliza

P

Panasyuk Mariya

Pietrzykiewicz Paulina

Pietruczuk Przemysław

Pieczyńska Paula

Prewencki Norbert

R

Rykaczewski Waldemar

Radlińska Kinga

S

Skąła Damian

Sacharuk Dominika

T

Tarkowska Klaudia

W

Wołyńska Kinga

Wielądek Katarzyna

Z

Zych Paulina

Zielińska-Stubińska Weronika

Ż

Zagożdżon Jakub

Żak Filip

Żendzian Aleksandra

Żyluk Grzegorz