



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

WYDZIAŁOWA KONFERENCJA STUDENCKICH KÓŁ NAUKOWYCH

„Zagadnienia kultury fizycznej i zdrowia w badaniach młodych naukowców”

Biała Podlaska 18.05.2022 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: skn.bp@awf.edu.pl

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

Streszczenia materiałów konferencyjnych SKN

**Redakcja
Martyna Jarocka Artur Litwiniuk**

Biała Podlaska 2022

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 Czeczulewski
Sekretarz Naukowy – dr Anna Bodasińska
Członkowie – dr hab. prof. AWF Krystyna Górniak
– dr hab. prof. AWF Wojciech Piasecki
– dr Janusz Jaszczyk
– dr hab. prof. AWF Wiesława Kuniszyk-Jóźkowiak
– 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 Adam Wilczewski

ISBN

978-83-61509-69-1

Copyright © 2022 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

prof. dr hab. Jerzy Sadowski
dr hab. prof. AWF Hubert Makaruk
dr hab. prof. AWF Ewa Jówko
dr hab. prof. AWF Dariusz Gierczuk
dr hab. prof. AWF Krystyna Górniak

Komitet Organizacyjny

dr Martyna Jaročka
dr Artur Litwiniuk
dr Wilhelm Gromisz
dr Krzysztof Piech
dr Magdalena Plandowska
dr Tomasz Sacewicz
dr Jarosław Sacharuk
dr Paulina Szyszka
dr Magdalena Plandowska
dr n. med. Magdalena Raszewska-Famielec
dr Dorota Drabarek
mgr Wioleta Chwalewska
mgr Maciej Cieśliński
mgr inż. Anna Galczak-Kondraciuk
mgr Anna Kulik
mgr Marta Leszko
mgr Anita Makowska-Warmijak

Komitet Organizacyjno-administracyjny

mgr Radosław Korniluk
mgr Karol Kowieski
mgr Marta Pietruczuk

Panel Naukowy

1

Zagadnienia kultury fizycznej i zdrowia w badaniach młodych naukowców

Przewodnicząca: dr hab. prof. AWF Krystyna Górniak

Członkowie: dr Dorota Drabarek
mgr Maciej Cieśliński

ZNACZENIE DIETOTERAPII W REKONSTRUKCJI WIĘZADŁA KRZYŻOWEGO PRZEDNIEGO-STUDIUM PRZYPADKU

Karolina Latuszek, Olga Łuszczewska

Studenckie Koło Naukowe: „Dietetyk”

Opiekun: mgr inż. ANNA GALCZAK-KONDRACIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Uszkodzenie więzadła krzyżowego przedniego to jedno z najczęściej występujących kontuzji wśród sportowców. Długotrwałe unieruchomienie kończyny może powodować znaczne osłabienie mięśni szkieletowych, a w konsekwencji pogorszenie stanu metabolicznego i wydolności. Zastosowanie modelu żywienia, który oparty będzie na produktach o wysokiej gęstości odżywczej i potencjale oksydacyjnym, jak również uzupełnienie białka pełnowartościowego w ilościach 20-35g w którym zawartość leucyny wynosi 2,5-3g pozwoli na stymulację syntezy białek mięśniowych w ciągu dnia. Celem pracy jest ocena wpływu interwencji żywieniowej na poprawę zdrowia u sportowca po rekonstrukcji ACL.

Material i metody badań

Zawodnik piłki nożnej w wieku 23 lat uległ kontuzji lewego kolana. Z rozpoznania w Szpitalnym Oddziale Ratunkowym wykazano zerwanie więzadła krzyżowego przedniego i pobocznego oraz uszkodzenie łąkotki. Zawodnik odbył rehabilitację przedoperacyjną. Podczas operacji zastosowano artroskopową rekonstrukcję ACL z więzadła rzepki oraz szycie uszkodzenia rogu tylnego łąkotki przyśrodkowej. Pierwsze cztery tygodnie po operacji, pacjent był unieruchomiony z silnym stanem zapalnym. Po czterech miesiącach rehabilitacji rozpoczął spersonalizowany trening. Informację na temat sposobu żywienia zebrano na podstawie 7 dniowego bieżącego notowania. Analizę jadłospisu dokonano przy pomocy programu kcalmar.pro. Zastosowano również skale: Aggregate Nutrient Density Index-ANDI i Oxygen Radical Absorbance Capacity-ORAC.

Wyniki badań

Wstępna analiza jadłospisu wykazywała liczne niedobory: kalorii, białek, tłuszczu, węglowodanów, omega-3, witaminy C, witaminy D oraz nawodnienia. Zalecono spożycie produktów, które przedstawiono przy pomocy racji pokarmowych z uwzględnieniem produktów charakteryzujących się wysoką wartością w skali ANDI i ORAC. Zawodnik został poinstruowany, aby spożywał pięć porcji białka w ciągu dnia 30g w tym 3g leucyny co 3 godziny, dodatkowo spożywał kwasy omega-3 o zawartości EPA 2000 mg/dzień.

Wnioski

Program żywieniowy oparty o produkty o wysokiej gęstości odżywczej, wysokim potencjale antyoksydacyjnym, jak również zwrócenie uwagi na odpowiednią zawartość leucyny i nawodnienia w ciągu dnia przyczyniają się do szybszej regeneracji sportowca.

Należy podkreślić znaczenie edukacji żywieniowej i ciągłego monitorowania zmian żywieniowych, której celem będzie podkreślenie znaczenia dietoterapii w regeneracji po kontuzji.

Słowa kluczowe: żywienie, kontuzje, leczenie żywieniowe.

SYMETRIA MOMENTÓW SIŁ MIĘŚNIOWYCH ZAWODNIKÓW TRENUJĄCYCH PODNOSZENIE CIĘŻARÓW

Wiktoria Gierczuk, Bartłomiej Kobel

Studenckie Koło Naukowe: „Podnoszenia ciężarów”

Opiekun naukowy: dr PAULINA SZYSZKA, dr JAROSŁAW SACHARUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Średnio w trakcie tygodnia wyczynowy zawodnik podnoszenia ciężarów wykonuje 500 podniesień sztangi. Ćwiczenia dwuboju olimpijskiego w większości wymagają symetrycznej pracy kończyn górnych i dolnych, tylko w technice góry na nożyce kończyny dolne nie pracują symetrycznie. Zaburzenie symetrii we wszystkich bojach może wpływać na wynik sportowy zatem istotne jest prawidłowe kształtowanie siły mięśniowej u zawodników. Celem pracy było sprawdzenie symetrii momentów sił mięśniowych działających na staw łokciowy i kolanowy zawodników wyczynowo trenujących podnoszenie ciężarów.

Material i metody badań

Badaniami objęto 15 zawodników (Wiek $21,62 \pm 1,80$, Masa ciała $83,61 \pm 21,47$) wyczynowo trenujących podnoszenie ciężarów w sekcji KS AZS AWF Biała Podlaska. Pomiaru momentów sił mięśniowych zespołów zginających i prostujących staw kolanowy i łokciowy dokonano na stanowiskach pomiarowych LR2-P (JBA Zb. Staniak, Poland).

Wyniki badań

Średnia asymetria maksymalnych momentów sił mięśniowych w warunkach statyki dla zginaczy ($8,44 \pm 4,69\%$) i prostowników ($9,51 \pm 6,03\%$) stawu kolanowego nie przekroczyła 10% a maksymalne wartości wśród badanych nie przekroczyły 20%. Natomiast w zespołach zginaczy ($7,3 \pm 9,73\%$) i prostowników ($17,1 \pm 9,73\%$) stawu łokciowego wśród 3 badanych asymetria wynosiła ponad 30%.

Wnioski

Znaczna asymetria powoduje zróżnicowanie dystrybucji obciążenia niższych segmentów ciała podnoszonego ciężaru w trakcie treningu, a w trakcie rywalizacji wpływać na niezaliczane próby. Należy zwrócić uwagę w procesie treningowym na większą symetrię wykonywanych prób jak również wprowadzić ćwiczenia uzupełniające w celu prewencji przed urazami.

Słowa kluczowe: rwanie, podrzut, asymetria, trening siłowy.

WPLYW ŻYWIENIA NA STĘŻENIE GLUKOZY W TRENINGU SIŁOWYM- STUDIUM PRZYPADKU

Dominika Sacharuk, Przemysław Pietruczuk, Anna Martyniuk

Studenckie Koło Naukowe: „Dietetyk”

Opiekun: mgr inż. ANNA GALCZAK-KONDRACIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Cukrzyca typu 1, to choroba autoimmunologiczna powstająca w wyniku zniszczenia komórek beta, wytwarzających insulinę. Dotyka ona ponad 45 milionów młodych ludzi na całym świecie, a liczba ta wzrasta o 3% w ciągu roku. W celu zapobiegania lub opóźnienia powikłań związanych z wysokim stężeniem glukozy u osób z cukrzycą typu 1 staje się: edukacja, monitorowanie stężenia glukozy. Ważnym elementem profilaktyki powikłań cukrzycowych jest aktywność fizyczna, która wiąże się z trwałymi korzyściami zdrowotnymi, takimi jak: poprawa kontroli glikemii, wrażliwość na insulinę, skład ciała, jakość życia, a w dalszej perspektywie zmniejszone ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych. Ważne są również takie czynniki jak: insulinoterapia, liczba wymienników węglowodanowych (WW), wymienników białkowo-tłuszczowych (WBT) i stężenie glukozy we krwi w okresie okołotreningowym.

Zauważono jednak, że strach przed hipoglikemią staje się barierą do zwiększonej aktywności fizycznej dzieci i młodzieży z cukrzycą typu 1.

Material i metody badań

W badaniu uczestniczyła kobieta z cukrzycą typu 1 w wieku 21 lat. Leczona przy pomocy osobistej pompy insulinowej. Dawki insuliny bazalnej ustalonej przez diabetologa pozwalają na zmianę jej dawkowania w dni z i bez treningu. Korzysta z kalkulatora bolusa. Do oceny sposobu żywienia zastosowano program Kcalmar pro. Stężenie glukozy oznaczona przed, w trakcie i po aktywności fizycznej. Tętno monitorowane przy użyciu sport testeru-polar. Treningi wykonywano w systemie 2/dzień, a następnie jeden trening dziennie, z przerwą na regenerację w 4 i 7 dniu.

Wyniki badań

Wstępna ocena jadłospisu pozwoliła na wprowadzenie modyfikacji żywieniowych w postaci zwiększenia spożycia: WW i WBT jak również zwiększono liczbę spożywanych płynów do 1,5 litra w czasie jednostki treningowej. Średnie stężenia glukozy i tętna wynoszą odpowiednio: przed treningiem 130 mg/dl/60; w trakcie treningu: 135 mg/dl/85; 170 mg/dl/90; po treningu 168mg/dl/62. Pół godziny po treningu został spożyty posiłek regeneracyjny, a stężenie glukozy wynosiło 140 mg/dl/52.

Wnioski

Podczas regularnej aktywności fizycznej zaleca się częste monitorowanie stężenia glukozy we krwi, aby zminimalizować dysglikemię i zapewnić bezpieczny udział w dalszej aktywności fizycznej. Odpowiednia ilość ww i wbt w posiłkach okołotreningowych, oraz uzupełnianie węglowodanów spożywając napoje izotoniczne pozwoli na przeprowadzenie jednostki treningowej bez obaw o hipoglikemię.

Słowa kluczowe: żywienie, trening siłowy, cukrzyca typu I.

SKUTECZNOŚĆ TERAPII AKUPRESURĄ W NAPIĘCIOWYCH BÓLACH GŁOWY U KOBIET

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

Problem napięciowych bólów głowy jest bardzo powszechny i dotyczy około 80% ogólnej populacji, często prowadząc do istotnego obniżenia jakości życia i wzmożonej konsumpcji leków przeciwbólowych. Medycyna chińska poprzez swoje możliwości i ogólnodostępną wiedzę pozwala pozytywnie wpływać na stan fizyczny i psychiczny organizmu. Celem pracy była ocena skuteczności terapii akupresurą w napięciowych bólach głowy u kobiet.

Materiał i metody badań

Badania przeprowadzono na grupie dziewięciu kobiet w wieku 20-25 lat u których stwierdzono występowanie napięciowych bólów głowy. Wykonana została terapia akupresurą na wybranych punktach akupresurowych. Do oceny użyto skali VAS (z ang. Visual Analogue Scale), oceny palpacyjnej napięcia struktur twarzy oraz szyi w skali 1-10 oraz ankiety dotyczącej charakteru bólu. Badania odbywały się w wymiarze ośmiu spotkań w ciągu dwóch tygodni oraz pięciodniowego okresu obserwacji po zakończonej terapii.

Wyniki badań

U większości pacjentów zaobserwowano znaczny spadek napięcia tkanek szyi oraz twarzy podczas badania palpacyjnego, ponadto wyniki te uzyskały dużą istotność statystyczną ($p= 0,003$), nastąpiło również zmniejszenie zarówno natężenia jak i częstotliwości występowania bólu.

Wnioski

Akupresura może być stosowana jako skuteczna metoda terapii napięciowych bólów głowy, aczkolwiek potrzebne są dalsze badania na większej grupie pacjentów.

OCENA SIŁY REAKCJI PODŁOŻA PODCZAS RWANIA SZTANGI ZE ZMIENIAJĄCYM SIĘ OBCIĄŻENIEM ZEWNĘTRZNYM

Weronika Zielińska-Stubińska, Julia Mroczkowska

Studenckie Koło Naukowe: „Podnoszenia Ciężarów” i „MOTUS”
Opiekun naukowy: dr PAULINA SZYSZKA, dr TOMASZ SACEWICZ
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Rwanie sztangi jest ćwiczeniem symetrycznym jednym z dwóch ćwiczeń olimpijskiego podnoszenia ciężarów polegającym na podniesieniu sztangi z obciążeniem z ziemi bezpośrednio nad głowę. Siła reakcji podłoża podczas wykonywania rwania sztangi jest jednym z kluczowych aspektów analizy ruchu i określa siłę nacisku ciała na podłoże. Stąd celem badań była ocena siły reakcji podłoża podczas rwania i określenie symetrii między kończyną dolną lewą a prawą.

Material i metody badań

Materiał badawczy stanowiło 7 zarejestrowanych podejść w rwaniu sztangi (od 48kg do 93kg) wykonanych przez zawodniczkę trenującą podnoszenie ciężarów legitymującą się Mistrzowską Międzynarodową Klasą Sportową (wiek: 24lat, masa ciała: 80kg, wysokość ciała: 176cm). Do pomiaru wykorzystano platformy typu AMPTI.

Wyniki badań

W całym analizowanym ruchu największe asymetrie występowały w siłach działających w osi strzałkowej ok 12% natomiast najmniejsze asymetrie w osi pionowej ok 2%. Podczas fazy ciągu większe asymetrie występowały w siłach działających w osi strzałkowej i osi poprzecznej natomiast w fazie wstawania z obciążeniem w osi pionowej. Asymetria we wszystkich płaszczyznach nie zwiększała się wraz ze wzrostem obciążeń.

Wnioski

Znaczne wartości asymetrii w przypadku rozkładu sił w rwaniu sztangi może powodować niezaliczenie podejścia a w kontekście długofalowym może prowadzić do nieprawidłowej dystrybucji sił oddziałujących na stawy zawodnika co przełożyć się może na kontuzje.

Słowa kluczowe: podnoszenie ciężarów, analiza, asymetria.

WIEDZA RODZICÓW UCZNIÓW KLAS 5 SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 9 IM. ŚWIĘTEJ JADWIGI KRÓLOWEJ W BIAŁEJ PODLASKIEJ NA TEMAT SKOLIOZ

Klaudia Dawidziuk, Katarzyna Bargielska

Studenckie Koło Naukowe: „Skoliozy”

Opiekun naukowy: mgr WIOLETA CHWALEWSKA

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Skolioza idiopatyczna występuje u 2-3% populacji wieku rozwojowego, jest najczęstszą chorobą układu mięśniowo- szkieletowego tej grupy wiekowej. U dzieci i młodzieży głównym problemem jest ryzyko progresji zniekształcenia, dlatego bardzo ważne jest jak najszybsze wykrycie tego schorzenia. Świadomy rodzic może pomóc we wczesnym wykryciu skoliozy, gdyż w Polsce brakuje wystandaryzowanego systemu badań w tym kierunku. Celem pracy było zbadanie wiedzy rodziców na temat skolioz oraz przeprowadzenie działań edukacyjnych.

Material i metoda badań

Badaniami objęto 84 rodziców klas 5 Szkoły Podstawowej nr 9 im. Świętej Jadwigi Królowej w Białej Podlaskiej. Wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, a w jej obrębie technikę badań ankietowych. W kwestionariuszu ankiety zawarto pytania dotyczące m.in. definicji skoliozy, przyczyny powstawania tego schorzenia, wpływu na funkcjonowanie dziecka a także zapytano o możliwości aktywności fizycznej.

Wyniki badań

Większość badanych niepoprawnie definiuje skoliozę, jednak mają świadomość, że choroba może ulegać pogorszeniu. Rodzice nie posiadają wiedzy w zakresie diagnostyki skoliozy, a także przyczyn jej powstawania. Mają natomiast świadomość wpływu deformacji na psychikę dziecka oraz występowanie innych dolegliwości. Jeżeli chodzi o aktywność fizyczną większość ankietowanych wie, że ważne są odpowiednio dobrane ćwiczenia, a także uczestnictwo w lekcjach wychowania fizycznego, jednak błędnie uważają, że sport może wyleczyć skoliozę.

Wnioski

Ważne jest prowadzenie działań edukacyjnych na temat skolioz wśród rodziców, ponieważ często są pierwszymi osobami, które mogą zauważyć niepokojące objawy u swoich dzieci. Istotne jest zatem, aby przekazywać im podstawową wiedzę dotyczącą tej deformacji.

WYBRANE MARKERY IDENTYFIKUJĄCE POZIOM SPORTOWY ZAWODNIKA TRENUJĄCEGO FITNESS SYLWETKOWY

Marcin Zajączkowski

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

System wartości w obecnym społeczeństwie ulega przewartościowaniom i tylko część osób prowadzi prozdrowotny styl życia zwracając uwagę na wszystkie jego elementy. Tylko samorealizacja staje się podstawą działania jednostek aktywnych i zdeterminowanych a nieliczni swoje życiowe pasje realizują jako formy rywalizacji sportowej. Takie elementy jak m. in. motywacja, predyspozycje genetyczne i właściwy trening umożliwiają bycie najlepszym. Szczególnie takie dyscypliny i konkurencje jak np. kulturystyka, czy fitness sylwetkowy wymagają wysokiego poziomu wiedzy specjalistycznej i współpracy z ekspertami najwyższej kwalifikacji. Celem pracy było określenie wybranych markerów identyfikujących poziom sportowy w fitnessie sylwetkowym.

Material i metody badań

Badaniem objęto zawodnika przygotowującego się MP - debiuty. Wiek badanego $n = 25$ lata, Jako metody zastosowano podstawowe pomiary antropometryczne, wybrane wskaźniki (markery) fizjologiczno-biochemiczne, motoryczne, jak i psychologiczne (strukturę i cechy osobowości i poziom motywacji) oraz kwestionariusz ankiety umożliwiający uzyskanie informacji na temat poziomu wiedzy na temat metod treningowych i ich efektywności, suplementacji i diety oraz odnowy biologicznej.

Wyniki badań

Badania wykazały, iż wskaźniki somatyczne (wysokość i masa ciała oraz skład tkankowy ciała) badanej osoby gwarantuje miejsce strefie medalowej na zawodach. W wybranych próbach testu MTSF badany osiągnął wyniki wysokie. Markery fizjologiczno-biochemiczne świadczą o wysokim poziomie jego wytrenowania i odpowiednim wspomaganie dietetycznym. Z kolei wybrane wskaźniki psychologiczne były porównywalne do zawodników trenujących dyscypliny sportu indywidualne co najmniej na poziomie I-szej klasy sportowej.

Wnioski

Zaobserwowano, iż predyspozycje genetyczne są najważniejszym czynnikiem determinującym osiągnięcie sukcesów w fitnessie sylwetkowym. Stwierdzono także, iż czynnikami wpływającymi na sukces sportowy jest dobór odpowiednich metod i form treningu oraz współpraca z dietetykiem i psychologiem oraz właściwa dla cyklu treningowego odnowa biologiczna.

Słowa kluczowe: sprawność fizyczna, osobowość, wskaźniki biochemiczne.

SYMETRIA MOMENTÓW SIŁ KOŃCZYNY GÓRNEJ STUDENTÓW KIERUNKU E-SPORT

Dominika Kurzawska, Oskar Nowakowski

Studenckie Koło Naukowe: „Podnoszenia ciężarów”

Opiekun naukowy: dr PAULINA SZYSZKA, dr JAROSŁAW SACHARUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

E-sport to forma rywalizacji, w której przedmiotem działań zawodników są gry komputerowe. Zawody rozgrywane są pomiędzy zawodnikami w drużynach lub indywidualnie. Badania pokazują że aktualnie jest ok 335 milionów miłośników e-sportu a w 2025r szacowana liczba widzów przekroczy 640 milionów. Na świecie aż 80% ludzi w przedziale wiekowym od 16 do 64 roku życia gra w gry wideo. Wielogodzinne treningi w siedzącej pozycji, wymuszają na zawodnikach konkretną pozycję ciała. Ręka wiodąca zazwyczaj odpowiada, za sterowanie za pomocą myszki, druga odpowiada za klawiaturę. Przez godziny treningu, statyczną pozycję ciała i większy wysiłek wiodącej ręki, występuje coraz więcej problemów zdrowotnych u graczy.

Material i metody badań

Celem pracy było sprawdzenie momentów sił mięśniowych działających na staw łokciowy osób działających w dziedzinie e-sport. Badaniami objęto 12 studentów kierunku e-Sport Wydziału Wychowania Fizycznego i Zdrowia w Białej Podlaskiej. Pomiaru momentów sił mięśniowych zespołów zginających i prostujących staw łokciowy dokonano na specjalnie przygotowanych stanowiskach pomiarowych LR2-P (JBA Zb. Staniak, Poland).

Wyniki Badań

Średnia asymetria maksymalnych momentów sił mięśniowych zginaczy stawu łokciowego wśród badanej grupy wyniosła 20,78% sd 10,19 wartości powyżej średniej uzyskało 7 studentów a najwyższa wartość wyniosła 31,88%. W zespole mięśni prostujących staw łokciowy średnia wartość asymetrii wśród badanych studentów wyniosła 24,04% sd 12,16% a najwyższa wartość asymetrii wyniosła 48,60%.

Wnioski

Przeprowadzone badania potwierdziły istotne asymetrie w maksymalnej sile mięśni kończyn górnych. Asymetria momentów sił mięśniowych, może rzutować na pozostałe części ciała i może wpływać na takie dolegliwości jak wady kręgosłupa. Asymetria wpływa na dolegliwości bólowe związane z górną kończyną wiodącą (wzrost chorób cieśni nadgarstka).

OCENA SKUTECZNOŚCI TRENINGU Z WYKORZYSTANIEM TRICKBOARDU NA PARAMETRY PROPRIOCEPCJI PO USZKODZENIU ACL

Aleksandra Pietrzak, Maciej Zabielski

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

Propriocepcja zwana inaczej czuciem głębokim jest to świadomość odczuwania położenia poszczególnych części własnego ciała w przestrzeni. Odgrywa ona ważną rolę m.in. w utrzymaniu równowagi. Szczególnie istotne jest odbudowanie tego zmysłu po kontuzjach. W rehabilitacji stosuje się różnego rodzaju przyrządy umożliwiające ćwiczenia na niestabilnym podłożu, jednak obecnie coraz więcej fizjoterapeutów głosi tezę o braku przełożenia takiego treningu na codzienność, w której „niestabilne” podłoże nie występuje. Celem pracy było zbadanie skuteczności ćwiczeń na trickboardzie na parametry czucia głębokiego po urazach ACL.

Material i metody badań

Przyrządem wykorzystanym w treningu był Trickboard znany również pod nazwą Balance Board, czyli deska położona na wałku. Badaniu poddano dwie osoby mężczyznę (wiek: 25 lat, masa ciała: 67kg, wysokość ciała: 170 cm) z ponownie zerwanym ACL (2017) oraz kobietę (wiek: 22 lat, masa ciała 56kg, wysokość ciała: 155cm) po zabiegu rekonstrukcji ACL (2020). W analizie sprawdzono efekt interwencji jednorazowej oraz po 5 dniach treningu. Badania przeprowadzono za pomocą platformy Biodex Balance SD - test zakresy stabilności oraz platformy barorezystywnej z oprogramowaniem firmy Noraxon, 30 sekundowe próby Romberga czyz otwarte, czyz zamknięte, a także przeanalizowano chód i bieg badanych.

Wyniki

Analiza uzyskanych wyników wykazała, znaczącą poprawę niektórych wskaźników równowagi po jednorazowej interwencji (ponad 40%) i znikomy wpływ 5-dniowego treningu na ich korzystną zmianę. Wyniki parametrów biomechanicznych związanych z zakresem stabilności ciała oraz chodem i biegiem w większości uległy korzystnym, jednak nieznaczącym zmianom.

Wnioski

Trening z wykorzystaniem Trickboard wpływa korzystnie na zmiany parametrów biomechanicznych związanych z propriocepcją oraz lokomocją po uszkodzeniu ACL.

Słowa kluczowe: równowaga, czucie głębokie, balance board.

WIEDZA NA TEMAT ZDROWEGO STYLU ŻYCIA A SKŁAD TKANKOWY CIAŁA STUDENTÓW KIERUNKU TRENER PERSONALNY WWF I ZDROWIA W BIAŁEJ PODLASKIEJ

Kulik Krzysztof, Czumer Izabela, Marcin Zajączkowski

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

Zdrowy styl życia to wszelkiego rodzaju aktywności, które możemy realizować indywidualnie aby chronić się przed chorobami oraz aby zachować zdrowie. Odpowiada on niemal w dwóch trzecich za efektywność zdrowego człowieka. Wybór adekwatnego stylu życia do wieku, rodzaju pracy i poziomu zdrowia może być zrealizowany, gdy osoba jest w posiadaniu rzetelnej wiedzy na ten temat. Celem pracy celem badań była diagnoza poziomu wiedzy na temat zdrowego stylu życia i ocena składu tkankowego ciała studentów kierunku Trener Personalny (TP).

Materiał i metody badań

Badaną grupę stanowiły osoby studiujące na kierunku TP w liczbie 20, osoby, które posiadały zarówno znaczny poziom wiedzy ogólnej i specjalistycznej na temat treningu kondycyjno-zdrowotnego jak i skutków jego braku lub przeprowadzanego w niewłaściwy sposób. Narzędziem, które posłużyło do oceny składu tkankowego ciała było urządzenie BCA Tanita 545N oraz specjalnie skonstruowany kwestionariusz wywiadu dotyczący zdrowego stylu życia

Wyniki badań

Badania wykazały, iż w opinii znacznej większości badanych najbardziej przydatnymi cechami uniwersalnymi w pracy trenera personalnego okazały się zdolność tworzenia odpowiedniej atmosfery na zajęciach, umiejętność przekazu oraz życzliwość w stosunku do innych osób. Dodatkowo zaobserwowano, iż prawie 86 procent badanych jako istotne umiejętności deklarowało predyspozycje ruchowe (uzdolnienia ruchowe) w tym koordynację ruchową i wysoki poziom pozostałych cech motorycznych jako składowych przygotowania zawodowego

Wnioski

Zaobserwowano, iż wszystkie wyniki jednostkowe badanych diagnozowane urządzeniem BCA Tanita 545N były prawidłowe i zawierały się w normach osób aktywnych fizycznie, co świadczy pośrednio o stosowaniu zasad zdrowego styl życia. Zaobserwowano także, iż poziom wiedzy studentów na temat zdrowego stylu życia jest wysoki, gdyż potrafią dokonać diagnozy, zinterpretować wyniki i w przypadku wartości poza normą zdrowotną zalecić algorytm naprawczy, w szerokim tego słowa rozumieniu.

Słowa kluczowe: zdrowie, sprawność fizyczna, studenci.

STOSUNEK MIĘŚNI AGONISTYCZNYCH DO ANTAGONISTYCZNYCH STAWU KOLANOWEGO WYSOKO WYKWALIFIKOWANYCH PRZEDSTAWICIELI WYBRANYCH DYSCYPLIN SPORTU

Anna Flasińska

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

Rodzaj uprawianej dyscypliny sportu determinuje u zawodnika rozwój specyficznych zdolności motorycznych oraz wpływa na rozbudowę konkretnych grup mięśniowych. Istotnym wskaźnikiem biomechanicznym, który poddawany jest badaniom, w celu kontrolowania efektów treningowych, jest wskaźnik H/Q. Obserwowanie zmian w rejestrowanych wynikach w obrębie tego wskaźnika, w odniesieniu do wartości normatywnych, pozwala określić zwiększone predyspozycje do wystąpienia kontuzji u danego zawodnika. Umożliwia to podjęcie odpowiedniego działania, mającego na celu zminimalizowanie, lub całkowitą redukcję istniejącego ryzyka. Celem pracy była próba odpowiedzi na pytanie: czy rodzaj dyscypliny sportowej determinuje wartość wskaźnika H/Q w stawie kolanowym.

Materiał i metody badań

Analizie poddano wyniki uzyskane przez dziesięć grup sportowców, w tym: piłkarzy i piłkarki nożne, zapaśników i zapaśniczki, siatkarzy, koszykarzy, piłkarzy ręcznych, gimnastyków, unihokeistów oraz byłych piłkarzy nożnych. W badaniach wzięło udział 155 zawodników i zawodniczek. Badanie wykonano z wykorzystaniem aparatury pomiarowej Biodex System 4 Pro. Pomiarów momentów sił prostowników i zginaczy stawu kolanowego dokonano przy prędkości 60 °/s.

Wyniki badań

Wszystkie grupy osiągnęły wartości poniżej normatywnych (60%) i oscylowały one w pobliżu 50%. Największe dysproporcje zarejestrowanych wartości stosunku mięśni agonistycznych do antagonistycznych odnotowano w grupach badawczych byłych piłkarzy nożnych (45,8%) oraz siatkarzy (45,2%).

Wnioski

Uzyskane wyniki wskazują, że przyjęte normy nie powinny być traktowane jako imperatyw dla wszystkich badanych. Zawodnicy uprawiający sport wyczynowo mogą uzyskiwać wartości H/Q znacząco różne od normatywnych.

Słowa kluczowe: wskaźnik H/Q, profilaktyka, staw kolanowy.

ZABIEGI UPIĘKSZAJĄCE STOSOWANE PRZEZ SPORTOWCÓW

Joanna Kupisz, Patrycja Ciborowska, Karina Sargsjan

Studenckie Koło Naukowe: „Anti-Aging”

Opiekun naukowy: mgr MARTA LESZKO, mgr ANITA MAKOWSKA-WARMIJAK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Celem pracy jest przedstawienie pielęgnacji skóry u sportowców.

Material i metody badań

Grupa badawcza sportowcy AWF oraz zawodnicy Olimpijscy.

Wyniki badań

Zaprezentowane zostały przedstawione sposoby pielęgnacji skóry, które mogą być wykonywane sportowcom dla poprawienia jakości i wyglądu skóry. Do prezentacji zostały załączone wyniki ankiety przeprowadzonej na sportowcach o sposobie pielęgnacji skóry w domu i w gabinetach kosmetycznych.

- Sposoby pielęgnacji skóry.
- Pielęgnacja skóry sportowca.
- Zabiegi z zakresu kosmetyki pielęgnacyjnej i upiększającej.
- Zabiegi w gabinecie kosmetycznym.

Wnioski

Zabiegi zostały przydzielone do konkretnego rodzaju skóry. Skóra sportowca jest stale narażona na zanieczyszczenie oraz przesuszenie skóry, dlatego warto o nią poprawnie dbać. Co najmniej raz w tygodniu należy zrobić peeling skóry, 2 razy dziennie myć twarz żelem dostosowanym do potrzeb skóry oraz 2 razy dziennie stosować krem dostosowany do potrzeb skóry. Dodatkowo można wykonać zabiegi z zakresu kosmologii pielęgnacyjnej i upiększającej, takie jak: sonoforeza, jonoforeza, oczyszczanie mechaniczne oraz cały wachlarz związany z makijażem, upiększaniem paznokci i rzęs i ciała (np. piercing, body painting).

Słowa kluczowe: pielęgnacja, zabiegi upiększające twarzy, dłoni, stóp i ciała.

Warsztatowo-Metodyczny

2

Zagadnienia kultury fizycznej i zdrowia w badaniach młodych naukowców [Aktywność fizyczna, zdrowie i sport]

Przewodniczący: dr hab. prof. AWF Dariusz Gierczuk

Członkowie: dr Magdalena Plandowska
mgr Anna Kulik

SKÓRA DŁONI I STÓP ZAWODNIKÓW PODNOSZĄCYCH CIĘŻARY

Karolina Ochnik, Renata Piechota, Weronika Prekurat

Studenckie Koło Naukowe: „Anti-Aging”

Opiekun naukowy: mgr MARTA LESZKO, mgr ANITA MAKOWSKA-WARMIJAK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Celem pracy jest przedstawienie najczęściej występujących problemów skóry dłoni i stóp u osób trenujących siłowo.

Materiał i metody badań

Grupa badawcza to osoby z sekcji podnoszenia ciężarów.

Wyniki badań

Przedstawione problemy dotyczące skóry zlokalizowane na dłoniach i stopach u osób trenujących siłowo z uciskiem. Najczęściej występujące zmiany to nagniotki i odciski. Te zmiany na skórze mogą obniżać komfort życia. Są także dużym wyzwaniem estetycznym. Ostateczne wyniki zostaną przedstawione po zakończeniu terapii kosmetycznych.

Wnioski

Brak terapii poprawiających stan skóry może być powodem dolegliwości bólowych i może przyczynić się do powstawania stanów zapalnych. W pracy została przedstawiona etiopatogeneza zmian naskórka, techniki zapobiegania hiperkeratozom oraz profilaktyka. W treści prezentacji zwrócono uwagę na nagminne stosowanie magnezji-hydroksowęglanu magnezu przez osoby wyczynowo dźwigające ciężary, powodujące wysuszenie skóry, a w konsekwencji pękanie naskórka. Również przedstawiono zabiegi kosmetyczne redukujące zmiany w obrębie skóry na dłoniach i stopach. Istotnym elementem zdrowego wyglądu jest pielęgnacja domowa z uwzględnieniem substancji aktywnych mających duży udział w prawidłowym funkcjonowaniu skóry. W pracy zawarte są także informacje na temat innych zmian naskórka występujących u ciężarowców takich jak: otarcia, siniaki i rozstępy.

Słowa kluczowe: hiperkeratozy, odciski, nagniotki.

ZDROWIE A RZECZYWISTOŚĆ - PREWENCJA URAZÓW – STUDIUM PRZYPADKU

Patrycja Gorzkowska, Natalia Bujalska

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

Bóle przeciążeniowe jednej kończyny dolnej mogą być wywołane przez uszkodzenie drugiej kończyny. Pacjent chcąc odciążyc kończynę uszkodzoną, nadmiernie przeciąża tę zdrową kończynę. Celem pracy jest Korelacja wyników oceny pomiaru na artrometrze z wynikami oceny biomechanicznej.

Material i metody badań

Aktywna fizycznie 23- letnia tancerka Zespołu Pieśni i Tańca Podlasie zgłosiła się jako modelka do filmu instruktażowego na szynie GnRouB. W wywiadzie zgłosiła częste bóle stawu kolanowego prawego przy wzmożonym wysiłku fizycznym. Wyniki badania na szynie GnRouB wskazały na naciągnięcie lub naderwanie więzadła krzyżowego przedniego w kończynie dolnej lewej. Pacjentka została poddana dalszej ocenie biomechanicznej na urządzeniu Biodex System Pro 4 – test w warunkach izokinetycznych przy prędkości 60 stopni, Ocena na bieżni Noraxon MyoMotion 18 (Badanie stabilności oczu otwarte, badanie stabilności oczu zamknięte, badanie chodu, badanie biegu), a także ocenie fizjoterapeutycznej, na której zostały zmierzone obwody uda.

Wyniki badań

Po ocenie fizjoterapeutycznej stwierdzono, że kończyna dolna lewa ma mniejszy obwód niż kończyna dolna prawa. Próba na bieżni z oczami otwartymi wskazała, że pacjentka bardziej obciąża kończynę dolną prawą, przy oczach zamkniętych różnica obciążeń się zwiększyła. Wyniki próby na bieżni w biegu pokazały, że pacjentka bardziej obciąża kończynę dolną prawą, a różnica wynosi aż 3 kg. Podczas badania na urządzeniu Biodex można było zaobserwować znaczną różnicę w dynamice i zakresie ruchu mięśni z ginaczy kończyny dolnej lewej.

Wnioski

Wyniki wskazują iż ból w kończynie dolnej prawej jest wywołany przeciążaniem danej kończyny jako skutek niestabilności lewego stawu kolanowego. Praca pokazuje, że warto dodatkowo korzystać z nowoczesnego sprzętu badawczego. Poza podstawowymi badaniami proponowanymi przez placówki i przychodnie medyczne zwróćmy uwagę jaką pomoc może zaoferować nam np. uczelnia medyczna w naszej okolicy.

REDUKCJA TKANKI TŁUSZCZOWEJ U KOBIET UPRAWIAJĄCYCH SPORT

Małgorzata Kozicka, Klaudia Ślepowrońska, Wiktoria Sadowska

Studenckie Koło Naukowe: „Anti-Aging”

Opiekun naukowy: mgr MARTA LESZKO, mgr ANITA MAKOWSKA-WARMIJAK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Przedstawienie często występującego zjawiska cellulitu wśród kobiet trenujących.

Material i metody badań

Analiza: artykuły, opracowania naukowe, pozycje naukowe.

Wyniki badań

Uzyskanie pozytywnego efektu uzależnione od miejsca nagromadzenia tkanki tłuszczowej i jej ilości. W pracy opisano rolę, a także budowę tkanki tłuszczowej ze zwróceniem uwagi na różnice występujące pomiędzy tkanką tłuszczową kobiet i mężczyzn. W prezentacji próbowano zdefiniować przyczyny nagromadzenia nadmiernej tkanki tłuszczowej lokalnej i uogólnionej. Poruszono również zagadnienia związane z chorobami, które są ściśle powiązane z nadmiernie rozbudowaną tkanką tłuszczową, z czego mogą wynikać niebezpieczeństwa zdrowotne. Zostało opisane także zjawisko cellulitu, jego rodzaje i sposoby redukcji. Różnorodność technik umożliwia przywrócenie dobrej kondycji skóry. Ważnym zagadnieniem w pracy jest określenie różnicy pomiędzy otyłością a cellulitem, który nie zawsze jest tożsamy z nadmiernie rozwiniętą tkanką tłuszczową.

- Budowa i rola tkanki tłuszczowej.
- Przyczyny gromadzenia się tkanki tłuszczowej.
- Choroby tkanki tłuszczowej i sposoby ich zapobiegania w sporcie.
- Zabiegi kosmetyczne wspomagające proces redukcji tkanki tłuszczowej.
- Profilaktyka nadmiaru tkanki tłuszczowej kobiet trenujących.

Wnioski

Poprawa kondycji skóry dotkniętej cellulitem może być zadawalająca po wdrożeniu zabiegów indywidualnie opracowanych zależnie od stopnia nasilenia problemu. Zabiegi kosmetyczne i nowoczesne techniki fizykoterapeutyczne mogą poprawić stan skóry wpływając na proces lipolizy. W prezentacji zwrócono uwagę na efektywne działanie endermologii, fali radiowej, krioterapii, karboksyterapii, elektrostymulacji. Duże znaczenie mają opisywane manualne zabiegi pielęgnacyjne.

Słowa kluczowe: cellulit, endermologia, techniki fizykoterapeutyczne.

SPORT EKSTREMALNY – MOJA PASJA

Jakub Długolecki

Studenckie Koło Naukowe: „Pływania i morsowania”

Opiekun naukowy: dr WILHELM GROMISZ

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Sporty ekstremalne w potocznym rozumieniu sporty, których uprawianie wiąże się z większym ryzykiem niż w innych dyscyplinach. Zazwyczaj wymagają ponadprzeciętnych zdolności fizycznych i psychicznych oraz odpowiedniego przygotowania i sprzętu. Sporty ekstremalne w Polsce zyskują na popularności. Celem wystąpienia będzie przedstawienie obciążeń treningowych oraz diety i zasad bezpieczeństwa podczas zawodów i przygotowań do wyprawy kajakowej, 24 godzinnego wyścigu kolarskiego, wejście na Śnieżkę, Mistrzostwach Polski w morsowaniu.

Material i metody badań

Studium przypadku na przykładzie własnej aktywności w sportach ekstremalnych.

Wnioski

Odpowiednie odżywianie, przygotowanie fizyczne i psychiczne oraz doświadczenie są kluczowym elementem rywalizacji w sportach i wyprawach ekstremalnych. Podczas rywalizacji następuje poprawa samopoczucia, nawiązanie nowych kontaktów społecznych oraz uwolnienie Endorfin i adrenaliny.

MAKIJAZ OSÓB UPRAWIAJĄCYCH SPORT

Marta Murawska, Joanna Walczyna, Julia Choińska

Studenckie Koło Naukowe: „Anti-Aging”

Opiekun naukowy: mgr MARTA LESZKO, mgr ANITA MAKOWSKA-WARMIJAK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Celem pracy jest wprowadzenie do tematyki makijażu osób uprawiających sport, głównie kobiet.

Material i metody badań

Obserwacja studentek trenujących na uczelni AWF.

Wyniki badań

Przedstawiony problem z zakresu kosmetyki upiększającej, z którym na co dzień zmagają się kobiety trenujące różne dyscypliny sportu. Makijaż, który ma upiększyć oraz pomóc w podniesieniu ich samooceny jest trudny do utrzymania podczas treningów, zawodów czy startów. Niestety ze względu na czynniki atmosferyczne czy też termo ochronę (czyli pocenie się) kobiety często rezygnują z makijażu z względu na jego krótkotrwałość. Dzięki rozwijającym się technikom zabiegowym z kosmetyki estetycznej oraz przełomu w branży produkcji kosmetycznej upiększającej rodzi się nowa możliwość dla kobiet uprawiających sport. Metody upiększania dzięki makijażom specjalistycznym, o długotrwałej formule m.in makijaż oka tradycyjny zastępuje się makijażem permanentnym, henna, laminacja, stylizacja 1:1. W przypadku ważnych zawodów i chęci wyglądanania nienagannie w makijażu rozwiązaniem jest Airbrush, czyli makijaż metodą natryskową utrzymujący się na skórze przez wiele godzin. Osoby trenujące muszą dodatkowo zwracać uwagę na zabezpieczenie skóry przed czynnikami zewnętrznymi, np. odpowiednie kremy, koktajle, filtry kosmetyczne. Dlatego dzięki doświadczeniom w dziedzinie makijażu powstają kosmetyki profesjonalne łączące w sobie składniki do pielęgnacji skóry oraz w system ochronny naskórka.

- Problem estetyczny kobiet trenujących różne dyscypliny sportu.
- Makijaż permanentny jako alternatywa tradycyjnego makijażu.
- Rodzaje makijażu dla kobiet uprawiających sport.

Wnioski

Makijaż osób uprawiających sport jest istotnym elementem kreacji sportowca na tle fizycznym i psychicznym.

Słowa kluczowe: airbrush, kosmetyki wodoodporne, makijaż permanentny.

TRĄDZIK KOSMETYCZNY-ZMORA DZISIEJSZYCH CZASÓW

Martyna Niewęłowska

Studenckie Koło Naukowe

Opiekun naukowy: dr n. med. MAGDALENA RASZEWSKA-FAMIELEC

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Przedstawienie trądziku kosmetycznego jako jeden z częstszych schorzeń skórnych w dzisiejszych czasach

Material i metody

Analiza: artykuły naukowe oraz badania naukowe.

Wyniki badań

Ze względu na mnogość preparatów na rynku kosmetycznym coraz częstszym zjawiskiem staje się trądzik kosmetyczny. Poprzez świadomość na temat komedogenności niektórych składników aktywnych jesteśmy w stanie dobrze zdiagnozować trądzik kosmetyczny. Skóra w zależności od jej typu może być bardziej lub mniej narażona na komedogenne działanie substancji aktywnych dlatego tak ważna jest świadomość tego co nam służy a co nie.

Wnioski

Przedstawione kosmetyki mogą zadziałać negatywnie na naszą skórę prowadząc do trądziku kosmetycznego a także jak zapobiec zmianom trądzikowym przy nieodpowiedniej pielęgnacji.

Słowa kluczowe: komedogenność, trądzik kosmetyczny, składniki aktywne.

ZABIEGI KOSMETOLOGICZNE POPRAWIAJĄCE SKÓRĘ U PIŁKARZY NOŻNYCH

Julia Mazur, Kinga Dobrogost Aleksandra Oczechowska, Aleksandra Romaniuk

Studenckie Koło Naukowe: „Anti-Aging”

Opiekun naukowy: mgr MARTA LESZKO, mgr ANITA MAKOWSKA-WARMIJAK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Celem pracy są zabiegi poprawiające skórę u piłkarzy nożnych.

Material i metody badań

Grupa adawcza trenująca piłkę nożną, zastosowanie zabiegów.

Przedstawione zabiegi poprawiające kondycję skóry piłkarzy nożnych. Najczęściej stosowane i skuteczne zabiegi to m.in: karboksyterapia, mezoterapia igłowa oraz peelingsi takie jak: mikrodermabrazja, oxybrazja, peeling kawitacyjny.

- Zabiegi poprawiające kondycję skóry piłkarzy nożnych
- Najczęściej stosowane i skuteczne zabiegi kosmetyczne.
- Niedoskonałości skórne piłkarzy nożnych.
- Profilaktyka i prewencja skóry sportowca.

Wyniki badań

Zabiegi z zakresu kosmologii pielęgnacyjnej u osób uprawiających piłkę nożną poprawiły wygląd i kondycję skóry przyczyniając się do lepszego samopoczucia i samooceny.

Wnioski: Zabiegi na skórę osób uprawiających piłkę nożną są niezbędnym elementem zdrowego trybu życia sportowców.

Wnioski

Biegając, wykonując aktywność fizyczną skóra jest podatna na czynniki zewnętrzne, m.in wszelkiego rodzaju zanieczyszczenia, temperaturę lub wiatr. Powoduje to powstawanie niedoskonałości, widoczne są liczne przebarwienia, pory są rozszerzone, skóra pozbawiona elastyczności i nawilżenia, często występują zmiany trądzikowe. W pracy został poruszony temat domowej pielęgnacji skóry. Wiele osób wykonuje ją nieświadomie lub całkiem zapomina, pogarszając jej stan. Profilaktyka i prewencja są często kluczem do sukcesu zdrowej i zadbanej skóry. Nie należy dotykać i przecierać twarzy podczas ćwiczeń.

Słowa kluczowe: przebarwienia skóry, urazy skórne, zabiegi kosmetyczne.

INDEKS NAZWISK

B

Bargielska Katarzyna
Bujalska Natalia

C

Choińska Julia
Ciborowska, Patrycja
Czumer Izabela

D

Dawidziuk Klaudia
Długolecki Jakub
Dobrogost Kinga
Drygiel Jakub

F

Flasińska Anna

G

Gierczuk Wiktoria
Gorzowska Patrycja

K

Kobel Bartłomiej
Kozicka Małgorzata
Kulik Krzysztof
Kupisz Joanna
Kurzawska Dominika

L

Latuszek Karolina

Ł

Łuszczewska Olga

M

Martyniuk Anna
Mazur Julia,
Mroczkowska Julia
Murawska Marta

N

Niewęłowska Martyna
Nowakowski Oskar

O

Ochnik Karolina
Oczechowska Aleksandra

P

Piechota Renata
Pietruczuk Przemysław
Pietrzak Aleksandra
Prekurat Weronika

R

Romaniuk Aleksandra

S

Sacharuk Dominika
Sadowska Wiktoria
Sargsjan Karina

Ś

Ślepowrońska Klaudia

W

Walczyna Joanna

Z

Zabielski Maciej
Zajączkowski Marcin
Zielińska-Stubińska Weronika