



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

OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA STUDENCKICH KÓŁ NAUKOWYCH

„Zagadnienia kultury fizycznej i zdrowia w badaniach młodych naukowców”

Biała Podlaska 2.06.2023 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 I ZDROWIA
W BADANIACH MŁODYCH NAUKOWCÓW**

Streszczenia materiałów konferencyjnych SKN

**Redakcja
Martyna Jarocka Artur Litwiniuk**

Biała Podlaska 2023

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-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

978-83-61509-78-3

Copyright © 2023 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

Patronat honorowy:

- Rektor AWF Warszawa - prof. dr hab. Bartosz Molik
- Prorektor ds. Nauki – dr hab. prof AWF Paweł Tomaszewski
- Rektor ds. Filii AWF - prof. dr hab. Jerzy Sadowski
- Przewodniczący Rady Nauk o Kulturze Fizycznej - prof. dr hab. Andrzej Mastalerz
- Dziekan Wydziału Wychowania Fizycznego i Zdrowia - dr hab. prof. AWF Hubert Makaruk

KOMITET NAUKOWY

dr hab. prof. AWF Ewa Jówko – przewodnicząca
prof. dr hab. Małgorzata Chalimoniuk
prof. dr hab. Adam Czaplicki
dr hab. prof. AWF Dariusz Gierczuk
dr hab. prof. AWF Krystyna Górniak
dr hab. prof. AWF Wojciech Piasecki
dr hab. prof. AWF Maciej Płaszewski
dr hab. prof. AWF Tomasz Niźnikowski
dr Barbara Długołęcka

KOMITET ORGANIZACYJNY

dr Martyna Jarocka – przewodnicząca
dr Magdalena Plandowska – sekretarz
dr Dorota Drabarek
dr Anna Galczak-Kondraciuk
dr Wilhelm Gromisz
dr Artur Litwiniuk
dr Dorota Różańska
dr Paweł Różański
dr Tomasz Sacewicz
dr Jarosław Sacharuk
mgr Wioleta Chwalewska
mgr Beata Tyszkiewicz-Gromisz
mgr Anita Makowska-Warmijak
mgr Anna Kudelska
mgr Marta Leszko

Panel Naukowy

1

**Zagadnienia Fizjoterapii
w badaniach młodych naukowców**

BÓLE KRĘGOSŁUPA WŚRÓD OSÓB PRAKTYKUJĄCYCH JOGĘ - PRACA POGLĄDOWA

Maria Chrostowska

Studenckie Koło Naukowe: „Rehabilitacja Ortopedyczna”

Opiekun naukowy: dr hab. prof. AWF ALEKSANDRA TRUSZCZYŃSKA-BASZAK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wprowadzenie i cel pracy

Bóle kręgosłupa są bardzo powszechną dolegliwością. Mimo szerokiej gamy metod ich leczenia, często stają się problemem przewlekłym i powodują poważne ograniczenia aktywności pacjentów. Jedną z form terapii i profilaktyki bólu kręgosłupa jest joga. W pracy badaniu podano jaki profil pacjentów wybiera właśnie tę formę terapii. Celem pracy jest prezentacja autorskiej koncepcji przeprowadzenia badań i teoretycznego aspektu przygotowania pracy magisterskiej pt. Bóle kręgosłupa wśród osób praktykujących jogę.

Material i metody badań

Metodyka przygotowania pracy składa się z kilku etapów. Pierwszym z nich jest przegląd dostępnej literatury związanej z tematem. Następnym etapem jest badanie ankietowe, kolejnym zaś zebranie wywiadów i przeprowadzenie badania klinicznego na wybranej grupie osób doświadczających bólu kręgosłupa wśród joginów. Grupę badaną stanowią uczniowie i nauczyciele warszawskich szkół jogi, którzy doświadczają bólu kręgosłupa o różnym charakterze. Grupę kontrolną stanowią osoby praktykujące, które nie deklarują bólu kręgosłupa.

Wyniki badań

Odpowiedź na pytania kto uczęszcza na zajęcia jogi kręgosłupa, jaka część osób praktykujących jogę doświadcza bólu pleców oraz jaki charakter mają dolegliwości ludzi, którzy przychodzą na zajęcia. Czy joga ich zdaniem zapewnia im skuteczną i satysfakcjonującą terapię.

Wnioski

Terapia jogą ma swoje podstawy w myśli Iyengar lecz uległa wielu modyfikacjom i uproszczeniu na potrzeby rynku zajęć ruchowych dedykowanym „zdrowym plecom”.

Słowa kluczowe: terapia, joga, ból pleców

ANALIZA WPŁYWU HIPERMOBILNOŚCI STAWÓW NA PARAMETRY BIOMECHANICZNE UKŁADU RUCHU MŁODYCH KOBIEC

Aleksandra Pietrzak

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

Uogólniona hipermobilność stawów (UHS) to zaburzenia w proporcjach kolagenu tkanki łącznej objawiające się wiotkością torebek stawowych i więzadeł, a co za tym idzie zwiększoną ruchomością w stawach. W literaturze naukowej można znaleźć doniesienia świadczące o zwiększonym ryzyku urazów u osób z UHS, a w szczególności na uszkodzenia ACL. Celem pracy była analiza wpływu hipermobilności stawów na wybrane parametry biomechaniczne układu ruchu młodych kobiet.

Material i metody badań

Badaniem objęto dwie 14 osobowe grupy studentek fizjoterapii. Do grupy badawczej zakwalifikowano kobiety, które uzyskały wynik ≥ 4 punktów na 9 możliwych w skali Beightona diagnozującej UHS. Badania przeprowadzono za pomocą Biodex System 4 Pro – pomiary siły mięśniowej, platformy Biodex Balance SD - test zakresy stabilności oraz platformy barorezystywnej z oprogramowaniem firmy Noraxon - 30 sekundowe próby Romberga oczu otwarte, oczu zamknięte, a także przeanalizowano chód i bieg badanych.

Wyniki badań

Analiza uzyskanych wyników wykazała istotne statystycznie różnice pomiędzy badanymi grupami. Szczególnie jest to widoczne w przypadku maksymalnych momentów sił prostowników stawu kolanowego oraz średniej mocy zarówno prostowników jak i zginaczy. Różnice pojawiły się także przy analizie równowagi ciała. Osoby z UHS miały większą prędkość przemieszczania się COP przy oczach otwartych.

Wnioski

Kobiety z UHS cechują się znaczącym obniżeniem niektórych parametrów biomechanicznych. Zwracając uwagę na konkretne wyniki charakterystyczne dla tej grupy osób, można skuteczniej starać się zapobiec kontuzjom.

Słowa kluczowe: hipermobilność stawów, biodex, równowaga

PORÓWNANIE REAKCJI NA INDUKOWANE POTKNIĘCIA W WYBRANYCH FAZACH CYKLU CHODU

Kajetan Ciunelis

Studenckie Koło Naukowe: „Biomechaniki”

Opiekun naukowy: dr hab., prof. AWF MICHALINA BŁAŻKIEWICZ

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Wydział Rehabilitacji

Wprowadzenie i cel pracy

Potknięcie można zdefiniować jako nagłe i niezamierzone zaburzenie równowagi podczas chodu, lub innej aktywności fizycznej, spowodowane zahaczeniem stopy o przeszkodę, w wyniku którego następuje gwałtowne zatrzymanie ruchu ciała, co często prowadzi do upadku. Celem pracy było ustalenie, w której fazie cyklu chodu indukowana perturbacja najbardziej wpływa na parametry chodu.

Material i metody badań

W badaniach wzięło udział 21 młodych kobiet. Do badań został wykorzystany system GRAIL (MotekMedical B.V., NL). Przed przystąpieniem do pomiarów, na ciele badanej osoby umieszczono 25 pasywnych markerów zgodnie ze schematem HBM2. Następnie proszono osobę o wejście na dwupasmową bieżnię, gdzie zakładano uprząż bezpieczeństwa. W trakcie chodu, na lewym pasie bieżni generowano potknięcia poprzez przyśpieszenie biegu lewego pasa bieżni do poziomu 5 (skala 1:5). Potknięcia indukowano co 10 sekund kolejno dla następujących faz cyklu chodu – Initial Contact, Mid Stance i Pre-Swing. W kolejnych krokach dane zawierające położenia markerów wprowadzano do programu OpenSim, co pozwoliło na dokonanie symulacji i wyselekcjonowanie momentów perturbacji.

Wyniki badań

Potknięcia indukowane w fazach Initial Contact i Pre-Swing istotnie zmieniły wartości parametrów kinematycznych, w odniesieniu do tych notowanych dla chodu swobodnego. Ponadto istotnie wydłużyła się długość kroku w reakcji na każdą z indukowanych perturbacji.

Wnioski

Najbardziej niebezpieczne wydają się perturbacje mające miejsce kolejno: w fazie Initial Contact i Pre-Swing. Bez większego wpływu pozostają potknięcia w fazie Mid Stance.

Słowa kluczowe: Motek-Grail, perturbacje, chód

* Praca prowadzona w ramach Uczelnianego Projektu Badawczego 2 (114/12/PRO/2023).

BÓLE MIĘŚNIOWO- SZKIELETOWE U INSTRUKTORÓW NARCIARSTWA

Patrycja Mizerska

Studenckie Koło Naukowe: „Rehabilitacja ortopedyczna”

Opiekun Naukowy: dr hab. ALEKSANDRA TRUSZCZYŃSKA-BASZAK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wstęp i cel pracy

Bóle mięśniowo-szkieletowe są powszechnym problemem występującym u instruktorów narciarstwa w związku z fizycznymi wymaganiami od tego sportu. Długie godziny na stoku jak i długie epizody stania mogą spowodować poważne przeciążenia mięśni i stawów. Celem pracy jest zbadanie częstości występowania bólów mięśniowo-szkieletowych jak i ich najczęstszą lokalizację u Instruktorów Narciarstwa.

Material i metody badań

Do badań w formie wywiadu włączono 15 instruktorów (9 mężczyzn i 6 kobiet) w wieku śr. $38 \pm 12,1$ lat o wysokości ciała śr. $1,71 \pm 0,07$ m, masie ciała śr. $73,8 \pm 12,7$ kg BMI śr. $24,9 \pm 2,8$ Kryteria włączenia: praca jako instruktor od min 2 lat, min 4 tyg. w sezonie. Kryteria wyłączenia: instruktorzy pracujący mniej niż 1 sezon i mniej niż 4 tyg. w sezonie. Wywiad zawierał 19 pytań i zbierał informacje m.in. o stażu zawodowym, występowaniu dolegliwości bólowych, lokalizacji i ich nasileniu w skali VAS, aktywność fizyczną w sezonie i stosowanie zabiegów z odnowy biologicznej.

Wyniki badań

Spośród 15 badanych: 14 osób (94%) zgłosiło występowanie bóli podczas pracy, z czego najczęściej ból dotyczył kręgosłupa lędźwiowego (92%) i stawów kolanowych (42%). Dolegliwości najczęściej nasilało podnoszenie kursantów. 10 ankietowanych (71%) korzysta z usług fizjoterapeuty po zakończeniu sezonu. Zabiegi z odnowy biologicznej (najczęściej rozciąganie) stosuje 11 os. (78%). Nie istnieje korelacja pomiędzy długością stażu zawodowego a nasileniem bólu ($R=0,03$) oraz niska korelacja pomiędzy wiekiem a nasileniem bólu ($R=0,2$). Nie ma zależności między płcią a częstością występowania bólów ($p > 0,05$).

Wnioski

1. Bóle mięśniowo-szkieletowe podczas pracy są częstym problemem dotyczącym instruktorów narciarstwa szczególnie kręgosłupa lędźwiowego
2. Większość badanych musi skorzystać z usług fizjoterapeuty co świadczy, że problem jest poważny i wymaga specjalistycznej pomocy.

Słowa kluczowe: instruktorzy narciarstwa, bóle kręgosłupa

CZynniki Wpływające na Jakość Życia Osób Chorujących na Choroby Psychiczne

Milena Dudela, Natalia Gąsczyk

Studenckie Koło Naukowe: „Nowoczesne Pielęgniarstwo”
Opiekun naukowy: dr n. o zdr. DOROTA TRYBUSIŃSKA
Uniwersytet Technologiczno-Humanistyczny im. Kazimierza Pułaskiego w Radomiu

Wprowadzenie i cel pracy

Choroba psychiczna jest zaburzeniem czynności centralnego układu nerwowego. Osoby chore wykazują objawy psychopatologiczne, zaburzenia emocjonalne, zaburzenia w funkcjonowaniu społecznym, w relacjach międzyludzkich, a także zaburzenia związane z rozwojem zawodowym i czynnikami ekonomicznymi. Wszystko to zakłóca przebieg normalnego życia i wpływa na jakość życia pacjentów. Celem pracy było dokonanie analizy czynników wpływających na jakość życia pacjentów chorujących na choroby psychiczne.

Materiał i metody badań

W badaniu wzięło udział 107 osób hospitalizowanych w Oddziałach Psychiatrycznych w Samodzielnym Wojewódzkim Publicznym Zespole Zakładów Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej im. dr Barbary Borzym w Radomiu. W badaniach posłużono się metodą sondażu diagnostycznego, techniką ankietowania. Materiał badawczy zebrano za pomocą autorskiego kwestionariusza ankiety.

Wyniki badań

Respondenci najczęściej wskazywali lekarza jako swoje źródło wiedzy. Większość osób uważa, że posiadana przez nich wiedza pomaga im lepiej radzić sobie z chorobą. Badani uważają, że mają średni poziom wiedzy na temat swojej choroby. Ponad połowa respondentów sądzi, że ma dobry kontakt z lekarzem prowadzącym. Większość osób jest zadowolona co najmniej częściowo z otrzymywanego wsparcia. Osoby badane są zdania, że choroba utrudnia im życie osobiste. Zaburzenia emocjonalne są najczęściej wskazywanymi powikłaniami związanymi z chorobą i w przeważającej liczbie przypadków mają wpływ na codzienne funkcjonowanie. Większość respondentów chciałoby pogłębić wiedzę na temat swojej choroby.

Wnioski

Na jakość życia osób chorujących na choroby psychiczne wpływ ma wiele czynników dotyczących różnych aspektów życia człowieka. Zależy ona od posiadanej wiedzy na temat choroby, relacji pacjent-lekarz, wsparcia otrzymywanego z otoczenia, powikłań wynikających z choroby oraz ich oddziaływania na życie chorego.

Słowa kluczowe: jakość życia, pacjent, psychiatria

WPLYW AUTORSKIEGO PROGRAMU ĆWICZEŃ NA RADZENIE SOBIE Z LĘKIEM SCENICZNYM WŚRÓD MŁODYCH MUZYKÓW

Anna Pikuta

Studenckie Koło Naukowe: „Rozwoju Naukowego Fizjoterapii”

Opiekun naukowy: dr ANNA KATARZYNA CYGAŃSKA

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Wydział Rehabilitacji

Wprowadzenie i cel pracy

Lęk sceniczny oraz problemy mięśniowo-szkieletowe dotyczą 67-83% młodych muzyków. Badania wykazują brak skutecznych strategii radzenia sobie z lękiem scenicznym i jego następstw w postaci dolegliwości psychosomatycznych, co przyczynia się do wypalenia zawodowego i niemożności kontynuacji pracy zawodowej. Celem badania była ocena wpływu autorskiego programu ćwiczeń na poziom lęku scenicznego u młodych muzyków.

Material i metody badań

Zbadano 19 muzyków, 11 z nich ukończyło program (K: 10; M: 1). Grupa badana była w wieku $21,5 \pm 2,25$ lat, staż gry na instrumencie $14,5 \pm 1,51$ lat. Badani wykonywali autorski program ćwiczeń: 45 min, 2 razy w tygodniu przez 4 tygodnie. Do badania wykorzystano: autorski kwestionariusz ankiety, Kenny Music Performance Anxiety Inventory (KMPAI), Musculoskeletal Pain Intensity and Interference Questionnaire for Musicians (MPIIQM-P) oraz test place-podłoga.

Wyniki badań

Czas gry na instrumencie związany z obowiązkami studenckimi wynosił $14,3 \pm 9,99$ godz/tyg, poza obowiązkami $18,1 \pm 7,73$ godz/tyg. Wykazano istotną statystycznie poprawę po zastosowaniu programu ćwiczeń w teście palce podłoga (średnio o 1,82 cm, $p=0,007$), w poziomie aktualnego bólu (przed $3,44 \pm 2,46$ vs. po $1,44 \pm 1,24$, $p=0,053$) oraz istotnie statystycznie niższy poziom lęku scenicznego (przed $80,09 \pm 19,87$ vs. po $62,83 \pm 118,92$, $p=0,037$).

Wnioski

1. Autorski program ćwiczeń może być skutecznie stosowany w profilaktyce dolegliwości bólowych mięśniowo-szkieletowych.
2. Poziom lęku scenicznego może być skutecznie obniżany dzięki regularnym i odpowiednio dobranym ćwiczeniom.

Słowa kluczowe: muzycy, ćwiczenia, bóle mięśniowo-szkieletowe

ANALIZA PŁASTROWANIA DYNAMICZNEGO W BOLESNOŚCIACH MENSTRUACYJNYCH U KOBIET

Julia Safińska

Studencie Koło Naukowe: „Motor Contol”

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

Bolesność menstruacyjna (dysmenorrhea) to schorzenie powodujące uciążliwe objawy bólowe oraz dolegliwości utrudniające funkcjonowanie w życiu społeczno-rodzinnym kobiet. Istnieją różne metody walki z dysmenorrhea, wśród których najpopularniejszą jest przyjmowanie leków przeciwbólowych. Powszechność dostępu do tych środków oraz łatwość uzależnienia się leży u podstaw poszukiwania alternatywnych metod walki z dysmenorrhea. Zastosowanie plastrowania dynamicznego jest jedną z takich propozycji. Celem pracy była ocena metody plastrowania dynamicznego w aspekcie odczuwania dolegliwości menstruacyjnych u kobiet.

Materiał i metody badań

Przygotowaną autorską ankietę kwalifikacyjną wypełniły 34 kobiety, z których, na podstawie kryteriów włączenia/wyłączenia do badań, zakwalifikowano 20. Kobiety podzielono na dwie równoliczne grupy: przyjmujące (H) /nie przyjmujące (NH) terapii hormonalnej. Eksperyment polegał na plastrowaniu okolicy podbrzusza w pierwszym dniu menstruacji. Plaster zdejmowany był po zakończonym krwawieniu, a uczestniczki opisywały swoje odczucia bólowe na skali VAS. Eksperyment trwał 3 cykle menstruacyjne.

Wyniki badań

Zauważono, że 90% kobiet z każdej grupy eksperymentalnej wskazało na stosowanie środków przeciwbólowych jako główną metodę walki z dysmenorrhea. Poziom bólu przed zastosowaniem plastrowania oceniony został w najwyższych wartościach liczbowych skali VAS, tj., 9, 8, 7 przez następującą liczbę respondentek, odpowiednio dla grup: H: 3:3:4; NH: 5:2:3. Po zastosowaniu plastrowania, poziom bólu w skali VAS u kobiet z grupy H kształtował się od 6 do 0, natomiast w grupie NH od 9 do 1.

Wnioski

Plastrowanie dynamiczne może być alternatywą dla preparatów przeciwbólowych. Wpływa ono na obniżenie bólu menstruacyjnego, szczególnie u kobiet przyjmujących terapię hormonalną. Pacjentki stosujące terapię hormonalną nie powinny być wykluczane z tego typu badań.

Słowa kluczowe: plastrowanie dynamiczne, dysmenorrhea

WPLYW PŁASKOSTOPIA I KOŚLAWOŚCI KOLAN NA UKŁADU RUCHU

Renata Sumiła

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

Płaskostopie to zniekształcenie stopy polegające na obniżeniu się jej fizjologicznych sklepień, w wyniku czego staje się ona płaska. Kolana koślawe to wada kończyn dolnych, w której odstęp między przyśrodkowymi kostkami, mierzony przy zwartych i wyprostowanych kolanach jest większy niż 4–5 cm. Kolano koślawe stanowi trwałe odchylenie osi podudzia względem osi uda na zewnątrz. Połączone obie wady mogą istotnie wpływać na układ ruchu człowieka. Celem pracy była analiza porównawcza wpływu płaskostopia i koślawości kolan na wybrane parametry biomechaniczne układu ruchu.

Materiał i metody badań

Materiał badawczy stanowiła kobieta z przedstawionymi powyżej schorzeniami. Analizowano jej wyniki na tle grupy kontrolnej składającej się z 15 zdrowych kobiet. Badania przeprowadzono za pomocą Biodex System 4 Pro – pomiary siły mięśniowej, platformy Biodex Balance SD - test zakresy stabilności oraz platformy barorezystywnej z oprogramowaniem firmy Noraxon – analiza chodu i biegu badanych.

Wyniki badań

Analiza uzyskanych wyników wykazała znaczące różnice pomiędzy badaną a grupą kontrolną. Szczególnie jest to widoczne w przypadku parametrów związanych z chodem np. rotacją stóp czy też obciążaniem przodo i tyło stopia w trakcie badań równowagi.

Wnioski

Wyniki badanej znacząco odbiegają od średniej wyników kobiet z grupy kontrolnej. Jednak nie ma pewności czy i na ile, porównywane wartości parametrów są odmienne ze względu na schorzenie lub z powodu zmiennych osobniczych. Istotnym wydaje się znalezienie i przebadanie odpowiednio dużej grupy osób obciążonych tymi schorzeniami.

Słowa kluczowe: płaskostopie, koślawość kolan, równowaga,

PROFILAKTYKA URAZÓW WYSTĘPUJĄCYCH PODCZAS ŁĄDOWANIA W PODNOŚZENIACH W TAŃCU LUDOWYM U KOBIET

Karolina Kaliska, Wiktoria Woźniak

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

Taniec ludowy jako aktywność fizyczna wymaga ponadprzeciętnej kondycji i sprawnego układu ruchu. Wielokrotne powtarzanie układów i związane z tym zmęczenie mają istotny wpływ na powstawanie mikrourazów i kontuzji. Szczególnie techniki podnożeń wymagają przyjmowania pozycji nienaturalnych dla człowieka. Związane jest to z utrzymywaniem równowagi układu partner – partnerka. Według literatury najbardziej narażone u tancerzy są: staw kolanowy oraz staw skokowy. Celem pracy było oszacowanie sił reakcji podłoża i związanych z tym obciążeń kończyn dolnych tancerek, podczas lądowań w tańcu. Wynikiem tego ma być wprowadzenie fizjoprofilaktyki mięśniowej w celu zmniejszenia ryzyka urazów.

Material i metody badań

Badaniem pilotażowym objęto dwie tancerki ze stażem 12 i 15 lat. Badania wykonano przy pomocy wkładek barorezystywnych „Medilogic”. Dokonano analizy lądowań przy trzech figurach z partnerem: podnoszenie podstawowe, podnoszenie kołnierzykowe oraz podnoszenie oberkowe.

Wyniki badań

Obciążenia maksymalne w trakcie analizowanych podnożeń i lądowań wynosiły od 2,38 do 7,11 wielokrotności ciężaru ciała. W przypadku jednej z tancerek układ ruchu najbardziej narażony był w trakcie podnoszenia oberkowego, u drugiej podstawowego.

Wnioski

Kończyny dolne tancerek z powodu dużych obciążeń są narażone na kontuzje. W celu zmniejszenia ryzyka urazów należy wdrożyć odpowiednią fizjoprofilaktykę ukierunkowaną głównie na mięsień czworogłowy uda, tylne pasmo podudzia i mięśnie pośladkowe.

Istotnym wydaje się być dalsza analiza problemu po wprowadzeniu prewencyjnych ćwiczeń.

Słowa kluczowe: taniec ludowy, profilaktyka, lądowanie

JEDNORAZOWY INTERWENCYJNY TRENING WIBRACYJNY A NAPIĘCIE MIĘŚNIA BRZUCHATEGO ŁYDKI

Mykola Bezmen, Bartłomiej Hepner

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

Zbyt duże napięcie mięśniowe jest powszechnym problemem, szczególnie u osób prowadzących siedzący tryb życia lub uprawiających sporty wymagające dużego wysiłku fizycznego. Jednym z obszarów, w których napięcie mięśniowe jest szczególnie uciążliwe, jest mięsień brzuchaty łydki. Celem badań było zbadanie wpływu jednorazowego interwencyjnego treningu wibracyjnego na napięcie mięśniowe mięśnia brzuchatego łydki u osób z różnym poziomem aktywności fizycznej.

Materiał i metody badań

W badaniach wzięło udział 10 osób (7 kobiet i 3 mężczyzn). Do oceny napięcia mięśnia brzuchatego łydki użyto urządzenia Myoton. Analizowano parametr częstotliwość (F), sztywność (S) i tłumienie (D) dla obu kończyn. Pomiar był przeprowadzony 3 razy (przed wysiłkiem fizycznym, bezpośrednio po wysiłku i po 1 minucie po treningu wibracyjnym). Jako wysiłek fizyczny zostało wybrane ćwiczenia obciążające, gdzie osoba badana wykonuje 50 szybkich wspięć na palce. Wibracja została zaaplikowana przy pomocy urządzenia Fitvibe Excel Pro dla obu kończyn dolnych przez 1 minutę, przy wysokiej amplitudzie i częstotliwości wibrowania 50 Hz.

Wyniki badań

Stwierdzono istotne statystycznie różnice pomiędzy badaniem przed i po ćwiczeniach obciążających układ ruchu dla parametrów S i D obydwu kończyn. W przypadku analizy parametrów po ćwiczeniach i po treningu wibracyjnym istotne różnice pojawiły się w sztywności, zaś pomiędzy pierwszym i po treningu w tłumieniu. Różnice zaobserwowano w obydwu kończynach.

Wnioski

Wyniki badań sugeruje, że jednorazowy interwencyjny trening wibracyjny może być skuteczną i szybką metodą redukcji napięcia mięśniowego mięśnia brzuchatego łydki. Szczególnie w takich parametrach jak sztywność i tłumienie.

Słowa kluczowe: trening wibracyjny, napięcie mięśniowe

WPLYW MASAŻU RELAKSACYJNEGO NA NAPIĘCIE MIĘŚNIOWE MIĘŚNIA CZWOROBOCZNEGO I PROSTOWNIKA PALCÓW U E-SPORTOWCÓW

Karolina Wawer, Gabriela Makowska

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

E-sport staje się coraz bardziej popularny. Przedmiotem działań zawodników są rozgrywki w grach komputerowych, które potrafią trwać kilka godzin. Podczas nich może zwiększać się napięcie mięśniowe w obciążonych mięśniach, które może mieć wpływ na ich wyniki w grze. Masaż relaksacyjny wykonany w przerwie między meczami mógłby zmniejszyć napięcie i rozluźnić poszczególne grupy mięśniowe.

Material i metody badań

Badaniem objęto grupę 10 graczy, praworęcznych, ze średnim 9-letnim stażem, którzy na co dzień grają w gry komputerowe. Zmiany napięcia mięśniowego, prawego i lewego mięśnia czworobocznego grzbietu oraz prawego prostownika palców, rejestrowano za pomocą miometru (MyotonPRO). Analizie poddano trzy parametry: częstotliwość, sztywność i tłumienie. Pomiarów dokonano przed 2 godzinnym meczem, po meczu oraz po masażu relaksacyjnym trwającym 6 minut. Masaż składał się z głaskania początkowego, rozcierania podłużnego i kolistego, ugniatania podłużnego oraz głaskania końcowego.

Wyniki badań

Stwierdzono istotne statystycznie różnice pomiędzy wynikami uzyskanymi przed i po meczu dla prawego mięśnia czworobocznego grzbietu. W przypadku częstotliwości $p=0,014$, zaś sztywności $p=0,019$. Masaż wpłynął istotnie, w odniesieniu do wyników po grze, na parametr sztywności prostowników palców ($p=0,003$) oraz częstotliwości ($p=0,031$).

Wnioski

Masaż spowodował zmniejszenie sztywności i obniżenie napięcia mięśniowego w wyszczególnionych partiach mięśniowych. Patrząc na wyniki można stwierdzić, że masaż tych partii może pozytywnie wpłynąć na wyniki rozgrywek.

Słowa kluczowe: e-sport, masaż relaksacyjny, miometr

WPLYW FLOSSINGU NA ZAKRES RUCHU ORAZ WYBRANYCH PARAMETRÓW BIOMECHANICZNYCH MIĘŚNI PROSTOWNIKÓW I ZGINACZY W STAWIE KOLANOWYM U MĘŻCZYŹN

Patrycja Gorzkowska, Rafał Godlewski

Studenckie Koło Naukowe: "DOMS"

Opiekun naukowy: dr MARTYNA JAROCKA, dr SZCZEPAN WIECHA

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Flossing – oklejanie przy użyciu gumowej taśmy, to nowoczesna metoda terapeutyczno-treningowa, która została spopularyzowana 10 lat temu. Jest używana przez fizjoterapeutów w celu przywrócenia prawidłowego funkcjonowania stawu lub uszkodzonej tkanki miękkiej. Celem przeprowadzonych badań była ocena wpływu flossingu na zmianę zakresu ruchu oraz momentu maksymalnego mięśni prostowników i zginaczy stawu kolanowego u studentów FAWF w Białej Podlaskiej.

Material i metody badań

W badaniu wzięło udział 18 mężczyzn studiujących na FAWF w Białej Podlaskiej w wieku od 20 - 25 lat. Przed badaniem uczestnicy wypełnili arkusz ankietowy. Pierwsze badania wykonano w terminie od 23 – 27.05.2022r. Następne wykonano po 4 tygodniowej przerwie - od 20 -24.06.2022r. w laboratorium biomechaniki. Badanie było przeprowadzone w sposób randomizowany, z podwójnym maskowaniem. W pierwszej turze podczas wykonywania protokołu zmęczenia badany został losowo przydzielony kończyna dolna lewa lub prawa. W następnej turze wykonywali ten sam protokół zmęczenia z nogą przeciwną. Kryteriami włączenia do badania były: mężczyźni w wieku 20-25 lat, BMI na poziomie 20-35, brak wyczynowej aktywności fizycznej. Kryteria wyłączenia: choroby przewlekłe, urazy układu mięśniowo-szkieletowego, zaburzenia psychiczne, operacja lub hospitalizacja. Zakres ruchu w stawie kolanowym był mierzony za pomocą ręcznego goniometru o zakresie 360° i długości 14 cal (Fabrication Enterprises, USA), zgodnie z metodyką pomiaru. Pomiar kąta zgięcia został powtórzony trzykrotnie. Uczestnicy zostali także poddani ocenie biomechanicznej na urządzeniu Biodex System Pro 4. Wykonano test w warunkach izokinetycznych, przy prędkości 60 deg/s. Parametrem wykorzystanym do analizy był moment maksymalny Peak torque.

Wyniki badań

Po zakończonych badaniach zgromadzone materiały zostały poddane analizie statystycznej, która wykazała brak różnic istotnych statystycznie w zmianie zakresu ruchu stawu kolanowego oraz momentu maksymalnego między grupą kontrolną a flossowaną. Brak różnicy istotnej statystycznie pomiędzy czasem od próby wysiłkowej a grupą. Zarejestrowane zmiany istotne statystycznie w dotyczyły zależności zmiany ROM a czasem od próby wysiłkowej po 24 h i po 72 h.

Wnioski

Flossing nie wpływa istotnie statystycznie na zmiany zakresu ruchu w stawie kolanowym oraz na zmiany parametru moment maksymalny.

Słowa kluczowe: DOMS, izokinetyka, staw kolanowy, ROM, flossing

OCENA UMIEJĘTNOŚCI LOKOMOCYJNYCH DZIECI I MŁODZIEŻY Z DYSFUNKCJĄ WZROKU

Wiktoria Bandura, mgr Karolina Grzyb

Studenckie Koło Naukowe: „Sportu Niepełnosprawnych”
Opiekun Naukowy: dr hab., prof. AWF IZABELA RUTKOWSKA
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wprowadzenie i cel pracy

Liczne badania naukowe dotyczące oceny umiejętności lokomocyjnych u osób z dysfunkcją wzroku dotyczyło oceny ilościowej, a rzadkością była ocena jakościowa rozwoju motorycznego i podstawowych UL. Celem pracy była ocena jakościowa umiejętności lokomocyjnych osób z dysfunkcją wzroku w wieku od 8 do 17 lat. Dokonano również analizy wpływu niektórych czynników na poziom opanowania UL.

Material i metody badań

Do badań został wykorzystany podtest „lokomocja” testu TGMD-3 (Test of Gross Motor Development, Second Edition). Przebadano 45 osób w wieku 8 – 17 lat (K-16, M-29) w tym 26 osób niewidomych oraz 19 osób słabowidzących.

Wyniki badań

Nie wykazano korelacji między sumą punktów uzyskaną w podteście „lokomocja” baterii testów TGMD-3, a płcią, wiekiem oraz podstawowymi parametrami budowy ciała. Różnica między średnią sumą punktów uzyskaną w podteście „lokomocja” baterii testów TGMD-3 przez osoby niewidome i słabowidzące była istotna statystycznie.

Wnioski

Opanowanie umiejętności z zakresu lokomocji badanej grupy uczniów z DW było na niskim poziomie bez względu na wiek i płeć osób badanych. Głównym czynnikiem mającym wpływ na poziom opanowania umiejętności z zakresu lokomocji był stopień dysfunkcji wzroku. Osoby słabowidzące miały wyższy poziom opanowania UL niż niewidome. Umiejętność wymagająca skoordynowania obu stron ciała w jednym czasie, tzn. skok w dal z miejsca, była najlepiej opanowana w obu grupach osób z DW. Najtrudniejszym zadaniem ruchowym dla osób niewidomych był bieg, a dla słabowidzących próba przeskoków, czyli czynności wymagające sprawnej koordynacji naprzemianstronnej pracy kończyn górnych i dolnych oraz prawej i lewej strony ciała.

Słowa kluczowe: dysfunkcja wzroku, fundamentalne umiejętności ruchowe, lokomocja

Panel Naukowy

2

Zagadnienia Wychowania Fizycznego i Rekreacji w badaniach młodych naukowców

ROLA RODZICÓW W DZIAŁALNOŚCI SEKCJI PIŁKI NOŻNEJ UKS PIĄTKA PLUS

Wiktoria Kołakowska

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 badań

Duże znaczenie w przygotowaniu dzieci i młodzieży do aktywnego stylu życia odgrywa rodzina. Badania dotyczące aktywności ruchowej w rodzinie koncentrują się głównie na wpływie aktywności rodziców na ich dzieci oraz w mniejszym zakresie podejmuje się temat wpływu aktywności ruchowej dzieci na rodziców. Celem badań było określenie roli rodziców w działalności sekcji piłki nożnej dziewcząt Uczniowskiego Klubu Sportowego w Białej Podlaskiej. Postanowiono sprawdzić jakie jest zaangażowanie badanych rodziców w uczestnictwo w treningi sportowe swoich dzieci.

Material i metody badań

W celu przeprowadzenia badań zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki kwestionariusza ankiety dla rodziców, których dzieci uczestniczą w zajęciach sekcji piłki nożnej. Treningi odbywają się dwa razy w tygodniu: Poniedziałek i Piątek. Dzieci uczestniczą także w Wojewódzkiej Lidze Orliczek i Młodziczek. Badaniami została objęta grupa 54 rodziców.

Wyniki badań

Badania wykazały, że nieznacznie ponad połowa rodziców tj. (56%) porusza temat treningów z dzieckiem. Również 56% badanych interesuje się aktywnością dziecka w zajęciach pytając trenera o postępy. Ankietowani uważali, że najważniejszymi powodami zapisania dziecka na zajęcia były ich chęci do aktywności fizycznej (88,9%) jak i aktywne spędzanie czasu wolnego (83,3%). Ponad połowa rodziców deklarowała, że ich oczekiwania wobec uczestnictwa dzieci w treningach sportowych opiera się głównie na chęci przygotowania młodych zawodniczek do nabycia dobrych nawyków np. odpowiedzialności, aktywnego spędzania czasu. Również ważnym aspektem było nabycie umiejętności przyjmowania sukcesów i porażek (57,4%).

Wnioski

Stwierdzono, iż większość rodziców w różnych formach angażuje się w aktywność ruchową swoich dzieci a zaangażowanie to polega głównie na obserwowaniu treningów podczas wyjazdów na mecze i turnieje. Wykazano, że większość rodziców w przeszłości uprawiała różne dyscypliny sportu, a aktualnie są też aktywni.

Słowa kluczowe: rodzina, aktywność fizyczna, piłka nożna

ZABAWY I GRY TRZECH POKOLEŃ NA PRZYKŁADZIE POWIATU BIELSKIEGO

Gabriela Niczyporuk

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 trzech pokoleń: dziadków, rodziców i dzieci. Postanowiono sprawdzić jaka jest transmisja międzypokoleniowa zabaw i gier tych pokoleń.

Material i metody

W badaniach wykorzystano analizę literatury oraz wywiad. Wywiad przeprowadzono z przedstawicielami pokolenia rodziców i dziadków. Rozmowy dotyczyły zabaw i gier, które były znane w dzieciństwie badanych. Dodatkowo przeprowadzono wywiad z pokoleniem dzieci i wnuków. Aby uzyskać więcej informacji wykorzystano pozycje literatury dotyczącej tradycyjnych zabaw i gier badanego obszaru. Badania dotyczyły powiatu bielskiego.

Wyniki badań

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

Wnioski

Młode pokolenie w niewielkim stopniu zna zabawy i gry z dzieciństwa swoich rodziców i dziadków. Badania pokazują, że pokolenie obecnych dzieci i wnuków może wykazać się mniejszą znajomością zabaw i gier, które były wykorzystywane w ich dzieciństwie.

Słowa kluczowe: tradycyjne zabawy i gry, aktywność ruchowa

AKTYWNE PRZERWY W PROFILAKTYCE DOLEGLIWOŚCI BÓLOWYCH KRĘGOSŁUPA W ODCINKU ŁĘDŹWIOWYM I DYSKOMFORTU MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWEGO W TRAKCIE UTRZYMYWANIA DŁUGOTRWAŁEJ POZYCJI SIEDZĄCEJ U MŁODYCH OSÓB - PROTOKÓŁ BADANIA

Dominika Lewkowicz, Natalia Kijak

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

Długotrwałe siedzenie zostało zidentyfikowane jako czynnik ryzyka wystąpienia dolegliwości bólowych kręgosłupa w odcinku lędźwiowym (BKL). Każda pozycja siedząca utrzymywana przez dłuższy czas prowadzi do dyskomfortu i objawów ze strony tkanek miękkich. Celem pracy będzie ocena skuteczności programu aktywnej przerwy na zmniejszenie BKL i odczuwanego dyskomfortu mięśniowo-szkieletowego podczas długotrwałego siedzenia u młodych osób z BKL.

Material i metody badań

Będzie to randomizowane badanie z oceną przed i po interwencji. Kryteria włączenia: osoby młode (18-25 lat), kobiety i mężczyźni, odczuwanie dolegliwości bólowych kręgosłupa w ostatnich 3 miesiącach. Uczestnicy zostaną losowo przydzieleni do jednej z 2 grup: 1) grupa z aktywną przerwą, 2) grupa z rekomendacjami (kontrolna). Grupie z aktywną przerwą zalecana będzie przerwa co 30 minut siedzenia. Uczestnicy będą oceniani pod kątem odczuwanego BKL, średniego natężenia bólu, niepełnosprawności funkcjonalnej z powodu BKL, dyskomfortu mięśniowo-szkieletowego wywołanego długotrwałym siedzeniem. Czas trwania interwencji – 12 tygodni.

Wyniki badań

Wyniki badań będą stanowiły podstawę do opracowania autorskiego programu profilaktycznego, który zostanie wdrożony w placówkach edukacyjnych.

Wnioski

Opracowanie protokołów ćwiczeń przyczyni się do zmniejszenia kosztów generowanych przez opiekę zdrowotną nad osobami odczuwającymi BKL.

Słowa kluczowe: bóle kręgosłupa w odcinku lędźwiowym, protokół ćwiczeń, pozycja siedząca

* Badania realizowane w ramach Uczelnianego Projektu Badawczego nr 9

WPLYW RÓŻNEGO RODZAJU ROZGRZEWKI NA PARAMETRY SKOKU I BIEGU U AKTYWNYCH REKREACYJNIE MĘŻCZYŹN

Kacper Tuptanowski, Paulina Ewertowska, Łukasz Poniowski, Marta Głazewska, Agnieszka Gawrońska, Oskar Formella, Katarzyna Świtła, Michał Krzysztofik, Robert Urbański, Piotr Aschenbrenner

Studenckie Koło Naukowe: „Studenckie Koło Naukowe Fizjoterapeutów”

Opiekun naukowy: dr PAULINA EWERTOWSKA

Reprezentowana uczelnia: Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Wprowadzenie i cel pracy

Rozgrzewka stanowi istotną część treningu, której celem jest zmaksymalizowanie efektywności wysiłku, a wibracja całego ciała stosowana jest coraz częściej jako jeden z jej elementów. Celem badania było sprawdzenie czy wibracja całego ciała (WBV), drop jump (DJ) lub połączenie obu wpłynie na parametry wyskoku pionowego Akimbo Countermovement Jump (CMJ) oraz temperaturę podudzi u biegających rekreacyjnie mężczyzn.

Material i metody badań

Badaniem objęto 12 zdrowych biegaczy rekreacyjnych w wieku $38,0 \pm 4,0$ lat. Zmierzono wysokość wyskoku (JH), moc względną (RPP), prędkość szczytową (PV) i czas skurczu podczas wyskoku pionowego Akimbo CMJ (platforma Kistler, Winterthur) oraz temperaturę powierzchni skóry podudzi (kamera termowizyjna FLIR, Wilsonville). Pomiary przeprowadzono przed rozgrzewką, 3 min po oraz bezpośrednio po 3 kilometrowym biegu na bieżni mechanicznej (Saturn, HP Cosmos). Losowo przydzielono 4 rodzaje rozgrzewek, w odstępie jednego tygodnia: wspięcia na palce (CTRL), wspięcia na palce z WBV (WBVcr), DJ z wyskokiem w przód (DJF) oraz wibracja w połączeniu z DJF (WBVcr + DJF).

Wyniki badań

Stwierdzono wyższą JH ($p=0,043$) po zastosowaniu rozgrzewki WBVcr w porównaniu do CTRL. Odnotowano poprawę JH po biegu względem pomiarów przed ($p<0,001$) i po rozgrzewce ($p=0,001$). Zaobserwowano większą RPP ($p=0,001$) po biegu co do pomiaru przed i po rozgrzewce. Zauważono większą PV ($p<0,001$) po biegu w porównaniu do pomiaru przed i po rozgrzewce. Nie wykazano istotnych różnic dla czasu skurczu oraz temperatury podudzi ($p>0,05$).

Wnioski

Żadna z zastosowanych rozgrzewek nie wpływa na parametry wyskoku pionowego Akimbo CMJ oraz temperaturę podudzi. 3-kilometrowy bieg poprawia wyniki wyskoku pionowego, niezależnie od zastosowanej rozgrzewki.

Słowa kluczowe: rozgrzewka, wibracja, skoki

NAUCZYCIEL WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W DOBIE PANDEMII A BARIERY REALIZACJI PODSTAWOWYCH CELÓW I ZAŁOŻEŃ WSPÓŁCZESNEGO WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W OPINII NAUCZYCIELI SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH

Damian Skąła

Studenckie Koło Naukowe: „Kreatywny nauczyciel w nowoczesnej szkole”

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

Sytuacja nauczycieli wychowania fizycznego w dobie pandemii była wyjątkowo trudna. Jej nieprzewidywalność sprawiała, że praca w tamtym czasie była prawdziwym wyzwaniem stawiając nauczyciela przed poszukiwaniem skutecznych i przede wszystkim możliwych i bezpiecznych sposobów do realizacji podstawowych celów i założeń wychowania fizycznego. Sytuacja ta, jak i pandemia niekorzystnie wpływały na jakość pracy, satysfakcję z wykonywanych obowiązków i zdrowie psychofizyczne nauczycieli. Celem prowadzonych badań było określenie sytuacji nauczyciela wychowania fizycznego w pandemicznej i po pandemicznej rzeczywistości szkolnej, w tym trudności w realizacji celów i założeń programowych współczesnego wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej.

Material i metody badań

Badania przeprowadzono wśród nauczycieli wychowania fizycznego pracujących w szkołach ponadpodstawowych. Wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, a w jej ramach technikę badań ankietowych z autorsko skonstruowanym kwestionariuszem pytań.

Wyniki badań

Z badań wynika, że większość nauczycieli to pasjonaci tego zawodu. Dla blisko połowy miniony okres pandemii okazał się być trudny i niosący wiele niekorzystnych zmian. Prawie połowa (48%) badanych chorowała na covid, co często wiązało się z długofalowym odczuwaniem skutków i konsekwencji zdrowotnych. Dla 52% badanych frustrującym, trudnym był też fakt decydowania o wyborze formy prowadzenia lekcji w pandemii.

Wnioski

Sytuacja pandemiczna odcisnęła piętno na nauczycielach wychowania fizycznego pogarszając ich zdrowie fizyczne, a w szczególności psychiczne. Otrzymali wsparcie innych nauczycieli i rodziny, choć tylko w niewielkim stopniu.

Słowa kluczowe: pandemia, nauczyciel wychowania fizycznego

WIELKOŚĆ PRZEDNIO-TYLNÝCH KRZYWIZN KRĘGOSŁUPA W POZYCJI STOJĄCEJ NA WYBRANE HASŁA KOREKCJI POSTAWY CIAŁA

Katarzyna Salamończyk

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

Postawa ciała to taki układ ciała, jaki przyjmuje człowiek w swobodnej, nawykowej pozycji stojącej. Jednym z czynników warunkujących jakość tego układu jest kształt krzywizn kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej. W celu wywołania zmiany w kształcie krzywizn kręgosłupa używane są różne polecenia korekcji postawy ciała. Celem pracy była ocena kształtu krzywizn kręgosłupa studentów po wybranych komendach czynnej korekcji.

Material i metody badań

Badaniem objęto 23 studentki kierunków Wychowanie Fizyczne i Fizjoterapia. Kształt krzywizn kręgosłupa oceniono wykorzystując system Diers Formetric 4D. Badanie przeprowadzono trzykrotnie: w pozycji stojącej swobodnej, po komendzie „wyprostuj się” i po usłyszeniu hasła „urośnij”.

Wyniki badań

Wyniki przeprowadzonych badań pokazały, że komenda „wyprostuj się” powodowała zmniejszenie krzywizny piersiowej oraz zwiększenie przodopochylenia miednicy i lordozy lędźwiowej. W przypadku komendy „urośnij” krzywizna piersiowa również ulegała zmniejszeniu, ale nie zauważono zmian w ustawieniu miednicy i nachyleniu lordozy lędźwiowej.

Wnioski

Reedukacja w zakresie pozycji przyjmowanej jest jedną ze strategii prewencji i leczenia wad w postawie ciała. Badania wykazały, że pod wpływem powszechnie znanej komendy „wyprostuj się” dochodzi do wyprostnego ruchu całego kręgosłupa z jednoczesnym zmniejszeniem kifozy piersiowej. Biorąc pod uwagę negatywne konsekwencje takiego ustawienia kręgosłupa, należy instruktą słowny stosować razem z manualną korekcją, edukując tym samym w zakresie poprawnego wzorca autokorekcji postawy ciała.

Słowa kluczowe: postawa ciała, korekcja, pozycja stojąca

STRES RODZICÓW DZIECI ZE SPECJALNYMI POTRZEBAMI I RADZENIE SOBIE Z NIM

Adrianna Polczyńska

Studenckie Koło Naukowe: „Terapii Zajęciowej”

Opiekun naukowy: prof. dr. hab. MONIKA GUSZKOWSKA

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wprowadzenie i cel pracy

Rodzice dzieci ze specjalnymi potrzebami codziennie stają przed trudnymi zadaniami związanymi z wychowaniem dziecka, które mogą być źródłem stresu, obniżać ich samopoczucie i prowadzić do zaburzenia równowagi zajęciowej. Celem pracy jest ustalenie nasilenia stresu u rodziców dzieci ze specjalnymi potrzebami, sposobów radzenia sobie z nim i równowagi zajęciowej oraz ich porównanie w zależności od rodzaju niepełnosprawności.

Material i metody badań

W badaniu wzięło udział 49 osób, w tym 37 rodziców dzieci z zespołem Aspergera (ZA) i 12 rodziców dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym (MPD). W badaniu wykorzystano ankietę w opracowaniu własnym, skalę PSS-10 do badania poziomu stresu, skalę Mini-COPE do badania radzenia sobie ze stresem i Kwestionariusz Równowagi Zajęciowej OBQ9.

Wyniki badań

W obu grupach najczęściej wskazywaną emocjonalną reakcją na informację o chorobie dziecka był niepokój/lęk. Badani rodzice najczęściej stosują zadaniowe strategie radzenia sobie ze stresem: aktywne radzenie sobie, planowanie i akceptację. Rodzice dzieci MPD istotnie częściej korzystają ze wsparcia emocjonalnego i instrumentalnego oraz zaprzeczania. Rodzice dzieci ZA częściej stosują pozytywne przewartościowanie. Zachodzi dodatni związek między nasileniem stresu a równowagą zajęciową.

Wnioski

Silny stres związany z wychowaniem dziecka ze specjalnymi potrzebami i radzenie sobie z nim może zaburzać równowagę zajęciową rodziców. Potrzebują oni wsparcia terapeutów zajęciowych.

Słowa kluczowe: rodzice, stres, równowaga zajęciowa

ZADOWOLENIE Z PODEJMOWANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ WŚRÓD DZIEWCZYNEK W WIEKU SZKOLNYM Z DYSFUNKCJAMI APARATU RUCHU NA TLE RÓWIEŚNICZEK

Gabriela Łazarczyk

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

Diagnostyka postawy ciała pozwala dostrzec dysfunkcje aparatu ruchu oraz zoptymalizować działania nauczyciela w dążeniu do wywołania zadowolenia z aktywności fizycznej u uczniów. Celem pracy jest pokazanie poziomu zadowolenia z podejmowania aktywności fizycznej wśród dziewczynek z wadami w postawie ciała i ograniczeniami funkcjonalnymi aparatu ruchu na tle zdrowych rówieśniczek.

Materiał i metody badań

Badaniami objęto 60 dziewczynek 10-, 11- i 12-letnich uczęszczających do szkoły podstawowej w Białymstoku. Do przeprowadzenia badań zastosowano metodę sondażu diagnostycznego i wybrane testy funkcjonalne.

Wyniki badań

W badanej grupie 40% charakteryzuje się wadami w postawie ciała i ograniczeniami funkcjonalnymi aparatu ruchu. Dziewczynki z wadami w postawie ciała oceniają swój stan zdrowia i poziom sprawności gorzej niż ich rówieśniczki bez dysfunkcji. 75,7% odczuwa ból podczas ćwiczeń, u rówieśniczek jest to zaledwie 11,8%. 37,5% dziewczynek ma problem z wykonywaniem prostych ćwiczeń i tyle samo badanych odpowiedziało, że nie chce podejmować aktywności fizycznej.

Wnioski

Przeprowadzone badania pokazały, że odpowiedni stan funkcjonalny uczennic wpływa na poziom zadowolenia z podejmowanej aktywności fizycznej. Realizując naczelny cel wychowania fizycznego, zadaniem nauczyciela jest wyposażyć ucznia w wiedzę i umiejętności dotyczące dbałości o stan funkcjonalny aparatu ruchu, aby wywołać zadowolenie z podejmowanej aktywności fizycznej.

Słowa kluczowe: wady w postawie ciała, profilaktyka, aktywność fizyczna

FIZYCZNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA A SAMOOCENA I POCZUCIE KOMPETENCJI DZIEWCZĄT W OKRESIE ADOLESCENCJI

Dominika Rudnik

Studenckie Koło Naukowe: „Terapii Zajęciowej”
Opiekun naukowy: prof. dr. hab. MONIKA GUSZKOWSKA
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wprowadzenie i cel pracy

Regularna aktywność fizyczna oddziałuje pozytywnie nie tylko na zdrowie fizyczne, ale również psychiczne. Jest to szczególnie ważne w okresie adolescencji. Celem pracy było ustalenie różnic między nastolatkami uprawiającymi akrobatykę sportową i rówieśniczkami nieuprawiającymi sportu pod względem samooceny i poczucia kompetencji.

Materiał i metody badań

W badaniu wzięło udział 30 uczennic klas 5.-8. szkoły podstawowej, w tym 15 dziewcząt trenujących wyczynowo akrobatykę. Zastosowano polską wersję Skali Samooceny Rosenberga oraz Skalę Poczucia Kompetencji Juczyńskiego.

Wyniki badań

Nastolatki uprawiające akrobatykę sportową uzyskały istotnie wyższe wyniki samooceny oraz poczucia kompetencji osobistych. Ich wyniki w zakresie siły i wytrzymałości (komponenty poczucia kompetencji) również były wyższe niż rezultaty uzyskane przez uczennice, które nie uprawiają sportu na poziomie wyczynowym. Zawodniczki cechują się więc wyższą samooceną i silniejszym poczuciem kompetencji osobistych niż ich koleżanki z grupy porównawczej trenujące rekreacyjnie.

Wnioski

Dziewczęta trenujące wyczynowo akrobatykę sportową mają wyższy poziom poczucia kompetencji i samooceny od nastolatek nietrenujących, co może być wynikiem aktywności sportowej. Nie można jednak wykluczyć, że jest efektem naturalnej selekcji – w sport mogą angażować się dzieci i młodzież o wyższej samoocenie i silniejszym poczuciu kompetencji. Rozstrzygnięcie kierunku zależności jest możliwe w badaniach podłużnych.

Słowa kluczowe: samoocena, poczucie kompetencji, sport

ZUMBA JAKO ZAJĘCIE ZWIĘKSZAJĄCE DOBROSTAN PSYCHICZNY WPŁYW JEDNORAZOWYCH ZAJĘĆ ZUMBY NA NASTRÓJ

Rozalia Komorowska

Studenckie Koło Naukowe: „Terapii Zajęciowej”
Opiekun naukowy: prof. dr hab. MONIKA GUSZKOWSKA
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wprowadzenie i cel pracy

Zumba Fitness to rodzaj tańca latynoskiego, łączący ze sobą elementy fitnessu i różnorodne style taneczne. Taniec jest aktywnością fizyczną, a jego regularne podejmowanie niesie za sobą szereg korzyści dla zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Celem pracy było ustalenie wpływu jednorazowych zajęć Zumby na poziom nastroju uczestniczek.

Material i metody badań

W badaniu wzięło udział 20 kobiet w wieku 22-68 lat, uczęszczających na zajęcia Zumby Fitness. Zastosowano ankietę własną, składającą się z pięciu pytań, Skalę Odczuwanego Stresu PSS-10 oraz dwukrotnie Przymiotnikową Skalę Nastroju UMACL.

Wyniki badań

Badania wykazały, że już jednorazowy udział w zajęciach Zumby powoduje poprawę nastroju - znaczące zmiany we wszystkich jego wymiarach. Poziom nastroju jest niezależny od wieku i stażu uczęszczania na zajęcia osób badanych. Między poszczególnymi wymiarami nastroju zachodzą różne korelacje. Im wyższe jest odczuwalne napięcie u osoby badanej, tym większa poprawa.

Wnioski

Zumba może być zajęciem terapeutycznym, przyczyniającym się do zwiększenia dobrostanu psychicznego uczestników. Już jednorazowy udział w zajęciach poprawia nastrój. Uczestnictwo w zajęciach niesie ze sobą wiele korzyści zdrowotnych, w tym m.in. obniża poziom pobudzenia napięciowego i odczuwalnego nasilenia stresu. Ze względu na fakt, że badania zostały przeprowadzone w niewielkiej grupie osób, warto byłoby je powtórzyć na większej, bardziej zróżnicowanej, również płciowo, grupie.

Słowa kluczowe: Zumba, zajęcia, nastrój

WYBRANE WSKAŹNIKI ZDROWIA OSÓB UCZĘSZCZAJĄCYCH NA TRENINGI DO KLUBÓW FITNESS

Marcin Zajączkowski, Maciej Kapusta

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. Celem pracy celem badań była diagnoza poziomu wybranych wskaźników zdrowia osób uczęszczających na treningi do klubów fitness.

Materiał i metody badań

Badaną grupę stanowiły 40 osób uczęszczających na treningi do klubów fitness, które posiadały zarówno znaczny poziom wiedzy ogólnej i specjalistycznej dotyczącej treningu kondycyjno-zdrowotnego. Zastosowano specjalnie skonstruowany kwestionariusz wywiadu dotyczący zdrowego stylu życia oraz próby do pomiaru sprawności fizycznej a do oceny składu tkankowego ciała urządzenie BCA Tanita 545N.

Wyniki badań

Badania wykazały, iż w opinii znacznej większości badanych wiedza na temat właściwego odżywiania się i suplementacji treningowej i około treningowej u osób aktywnych fizycznie sprzyja jakości ich życia. Dodatkowo zaobserwowano, iż w większości badani legitymowali się dość wysokim poziomem wybranych elementów sprawności fizycznej i właściwymi wskaźnikami składu ciała.

Wnioski

Stwierdzono, iż zarówno wyniki jednostkowe badanych, jak i sumarycznie były prawidłowe i zawierały się w normach dla osób aktywnych fizycznie i zgodnych z rekomendacjami WHO, co świadczy pośrednio o stosowaniu zasad zdrowego styl życia jak i poziomie wiedzy.

Słowa kluczowe: zdrowie, sprawność fizyczna, klub fitness

* Badania zrealizowano w ramach projektu BSSS No 2 “Profession, competences and work efficiency of a personal trainer, sport trainer and teacher of physical education in selected EU countries” LASE & F AWF BP

Panel Naukowy

3

Zagadnienia Sportu

w badaniach młodych naukowców

MAKSYMALNA MOC BEZTLENOWA, A TEMPO UTYLIZACJI MLECZANU W GRUPIE SPRINTERÓW

Jan Kozłowski

Studenckie Koło Naukowe: „Biomedyczne”

Opiekun naukowy: dr MONIKA JOHNE

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wprowadzenie i cel pracy

Zdolność do rozwijania dużej mocy jest jedną z najważniejszych cech sprinterów w lekkoatletyce. Celem pracy było porównanie mocy kończyn dolnych w wyskokach Counter Movement Jump (CMJ) oraz Squat Jump (SJ), w teście Wingate na cykloergometrze rowerowym oraz tempa utylizacji mleczanu w grupie sprinterów.

Material i metody badań

W badaniu wzięło udział 52 sprinterów z Polski. Badanych podzielono na trzy grupy w zależności od rekordu życiowego na dystansie 400 metrów: grupa „0” rekord życiowy poniżej 48 sekund (N=10), grupa „1” rekord życiowy 48 do 50s (N=17), grupa „2” rekordy życiowy powyżej 50s (N=25). Do zbadania mocy kończyn dolnych podczas wyskoku pionowego wykorzystano platformę dynamometryczną. Oprócz tego, moc kończyn dolnych zmierzono za pomocą testu Wingate na cykloergometrze rowerowym firmy Monark. Analizę wyników wykonano przy użyciu programu Statistica.

Wyniki badań

Wśród analizowanych grup największą moc maksymalną (o 21% większą w skoku SJ, 16% w skoku CMJ oraz 2% w teście Wingate w stosunku do pozostałych grup) rozwijali zawodnicy z grupy „0”. Warto zauważyć, że zawodnicy z tej grupy najszybciej regenerowali się po teście Wingate. Nie były to jednak różnice istotne statystycznie.

Wnioski Sprinterzy pokonujący dystans w najkrótszym czasie rozwijają największą maksymalną moc beztlenową w teście wyskoku pionowego na platformie dynamometrycznej oraz w próbie na cykloergometrze rowerowym. Ponadto, najszybciej utylizują mleczan względem pozostałych grup.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, skoczność, sport

OCENA WIZUALNA 30-SEKUNDOWEGO TESTU FUNKCJONALNEGO SKATER SQUAT

Mateusz Kamiński

Studenckie Koło Naukowe: „Rozwoju Naukowej Fizjoterapii”

Opiekun naukowy: dr ANNA KATARZYNA CYGAŃSKA

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Wydział Rehabilitacji

Wprowadzenie i cel pracy

Wizualna ocena jakości ruchu jest często stosowaną metodą badania pacjentów i oceny postępów procesu rehabilitacji. Wskaźnik symetrii kończyn dolnych (ang. Limb Symmetry Index, LSI) wyliczany jest na podstawie testów funkcjonalnych jak i pomiarów obiektywnych dla oceny dysbalansu grup mięśniowych kończyn. Celem niniejszego badania była ocena związku wizualnej oceny jakości ruchu w 30-sekundowym Teście Funkcjonalnym Skater Squat (TFSS) z LSI obliczonego na podstawie pomiarów obiektywnych.

Materiał i metody badań

Zbadano 26 mężczyzn w wieku $23 \pm 3,17$ lat, BMI $24 \pm 2,14$. W badaniu wykorzystano ocenę wizualną 30-sekundowego TFSS oraz pomiar izometryczny, wartości momentów sił mięśniowych dla prostowników i zginaczy stawów kolanowych, prostowników i zginaczy oraz przywodzicieli i odwodzicieli stawów biodrowych. Do wyliczenia wskaźnika symetrii kończyn zastosowano wzór $LSI = \frac{(A - B)}{\text{Max}(A,B)} \times 100$.

Wyniki badań

Stwierdzono istotnie statystyczną różnicę pomiędzy wynikiem oceny wizualnej ustawienia stawu kolanowego prawego i lewego w trakcie wykonywania 30 sekundowego TFSS, a wyższą wartością wskaźnika LSI dla mięśni zginaczy stawów biodrowych w grupie osób wykonujących przysiad z tym zaburzeniem w porównaniu do grupy wykonującej przysiad poprawnie, odpowiednio ($p=0,018$ oraz $p=0,008$).

Wnioski

1. Ocena wizualna jakości ruchu pozwala ma częściowy związek z LSI obliczonym na podstawie pomiarów obiektywnych.
2. Brak kontroli stawu kolanowego lub jego nadmierne przywodzenie w trakcie wykonywania 30-sekundowego TFSS wiąże się z wyższą wartością LSI dla zginaczy stawów biodrowych.

Słowa kluczowe: Skater Squat, Ocena wizualna

CZYNNIKI WPLYWAJĄCE NA STABILNOŚĆ POSTURALNĄ WYSOKOKWALIFIKOWANYCH ZAWODNIKÓW KARATE KYOKUSHIN

Weronika Czajka

Studenckie Koło Naukowe: „Sport for All”

Opiekun Naukowy: dr TATIANA POLISZCZUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wprowadzenie i cel pracy

Stabilność posturalna to determinant prawidłowej postawy ludzkiego ciała odgrywający w treningach karate bardzo ważną rolę. Wpływa ona znacząco na osiągnięte przez karatekówe wyniki sportowe. Za główny cel badań przyjęto ocenę zdolności utrzymania równowagi zawodników Karate w różnych warunkach z uwzględnieniem asymetrii funkcjonalnej w zakresie stabilności posturalnej w okresie przygotowawczym.

Material i metody badań

Badaniom poddano 21 zawodników i zawodniczek karate w przedziale wiekowym 18- 26 lat. W badaniach posłużono się metodą posturografii. Badanie stabilności posturalnej przeprowadzono w trzech warunkach: z kontrolą wzrokową, bez kontroli wzrokowej oraz ze sprzężeniem zwrotnym. Parametrami oceny badania posturograficznego były: średni promień wychyleń, pole powierzchni rozwiniętej i długość krzywej statokinezyjogramu i stabilogramów, średnia prędkość przemieszczania się COG i inne. Wyniki opracowano korzystając z metody U Mann- Whitney'a, współczynnika zmienności oraz współczynnika korelacji Pearsona.

Wyniki badań

Zauważono występowanie różnic w długości promienia wychyleń ($p=0,047$) na korzyść kobiet. Poziom zdolności utrzymania równowagi przy kontrolowanej percepcji wzrokowej wpływa na wyniki sportowe karate ($r=0,71$).

Wnioski

Kobiety posiadają wyższy poziom stabilności posturalnej w pozycjach jednonóż oraz obunóż przy oczach otwartych. Wskazano związek pomiędzy stabilnością posturalną zawodników karate, a osiąganymi przez nich rankingów sportowych. Asymetria funkcjonalna w zakresie utrzymania równowagi jest związana z przebytymi przez zawodników kontuzjami kończyn dolnych.

Słowa kluczowe: równowaga ciała, karate kyokushin, asymetria funkcjonalna

WPLYW SKOKÓW PRZEZ PRZESZKODY W JEŹDZIE KONNEJ NA FUNKCJE DNA MIEDNICY U KOBIET

Blanka Giżewska

Studenckie Koło Naukowe: „Rozwoju Naukowego Fizjoterapii”

Opiekun naukowy: dr ANNA KATARZYNA CYGAŃSKA

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Wydział Rehabilitacji

Wprowadzenie i cel pracy

Dysfunkcje mięśni dna miednicy (MDM) znacząco obniżają jakość życia. Podczas jazdy konnej ruch grzbietu konia wpływa na napięcie MDM. Skoki przez przeszkody zaliczane są do czynników ryzyka powstawania dysfunkcji MDM. Celem pracy była ocena wpływu skoków przez przeszkody w jeździe konnej na funkcje MDM u kobiet.

Material i metody badań

Zbadano 160 kobiet (wiek $23,96 \pm 3,96$ lat, masa ciała $58,95 \pm 7,14$ kg, wysokość ciała $167,24 \pm 6,50$ cm). Grupę badaną stanowiło 55 kobiet trenujących czynnie skoki przez przeszkody, 19 kobiet trenujących w przeszłości oraz 86 kobiet nieuprawiających jazdy konnej. Do badania wykorzystano autorski kwestionariusz ankiety oraz kwestionariusz The Australian Pelvic Floor Questionnaire oceniający funkcje dna miednicy (max. 40 pkt.).

Wyniki badań

Analiza wyników kwestionariusza w grupach (trenujące, obecnie nietrenujące, grupa kontrolna) wykazała: funkcja pęcherza $2,79 \pm 2,55$ vs. $2,63 \pm 1,99$ vs. $2,63 \pm 2,00$, funkcja jelit $3,45 \pm 2,73$ vs. $3,90 \pm 2,64$ vs. $3,88 \pm 2,18$, obniżenie narządów $0,07 \pm 0,38$ vs. $0,00 \pm 0,00$ vs. $0,12 \pm 0,56$, aktywność seksualna $3,52 \pm 4,34$ vs. $3,42 \pm 3,28$ vs. $3,79 \pm 3,78$, całkowity wynik kwestionariusza $9,84 \pm 7,07$ vs. $9,96 \pm 5,41$ vs. $10,41 \pm 5,80$. Nie wykazano istotnych statystycznie różnic między badanymi grupami pod względem poszczególnych funkcji MDM ani całkowitej oceny MDM.

Wnioski

1. Sprawność funkcji dna miednicy nie różni się u kobiet trenującymi i nie trenującymi skoki przez przeszkody.
2. Zarówno kobiety trenujące jak i nietrenujące zgłaszają pewne dysfunkcje MDM.

Słowa kluczowe: horseback jumping, pelvic floor

KOMPETENCJE ZAWODOWE INSTRUKTORÓW SKATEBOARDINGU W SAMOOCENIE

Zuzanna Rodzoś

Studenckie Koło Naukowe: „Pedagogiczny Krąg”

Opiekun naukowy: dr JOLANTA DERBICH

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Wydział Wychowania Fizycznego

Wprowadzenie i cel pracy

Skateboarding to sport, który stale zyskuje popularność w Polsce, co skłania wielu rodziców do zapisywania swoich dzieci na zajęcia z instruktorem. Istotna, ze względu na wychowanie w sporcie, rola trenera stawia wysokie wymagania co do jego wiedzy, umiejętności i kompetencji. Celem pracy jest scharakteryzowanie kompetencji zawodowych polskich instruktorów skateboardingu w ich samoocenie.

Material i metody badań

W badaniu wzięło udział 92 aktywnych, licencjonowanych instruktorów skateboardingu. W badanej grupie było 7 kobiet i 85 mężczyzn. Średnia wieku badanych to 28,7 lat, a średni staż pracy w zawodzie wynosił 4,9 lat. Do przeprowadzenia badania wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego z użyciem kwestionariusza ankiety nt. Wybrane cechy trenera. Badani oceniali kompetencje dydaktyczne, pedagogiczne, osobowościowe i moralne, którymi ich zdaniem się charakteryzują. Do oceny zastosowano 5-stopniową skalę Likerta.

Wyniki badań

Najwyżej badani ocenili swoje kompetencje osobowościowe (4,4pkt), natomiast najniżej moralne (4,1pkt). Najniżej ocenioną cechą okazał się być higieniczny tryb życia (3,8pkt), a najwyżej umiejętność wspierania i motywowania podopiecznych (4,7pkt).

Wnioski

Wysoka samoocena kompetencji osobowościowych instruktorów skateboardingu może być wynikiem specyficznej kultury skateboardingowej, która pozytywnie wpływa na relacje z uczniami. Uzyskane wyniki badań wskazują na potrzebę doskonalenia kompetencji moralnych badanych, co wymaga bardziej ukierunkowanego przygotowania treści kształcenia na kursy instruktora jazdy na deskorolce.

Słowa kluczowe: skateboarding, instruktor sportu, kompetencje

WPLYW POLIMORFIZMU GENU ACTN3 NA ZDOLNOŚCI WYSILKOWE SPRINTERÓW

Aleksandra Przybysz

Studenckie Koło Naukowe: „Biomedyczne Koło Naukowe”
Opiekun naukowy: dr MONIKA JOHNE
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wprowadzenie i cel pracy

Za jedne z kluczowych determinantów wpływających na wyniki w sporcie uznaje się czynniki genetyczne. Najczęściej analizowanym genem mającym wpływ na wyniki sprinterów jest gen ACTN3. Dlatego w niniejszej pracy zdecydowano się na analizę zmienności genetycznej w obrębie genu ACTN3 (rs1815739) jako markera genetycznego mogącego mieć kluczowy wpływ na zdolności wysiłkowe sprinterów.

Materiał i metody badań

W badaniu wzięło udział 381 ochotników. Grupę badaną stanowiło 213 zawodników specjalizujących się w biegach sprinterskich. Grupa kontrolna składała się ze 168 aktywnych fizycznie osób, które nie trenowały dyscyplin siłowych i szybkościowych. Badani wykonali 30- sekundowy wysiłek beztlenowy na cykloergometrze (test Wingate). Materiał biologiczny został pobrany od uczestników badania w formie wymazów z nabłonka jamy ustnej. Następnie wykonano izolację DNA oraz zgenotypowano próby za pomocą łańcuchowej reakcji polimerazy w czasie rzeczywistym (qPCR) w celu detekcji polimorfizmu rs1815739 genu ACTN3. Przeprowadzono analizę statystyczną w celu stwierdzenia różnic pomiędzy występującymi genotypami a wartościami mocy średniej i maksymalnej uzyskanymi przez badanych w teście Wingate.

Wyniki badań

W grupie sprinterów zostały stwierdzone istotne statystycznie różnice pomiędzy mocą maksymalną a genotypem CC i TT oraz CC+CT i TT. Zarówno w grupie sprinterów jak i w grupie kontrolnej nosiciele allelu C osiągnęli wyższe wartości mocy maksymalnej i mocy średniej w porównaniu do nosicieli homozygoty TT.

Wnioski

W przeprowadzonym badaniu stwierdzono wpływ polimorfizmu ACTN3 (rs1815739) na moc maksymalną w grupie sprinterów. Badanie potwierdza korzystną rolę białka alfa-aktyniny-3 na wyższe wartości rozwijanej mocy.

Słowa kluczowe: ACTN3, aktywność fizyczna, polimorfizm

RÓŻNICE MIĘDZY ZALICZONYMI A NIEZALICZONYMI PODEJŚCIAMI W RWANIU SZTANGI U ELITARNYCH ZAWODNIKÓW PODNOSZENIA CIĘŻARÓW

Wiktoria Gierczuk

Studenckie Koło Naukowe: „Podnoszenie 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

Rwanie sztangi jest to jedna z konkurencji dwuboju olimpijskiego, która polega na podniesieniu ciężaru bezpośrednio nad głowę płynnym, dynamicznym ruchem. Jednym z czynników warunkującym skuteczność techniczną w podnoszeniu ciężarów jest prędkość sztangi. Celem pracy było sprawdzenie, czy w podejściach zaliczonych i niezaliczonych na tym samym obciążeniu zewnętrznym występują znaczące różnice między wartościami prędkości.

Material i metody badań

Analizie poddano 8 par podejść wykonywanych na tym samym obciążeniu, z czego jedno było zaliczone, a drugie niezaliczone. Pomiaru prędkości sztangi dokonano przy użyciu aplikacji Wlanalysis, dającej podstawowe parametry techniczne podczas ćwiczeń siłowych. Nagranie o częstotliwości 60 klatek na sekundę wykonano w odległości 2-3m od sztangi w płaszczyźnie strzałkowej. Weryfikacja aplikacji z Viconem wskazała na błąd pomiaru w okolicach 3% na 100 podejść. Dzięki temu, że aplikacja nie wymaga przeprowadzania badań w warunkach laboratoryjnych i nie ingeruje w trening zawodników, jej zastosowanie jest znacznie łatwiejsze niż zastosowanie aparatury Vicon.

Wyniki badań

Badania wykazały różnice w maksymalnych wartościach prędkości sztangi istotne statystycznie na poziomie $p < 0,05$. Odnotowano różnice w momencie wystąpienia maksymalnej prędkości. W przypadku prób zaliczonych moment maksymalnej prędkości wystąpił wcześniej.

Wnioski

Prędkość maksymalna sztangi może wpływać na skuteczność zaliczenia próby, ale należy przeprowadzać dalsze badania i wziąć pod uwagę inne czynniki, takie jak moment uzyskania tej prędkości. Powinno to być uwzględnione w doborze środków treningu ukierunkowanych na optymalny czas uzyskania maksymalnej prędkości.

Słowa kluczowe: rwanie sztangi, trening siłowy

* Praca prowadzona w ramach Monotematycznego Zadania Badawczego nr 5

PROGRESJA OBCIĄŻENIA A ZMIANA PRĘDKOŚCI PODCZAS PRZYSIADU ZE SZTANGĄ

Bartłomiej Kobel

Studenckie Koło Naukowe: „Podnoszenie 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

Prędkość w treningu siłowym należy do elementów decydujących o dalszej progresji treningu. Siła jest iloczynem masy i prędkości co implikuje nam, że jeżeli prędkość wykonywanych ćwiczeń z danym ciężarem wzrosła, to generujemy w nich więcej siły, dzięki czemu możemy podnieść więcej kilogramów. Przysiady ze sztangą w podnoszeniu ciężarów są istotnym ćwiczeniem dla rozwoju siły, a pomiar prędkości sztangi w fazie koncentrycznej ruchu może być przydatnym wskaźnikiem do określenia obciążeń treningu i do przewidywania maksimum jednego powtórzenia. Celem pracy była ocena prędkości średnich i maksymalnych w kontekście zmieniającego się obciążenia zewnętrznego podczas przysiadu ze sztangą zawodników wyczynowo trenujących podnoszenie ciężarów.

Material i metody badań

Badaniami objęto 3 zawodników wyczynowo trenujących podnoszenie ciężarów w sekcji KS AZS AWF Biała Podlaska. Pomiaru prędkości maksymalnych i średnich podczas przysiadu ze sztangą dokonano za pomocą aplikacji „WL Analysis”.

Wyniki badań

Zarówno prędkość maksymalna jak i średnia malała wraz z wzrastającym obciążeniem zewnętrznym. Różnica prędkości maksymalnej pomiędzy pierwszym a drugim powtórzeniem nie jest istotna statystycznie u dwóch zawodników ($p > 0.05$), natomiast u wszystkich zawodników istotnie statystycznie spadała prędkość średnia między powtórzeniem pierwszym a drugim ($p < 0.05$).

Wnioski

Wraz ze zmieniającym się obciążeniem zewnętrznym zarówno prędkości maksymalne jak i prędkości średnie maleją, a różnice prędkości pomiędzy pierwszym a drugim powtórzeniem różnią się istotnie tylko w przypadku prędkości średnich.

Słowa kluczowe: przysiad z tyłu, prędkość sztangi

NAUCZYCIEL WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W DOBIE PANDEMII A BARIERY REALIZACJI PODSTAWOWYCH CELÓW I ZAŁOŻEŃ WSPÓŁCZESNEGO WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W OPINII NAUCZYCIELI SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH

Damian Skąła

Studenckie Koło Naukowe: „Kreatywny nauczyciel w nowoczesnej szkole”

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

Sytuacja nauczycieli wychowania fizycznego w dobie pandemii była wyjątkowo trudna. Jej nieprzewidywalność sprawiała, że praca w tamtym czasie była prawdziwym wyzwaniem stawiając nauczyciela przed poszukiwaniem skutecznych i przede wszystkim możliwych i bezpiecznych sposobów do realizacji podstawowych celów i założeń wychowania fizycznego. Sytuacja ta, jak i pandemia niekorzystnie wpływały na jakość pracy, satysfakcję z wykonywanych obowiązków i zdrowie psychofizyczne nauczycieli. Celem prowadzonych badań było określenie sytuacji nauczyciela wychowania fizycznego w pandemicznej i po pandemicznej rzeczywistości szkolnej, w tym trudności w realizacji celów i założeń programowych współczesnego wychowania fizycznego w szkole ponadpodstawowej.

Material i metody badań

Badania przeprowadzono wśród nauczycieli wychowania fizycznego pracujących w szkołach ponadpodstawowych. Wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, a w jej ramach technikę badań ankietowych z autorsko skonstruowanym kwestionariuszem pytań.

Wyniki badań

Z badań wynika, że większość nauczycieli to pasjonaci tego zawodu. Dla blisko połowy miniony okres pandemii okazał się być trudny i niosący wiele niekorzystnych zmian. Prawie połowa (48%) badanych chorowała na covid, co często wiązało się z długofalowym odczuwaniem skutków i konsekwencji zdrowotnych. Dla 52% badanych frustrującym, trudnym był też fakt decydowania o wyborze formy prowadzenia lekcji w pandemii.

Wnioski

Sytuacja pandemiczna odcisnęła piętno na nauczycielach wychowania fizycznego pogarszając ich zdrowie fizyczne, a w szczególności psychiczne. Otrzymali wsparcie innych nauczycieli i rodziny, choć tylko w niewielkim stopniu.

Słowa kluczowe: pandemia, nauczyciel wychowania fizycznego

OCENA PARAMETRÓW BIOMECHANICZNYCH U OSÓB TRENUJĄCYCH WSPINACZKĘ

Jan Świerczek

Studenckie Koło Naukowe:

Opiekun naukowy: dr PATRYCJA BOBOWIK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wprowadzenie i cel pracy

Celem pracy była ocena wpływu wspinaczki skałkowej w dyscyplinie *bouldering* na zdolności równoważne i siłę mięśniową kończyn górnych i dolnych.

Materialy i metody badań

Grupę badaną stanowiło 22-u wspinaczy w wieku $27,23 \pm 4,81$ z co najmniej 2-letnim doświadczeniem w boulderingu. Grupę kontrolną stanowiło 20-stu aktywnych mężczyzn w wieku $23,10 \pm 5,28$ nietrenujących wspinaczki skałkowej. Badanie uzyskało zgodę SKEBN (SKE 01-31/2022). Przeprowadzono pomiar statycznych i dynamicznych wskaźników stabilograficznych na platformie Biodex Balance System SD USA (BBS) z oczami otwartymi i zamkniętymi. Wykonano także pomiary wartości momentów siły mięśniowej stawu łokciowego, biodrowego, kolanowego i skokowego wg metody MVC (Maximum Voluntary Contraction) w warunkach statycznych na stanowiskach pomiarowych firmy JBStaniak. Dodatkowo, oceniono siłę ścisku ręki (HGS) z kciukiem oraz bez kciuka za pomocą dynamometru ręcznego (Saehan SH5001). Uzyskane wartości siły zostały unormowane do masy ciała uczestników badania.

Wyniki badań

Wspinacze wykazali istotnie statystycznie niższe wartości wszystkich wskaźników stabilograficznych w porównaniu do grupy kontrolnej ($p < 0,005$). Osiągnęli oni także istotnie wyższe wartości: HGS z kciukiem prawej i lewej kończyny ($p < 0,005$), siły prostowników stopy w obu kończynach ($p < 0,05$) oraz prostowników lewego podudzia ($p < 0,05$). Wykazano istotną statystycznie ujemną korelację siły prostowników stawu skokowego ze wskaźnikiem MLSI z zamkniętymi oczami (L: $r = -0,331$ P: $r = -0,418$) oraz FRI 6-2 (L: $r = -0,520$ P: $r = -0,435$).

Wnioski

Wspinaczka skałkowa pozytywnie wpływa na poprawę propriocepcji, zdolności równoważnych i siły mięśniowej oraz może być stosowana jako środek prewencyjny procesów degeneracyjnych OUN i zachowania zdolności stabilograficznych.

Słowa kluczowe: wspinaczka, równowaga, siła mięśniowa

POSTAWA CIAŁA U OSÓB PROFESJONALNIE TRENUJĄCYCH TANIEC SPORTOWY

Julia Bura

Studenckie Koło Naukowe: „Rozwoju Naukowego Fizjoterapii”

Opiekun naukowy: dr ANNA KATARZYNA CYGAŃSKA, dr SZYMON KULIŚ

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Wydział Rehabilitacji

Wprowadzenie i cel pracy

Sportowy Taniec Towarzyski jest dyscypliną sportową, w której tancerze rywalizują w tańcach standardowych lub tańcach latynoamerykańskich, używając ściśle określonej techniki tanecznej do określonej muzyki, dążąc do osiągnięcia jak najlepszego wyrazu artystycznego. Konieczność przyjmowania określonej pozycji ciała w trakcie tańca może wpływać na zmiany w sylwetce tancerzy oraz wiąże się z występowaniem dolegliwości narządu ruchu. Celem badania była ocena postawy ciała profesjonalnych tancerzy sportowych.

Material i metody badań

Zbadano 20 tancerzy (13 dziewcząt i 7 chłopców) w wieku $15,2 \pm 3,15$ lat, masa ciała $54,3 \pm 10,82$ kg oraz wysokość ciała $165,7 \pm 10,14$ cm. Pomiary wykonano dwukrotnie w odstępie kilku dni, za pomocą systemu MORA 4G.

Wyniki badań

Analizowano parametry w płaszczyźnie strzałkowej (kąt alfa $5,53^\circ \pm 4,76$, kąt beta $5,48^\circ \pm 3,54$, kąt gamma $5,57^\circ \pm 3,64$, kąt kifozy piersiowej $169,1^\circ \pm 5,91$, kąt lordozy lędźwiowej $169,5^\circ \pm 7,78$, długość kifozy piersiowej $146,47 \pm 31,25$ mm, długość lordozy lędźwiowej $49,63 \pm 12,3$ mm), oraz czołowej (kąt nachylenia miednicy $0,43^\circ \pm 1,79$, kąt nachylenia linii barków $-0,11^\circ \pm 1,68$, różnica wysokości dolnych kątów łopatek $0,190 \pm 4,2$ mm, różnica wysokości trójkątów talii $1,56 \pm 12,01$). Zgodność wewnętrzną dla analizowanych parametrów była na poziomie dobrym i doskonałym (alfa Cronbacha $> 0,8$), poza parametrem kąta gamma, długość kifozy piersiowej (alfa Cronbacha $< 0,5$).

Wnioski

1. Wykazano zmniejszenie krzywizn kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej.
2. Pomiary wykonane za pomocą systemu Mora 4G wykonane przez jednego badacza wykazują zgodność wewnętrzną na poziomie dobrym i doskonałym
3. Opracowanie programu ćwiczeń kompensacyjnych pozwoliłoby na redukcję występujących zaburzeń postawy ciała wśród profesjonalnych tancerzy sportowych.

Słowa kluczowe: taniec towarzyski, postawa ciała

Panel Naukowy

4

Zagadnienia Dietetyki w badaniach młodych naukowców

SPOSÓB ŻYWIENIA STUDENTÓW REGULARNIE PODEJMUJĄCYCH AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ. SYNDROM RED-S

Anna Wiktorja Martyniuk

Studenckie Koło Naukowe: „Dietetyk”

Opiekun naukowy: dr ANNA GALCZAK-KONDRACIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Regularna aktywność fizyczna wymaga nakładu energii, która powinna być dostarczana wraz ze zbilansowanym pożywieniem. Zauważono, że wśród sportowców występują zaburzenia odżywiania wynikające z niskiej dostępności energii, która może być spowodowana deficytem kalorycznym. Ryzyko wystąpienia tych zaburzeń jest spowodowane presją utrzymania niskiej masy ciała, złymi wskazówkami dotyczącymi odżywiania, jak również niską wiedzą żywieniową trenerów. Syndrom ten został zauważony przez Międzynarodowy Komitet Olimpijski i został określony terminem Względego Niedoboru Energii w Sporcie (RED's – relative energy deficiency in sport). Celem pracy jest ocena ryzyka rozwoju syndromu RED-S wśród młodych dorosłych regularnie uprawiających aktywność fizyczną.

Material i metody badań

W badaniu uczestniczyło 151 osób, w tym 72 kobiety i 79 mężczyzn w wieku $22,09 \pm 2,2$. Zostały przeprowadzone za pomocą autorskiego kwestionariusza ankiety z zastosowaniem elementów KomPAN. Ankieta była anonimowa i rozesłana drogą internetową z wykorzystaniem platformy Microsoft FORMS. Do analizy statystycznej zastosowano program Statistica 13.3.

Wyniki badań

Codzienną aktywność fizyczną trwającą 1,5h podejmowało 50% kobiet i 62% mężczyzn. Analizując sposób żywienia zaobserwowano, iż 70,7% badanych kobiet oraz 75,8% badanych mężczyzn spożywało 4 lub mniej posiłków dziennie. Średnia kaloryczność diety wśród 73,5% kobiet wynosiła 2000kcal i mniej, natomiast w grupie 34,3% mężczyzn 2500kcal i mniej.

Wnioski

Sposób żywienia różnił się w zależności od płci. Kobiety są bardziej narażone na zespół RED's.

Słowa kluczowe: studenci, RED's, sposób żywienia

JAK UNIKNAĆ HIPOGLIKEMII POWYSIŁKOWEJ U OSÓB Z CUKRZYCĄ TYPU 1. STUDIUM PRZYPADKU

Dominika Sacharuk

Studenckie Koło Naukowe: „Dietetyk”

Opiekun naukowy: dr ANNA GALCZAK-KONDRACIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Aktywność fizyczna u osób z cukrzycą typu 1 zwiększa wychwyty glukozy przez mięśnie nawet 50-krotnie niezależnie od insuliny. Odpowiedź na jej działanie zależy od: rodzaju, czasu trwania, intensywności ćwiczeń, posiłków okołotreningowych i dawki insuliny. Ważnym elementem jest ciągły monitoring glikemii. Aktywność fizyczna może wpływać na obniżenie stężenia glukozy w okresie wczesnym lub późnym. Celem pracy jest przedstawienie strategii uniknięcia hipoglikemii powysiłkowej u osób z CT1.

Material i metody badań

Kobieta w wieku 23 lat, od 5 lat chorująca na CT1. Jest użytkownikiem pompy insulinowej MiniMed Paradigm Veo™ (Medtronic, USA), wykorzystuje krótko działający analog insuliny (Liprolog). Do pomiarów glikemii, wykorzystuje system ciągłego monitorowania glukozy – Dexcom G6. Całkowite zapotrzebowanie energetyczne określono przy pomocy sporttestera Apple Watch SE. Trening został przeprowadzony w godzinach porannych. Jednostka treningowa trwała 2h.

Wyniki badań

Jednostka treningowa została poprzedzona śniadaniem, które wynosiło 5 WW i 2 WBT (2h przed aktywnością), a przekąska przedtreningowa wynosiła 2WW. Rozpoczęła aktywność fizyczną ze stężeniem glukozy 219 mg/dl. Po godzinie treningu stężenie glukozy wynosiło 116 mg/dl. Końcowe stężenie glukozy wynosiło 140 mg/dl. Średnie stężenie glukozy w dzień treningowy wynosi 124 mg/dl bez epizodu hipoglikemii.

Wnioski

Rozpoczęcie treningu ze stężeniem glukozy powyżej 200 mg/dl, bez dawki korekcyjnej insuliny zapobiega hipoglikemii. Trening aerobowy powoduje szybką utylizację glukozy.

Słowa kluczowe: cukrzyca typu 1, aktywność fizyczna, hipoglikemia

WPLYW DIETY I TRENINGU MEDYCZNEGO NA STAN ODZYWIENIA PACJENTKI PRZED OPERACJĄ BARIATRYCZNĄ - STUDIUM PRZYPADKU

Aleksandra Bigielis, Renata Sumiła

Studenckie Koło Naukowe: „Dietetyk”

Opiekun naukowy: dr ANNA GALCZAK-KONDRACIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Przygotowanie pacjenta do operacji bariatrycznej to proces zaawansowany i czasochłonny. Wymaga stosowania odpowiednich parametrów żywieniowych i aktywności fizycznej dobranej indywidualnie do potrzeb pacjenta. Utrata masy ciała o 5-10% w bezpośrednim okresie przedoperacyjnym może ułatwić operację i zmniejszyć ryzyko powikłań. Skuteczność zastosowanych strategii przygotowania pacjenta do zabiegu operacji bariatrycznej jest zróżnicowana. Celem pracy była ocena diety o ujemnym bilansie energetycznym i treningu medycznego, na stan odżywienia pacjentki przed operacją bariatryczną.

Material i metody badań

W badaniu uczestniczyła kobieta w wieku 36 lat ze wskaźnikiem BMI, który wynosił 48,3. Ocena sposobu żywienia została wykonana przy pomocy programu Kcalmar.pro. Zastosowano nadzorowany trening medyczny oparty na ćwiczeniach ogólnousprawniających i aerobowych 3 razy w tygodniu po 30-45 min. Po 3 miesiącach stosowania zaleceń i treningu pacjentkę skonsultowano z chirurgiem bariatrycznym, który zalecił dietę niskokaloryczną 700kcal.

Wyniki badań

Wstępna analiza sposobu żywienia wykazała dodatni bilans energetyczny maksymalnie 4544 kcal. W badaniach biochemicznych krwi zaobserwowano podwyższone stężenie: cholesterolu całkowitego, GPPT i glukozy. Po zakończonej interwencji różnice w obwodzie talii, bioder i masy ciała wynosiły: 8 cm, 1 cm, 4 kg.

Wnioski

Otyłość olbrzymia wymagająca interwencji chirurgicznej, wiąże się ze zmianami stylu życia, które poza żywieniem i treningiem medycznym powinny być konsultowane i wzmacniane podczas konsultacji psychologicznej.

Słowa kluczowe: operacja bariatryczna, żywienie, trening

NOWOCZESNE METODY OCENY STANU ODŻYWIENIA - APLIKACJA BODYFAT

Kazimierz Ciolek, Olga Łuszczewska, Klaudia Ślepowrońska

Studenckie Koło Naukowe: „Dietetyk”

Opiekun naukowy: dr ANNA GALCZAK-KONDRACIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Otyłość to nagromadzenie tkanki tłuszczowej wisceralnej oraz w okolicy pośladkowo-udowej. Może prowadzić ona do rozwoju: insulinooporności, miażdżycy, cukrzycy typu 2, nadciśnienia tętniczego oraz choroby niedokrwiennej serca. Zasadne jest więc w praktyce klinicznej określanie zawartości tkanki tłuszczowej, którą oznaczamy za pomocą: tomografii komputerowej (CT – Computed Tomography), rezonansu magnetycznego (MRI – Magnetic Resonance Imaging), analizy impedancji bioelektrycznej (BIA – Bioelectrical Impedance Analysis), a także absorpcjometri promieniowania X o dwóch energiach (DXA – Dual Energy X-ray Absorptiometry). Wymienione powyżej metody cechują się wysoką ceną sprzętu i wybiórczym dostępem. Celem pracy jest stworzenie i przeprowadzenie procesu walidacyjnego aplikacji BodyFat do określenia zawartości tkanki tłuszczowej.

Material i metody badań

Aplikacja BodyFat do szacowania zawartości tkanki tłuszczowej została napisana w Python'ie przy pomocy biblioteki Keras. Baza danych, która została wykorzystana do głębokiego uczenia zawierała pomiary tkanki tłuszczowej, jak również poszczególne pomiary antropometryczne przeprowadzone wśród 252 mężczyzn.

Wyniki badań

Weryfikacja głębokiego uczenia została przeprowadzona wśród 31 studentów Wydziału Wychowania Fizycznego i Zdrowia AWF Biała Podlaska przy pomocy badania impedancji bioelektrycznej. Trafność aplikacji BodyFat wśród mężczyzn wyniosła 86%, a wśród kobiet 56%.

Wnioski

Aplikacja BodyFat może być stosowana wśród mężczyzn, w grupie kobiet zaś potrzebny byłby osobny model wykorzystany do głębokiego uczenia i jego weryfikacja.

Słowa kluczowe: tkanka tłuszczowa, aplikacja, otyłość

ODŻYWIANIE A UKŁAD AUTONOMICZNY

Przemysław Pietruczuk

Studenckie Koło Naukowe: „Dietetyk”

Opiekun naukowy: dr ANNA GALCZAK-KONDRACIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Informacje sensoryczne z przewodu pokarmowego są przekazywane centralnie przez nerw błędny i rdzeń kręgowy w celu regulacji przyjmowania pokarmu i kalorii, w tym modulacji motoryki, napięcia i opróżniania żołądka, a także perystaltyki jelit, tranzytu, wydzielania i wchłaniania. Celem pracy jest przegląd literatury dotyczący stymulacji Autonomicznego Układu Nerwowego (AUN) poprzez odżywianie.

Materiał i metody badań

Przegląd literatury przeprowadziliśmy analizując bazy danych: PubMed, Google Scholar i Scopus pod kątem stymulacji AUN poprzez odżywianie. Analizowane artykuły miały na celu wyjaśnienie znaczenia nutraceutyków, modyfikację mikrobioty, makroskładników i zmianę nawyków żywieniowych na funkcjonowanie AUN.

Wyniki badań

Nerwy czaszkowe, w tym nerw błędny uczestniczą w regulacji spożycia pokarmu, który rozpoczyna się na etapie zmysłów: wzroku, węchu i smaku. Żucie może wpływać na tłumienie pobudzenia układu współczulnego spowodowanego stresem psychicznym. Ponadto bakterie jamy ustnej mogą wywołać reakcję współczulną zdolną do stymulowania większej liczby funkcji osteoklastogennych. Autonomiczne unerwienie gardła i przełyku może prowadzić do jego stymulacji poprzez cechy spożywanych pokarmów. Dieta wysokotłuszczowa i otyłość zmniejszają odpowiedź nerwu błędnego na mechaniczne rozciąganie żołądka. Mózg i jelita komunikują się w sposób dwukierunkowy. Zaburzenie tej osi jest zaangażowane w patofizjologię zaburzeń żołądkowo-jelitowych (GI), takich jak zespół jelita drażliwego (IBS) i choroba zapalna jelit (IBD), które są chorobami biopsychosocjalnymi.

Wnioski

Równowaga autonomicznego układu nerwowego jest stymulowana poprzez zmianę nawyków żywieniowych, modyfikacje makroskładnikami i nutraceutyki.

Słowa kluczowe: autonomiczny układ nerwowy, odżywianie, nerw błędny

Panel Naukowy

5

**Zagadnienia Kosmetologii
w badaniach młodych naukowców**

BLIZNY - METODY KOREKCJI W GABINECIE KOSMETOLOGII ESTETYCZNEJ

Anna Lichtarska

Studenckie Koło Naukowe: „Koło Naukowe Kosmetologii Estetycznej”

Opiekun naukowy: mgr MAŁGORZATA SOKÓŁ

Wyższa Szkoła Informatyki i Zarządzania w Rzeszowie

Wprowadzenie i cel pracy

Skóra stanowi barierę ochronną organizmu. Aby pełnić tę funkcję musi zachować swoją ciągłość. Gdy dochodzi do jej przzerwania, następuje szereg procesów regeneracyjnych, które mogą prowadzić do pojawienia się blizn, w trakcie których może dojść do bliznowacenia tkanek. Terapia blizn jest czasochłonna i skomplikowana. Celem pracy było zbadanie skuteczności zabiegów z zakresu kosmetologii estetycznej, opartych na mezoterapii mikroigłowej z wykorzystaniem produktu marki estGen, który zawiera aktywne izolowane proteiny, stosowane do regeneracji tkanek.

Material i metody badań

Po przeprowadzeniu konsultacji zabiegowej, omówiono dokładny przebieg terapii u trzech różnych osób. Analizowano trzy blizny pourazowe, każda w innym miejscu: na czole, na przedramieniu oraz na łydce. Poddano je sześciu zabiegom mezoterapii mikroigłowej. Na skórę po iniekcji nakładano żel complex marki estGen. Z każdą kolejną sesją zwiększano intensywność zabiegową.

Wyniki badań

Wszystkie trzy blizny znacznie zmniejszyły swoją widoczność, jednak nie usunięto zmiany. W odczuciu palpacyjnym nie odczuwa się różnicy pomiędzy defektem a skórą zdrową. Deklaracje probantów wykazały zwiększone nawilżenie, elastyczność blizn i poprawę kolorytu w obrębie defektu. Lepsze efekty zaobserwowano w przypadku osób z blizną młodszą.

Wnioski

Terapia blizn z wykorzystaniem mikroiniekcji z preparatem estGen jest skutecznym środkiem zabiegowym w terapii blizn. Seria zabiegów wpływa zarówno na poprawę elastyczności, kolorytu, jak i odczuwalnego nawilżenia skóry.

Słowa kluczowe: blizny, białka, mezoterapia mikroigłowa

ŚWIADOMOŚĆ, WIEDZA I PIELEGNACJA CERY MĘŻCZYŹN W PRZEDZIALE 20-25 LAT UPRAWIAJĄCYCH SPORT

Karolina Ochnik, Małgorzata Kozicka, Klaudia Ślepowrońska

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

Aktywność fizyczna przynosi wiele korzyści zdrowotnych, jednak z drugiej strony może wpływać osłabiająco na skórę. Jej pozytywny wpływ na organizm, może nie wystarczyć w pielęgnacji skóry. Ważne jest być świadomym podczas uprawiania sportu oraz o wpływie na skórę. Świadomość i odpowiednie podejście w pielęgnacji skóry mogą być pomocne w opóźnieniu niechcianych zmian oraz opóźnić procesy starzenia się organizmu. Nieodpowiednia pielęgnacja może prowadzić do rozwoju trądziku czy pogorszenia się stanu cery, szczególnie wrażliwej lub naczyniowej. Dlatego tak ważne jest zapobieganie oraz utrzymanie skóry w odpowiedniej kondycji. W treści pracy zwrócono uwagę, w jaki sposób aktywność fizyczna i sprzyjające jej warunki wpływają na stan skóry u mężczyzn w przedziale 20-25. W pracy przedstawiono wyniki przeprowadzonych badań na temat ich wiedzy z zakresu pielęgnacji skóry, świadomości potrzeby korzystania z usług kosmologa czy dermatologa i ich domowej pielęgnacji u osób uprawiających sport – piłkę nożną, lekkoatletykę oraz piłkę ręczną.

Material i metody badań

Badaniami objęto 67 mężczyzn, w przedziale wiekowym od 20 do 25 lat. Największą grupę badanych stanowili mężczyźni w wieku 21 lat. Badania zostały przeprowadzone metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety.

Wyniki badań

Badani sportowcy wykazali się dobrym poziomem wiedzy na temat pielęgnacji. Podczas wyboru kosmetyków do twarzy kierowali się przede wszystkim ich jakością a cena nie była jej wyznacznikiem. Najbardziej popularnym preparatem używanym przez respondentów był żel do oczyszczania twarzy. Sportowcy nie uważali, iż stosowanie fotoprotekcji jest zasadne przy uprawianiu sportu.

Wnioski

Na podstawie przeprowadzonej ankiety mężczyźni mają dość dużą świadomość i potrzebę stosowania kosmetyków do pielęgnacji skóry twarzy. Męska skóra wymaga prawidłowego oczyszczania, tonizacji i nawilżania oraz ochrony przeciwsłonecznej. Mężczyźni powinni korzystać również z zabiegów dodatkowych w gabinecie kosmetycznym. Regularne pielęgnowanie skóry jest gwarancją w utrzymaniu zdrowszej skóry.

Słowa kluczowe: świadoma pielęgnacja, skóra męska, aktywność fizyczna

WIZERUNEK KOSMETOLOGA

Anna Przeździak, Paulina Iwaniec, Maria Artwicht, Gabriela Kociubińska

Studenckie Koło Naukowe: „Kosmetologii Estetycznej”

Opiekun naukowy: dr ROBERT WEGNER

Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach

Wprowadzenie i cel pracy

Celem jest uświadomienie młodych kosmetologów, że kreowanie wizerunku w takiej pracy jest istotne. Dobry odbiór przez ludzi może w przyszłości zachęcać do dalszego rozwoju, co jest ważne w tej pracy. Umiejętności czy odpowiedni charakter również mogą stawiać kosmetologów w dobrym świetle. Natomiast wygląd powinien być schludny, delikatny by klient mógł oddać się w ręce kosmetologa z zaufaniem. Wszystkie te cechy jak i wiele innych gwarantują sukces w tym zawodzie.

Material i metody badań

Przegląd piśmiennictwa: Kosmetologia - Anna Kołodziejczak PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Kosmetologia - Redakcja dr Joanna Klonowska, Wizerunek kobiety w mediach- Paulina M. Wiśniewska Wydawnictwo Naukowe „SILVA RERUM”, Kosmetologia Estetyczna- Jacek Lewandowski Echo-Tech Industrial Technologies.

Wyniki badań

Wizerunek kosmetologa odgrywa ogromną rolę w odbiorze przez klienta.

Wnioski

Wygląd, charakter, czy umiejętności stanowią wizytówkę każdego kosmetologa, dlatego warto o wizerunek dbać i świadomie go tworzyć.

Słowa kluczowe: kosmetolog, wizerunek

ZNACZENIE FILTRÓW UV W KOSMETOLOGII

Elżbieta Chomka, Aleksandra Mateusiak

Studenckie Koło Naukowe: „Kosmetologii Estetycznej”

Opiekun naukowy: mgr ROBERT WEGNER

Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach

Wprowadzenie i cel pracy

Filtry UV pełnią niezwykle ważne znaczenie w kosmetologii jak i w życiu codziennym. Chronią skórę przed szkodliwym promieniowaniem, które może prowadzić do poważnych uszkodzeń, w tym zmarszczek, przebarwień i znamion. Filtry znajdują się w wielu produktach kosmetycznych, takich jak kremy do opalania, podkłady, kremy przeciwstarzeniowe i balsamy do ciała. Filtry UV często są łączone z innymi substancjami ochronnymi, takimi jak antyoksydanty, aby zapewnić zwiększoną ochronę i regenerację skóry. Celem pracy jest omówienie produktów o odpowiednim stopniu ochrony przed promieniowaniem UV, w zależności od indywidualnego fototypu skóry oraz warunków atmosferycznych.

Materialy i metody badań

Chemia w kosmetyce i w kosmetologii Zenon Sarbak; Laboratorium badania surowców i form kosmetycznych- Tomasz Kobiela.

Wyniki badań

Stosowanie filtrów jest niezwykle ważne w codziennej pielęgnacji, aby zachować jej zdrowie i młody wygląd przez długi czas. Promieniowanie UVB i UVA przyspiesza proces starzenia się poprzez niszczenie kolagenu i elastyny, które utrzymują jędrność i elastyczność, przez co skóra traci swoją sprężystość, staje się sucha i pomarszczona.

Wnioski

Promieniowanie może mieć różny wpływ na skórę, w zależności od rodzaju, intensywności oraz czasu ekspozycji. Nadmierne narażenie na promienie UVB może spowodować poparzenia słoneczne, co objawia się zaczerwienieniem skóry, bólem i obrzękiem. Dlatego tak ważne jest stosowanie filtrów UV w kosmetykach do pielęgnacji oraz unikanie nadmiernego narażenia, szczególnie w godzinach największego nasłonecznienia. Ponadto, zawsze należy monitorować skórę i reagować na wszelkie niepokojące objawy, takie jak zmiany w kolorze lub kształcie znamion, aby zapobiec potencjalnym problemom.

Słowa kluczowe: promieniowanie UVA, ochrona skóry, rodzaje filtrów

SUBSTANCJE POCHODZENIA ROŚLINNEGO W KOSMETYKACH PRZECIWSTRZENIOWYCH

Maryia Yanushkevich, Luiza Shumskaya

Studenckie Koło Naukowe: „Koło Kosmetologii Estetycznej”

Opiekun naukowy: mgr ROBERT WEGNER

Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach

Wprowadzenie i cel pracy

Surowce roślinne są często wykorzystywane w przemyśle kosmetycznym m.in. w produktach o działaniu przeciwstarzeniowym, w związku z przypisywanym im działaniem odżywczym oraz regenerującym skórę, jak również w celu poprawy konsystencji lub zapachu danego preparatu. Jednak składniki te mogą być przyczyną reakcji alergicznych, w tym alergii kontaktowej. Celem pracy jest analiza składu kosmetyków o działaniu przeciwstarzeniowym do pielęgnacji twarzy, pod kątem występowania w nich składników roślinnych o znanym potencjale uczulającym.

Material i metody badań

Poddaliśmy analizie 180 produktów kosmetycznych o deklarowanym działaniu przeciwstarzeniowym dostępnych w sierpniu 2012 roku w hurtowniach kosmetycznych na terenie Krakowa oraz Łodzi. Produkty kosmetyczne poddaliśmy dokładnej analizie składu deklarowanego na opakowaniu produktu kosmetycznego wg nomenklatury INCI. Na podstawie europejskiej bazy danych Cosing, internetowej bazy Cosmetic Analysis oraz Environmental Working Group (EWG) Skin Deep Cosmetics Database, wyodrębniliśmy z analizowanych produktów kosmetycznych składniki pochodzenia roślinnego. Zidentyfikowane składniki pochodzenia roślinnego przeanalizowaliśmy pod kątem znanego z literatury potencjału uczulającego na podstawie kwerendy w bazach bibliograficznych PubMed oraz Scopus.

Wyniki badań

W deklarowanym składzie 180 analizowanych kosmetyków zidentyfikowaliśmy 323 substancje, spośród których wyodrębniliśmy 191 substancji pochodzenia roślinnego. Jedynie 6 (3%) spośród analizowanych 180 produktów kosmetycznych nie zawierało żadnej substancji pochodzenia roślinnego. Spośród zidentyfikowanych 191 składników pochodzenia roślinnego, w odniesieniu do 29 (15%) opisano w literaturze medycznej reakcje alergiczne. Znajdowały się one w 84 (47%) analizowanych produktach.

Wnioski

Co drugi produkt kosmetyczny o deklarowanym działaniu przeciwstarzeniowym zawiera substancje roślinne o znanym potencjale uczulającym, najczęściej jest to: citronellol, bisabolol oraz geraniol.

Słowa kluczowe: składniki roślinne, produkty przeciwstarzeniowe, potencjał uczulający

ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY (AZS) - MOŻLIWOŚCI KOSMETOLOGA

Julia Mazur, Kinga Czarnocka, Patrycja Łukasik

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

Atopowe zapalenie skóry jest przewlekłą dermatozą, która występuje w każdej grupie wiekowej. W przebiegu choroby obserwuje się silny świąd i suchość skóry, które w konsekwencji mogą doprowadzić do podrażnień. W zaawansowanych stadiach występują zmiany zapalne. Pielęgnacja takiej skóry wymaga zastosowania spersonalizowanych zabiegów uwzględniających aktualną kondycję skóry pacjenta. Ważnym elementem w planie zabiegowym jest ukierunkowanie pacjenta na konkretną domową pielęgnację. Celem prezentacji jest przedstawienie możliwości kosmetologa w zakresie pielęgnacji oraz poprawy kondycji skóry pacjentów z atopowym zapaleniem skóry. W prezentacji przedstawiono postępowanie zabiegowe mające na celu poprawę skóry z AZS-em. Procedury zabiegowe zmierzały w kierunku ochrony i wzmocnienia bariery hydrolipidowej skóry, która jest kluczowym elementem w zapobieganiu zmianom w AZS.

Materiał i metody badań

Grupa badawcza to studenci Wychowania Fizycznego. Zastosowano metody biomedyczne.

Wyniki badań

Badania pokazały poprawę kondycji skóry, skutkiem czego było zmniejszenie świądu, redukcja rumienia oraz ogólna poprawa estetyki skóry.

Wnioski

Zostały sformułowane na podstawie wyników badań studentów.

Słowa kluczowe: atopowe zapalenie skóry (AZS), podrażnienie, bariera hydrolipidowa

KOSMETYKI KOREAŃSKIE- NAJCZĘŚCIEJ STOSOWANE SUROWCE KOSMETYCZNE I ICH ZASTOSOWANIE W KOSMETYCE

Martyna Gadomska, Natalia Kondratowicz, Urszula Polak

Studenckie Koło Naukowe: „Studenckie Koło Kosmetologii Estetycznej”

Opiekun naukowy: mgr ROBERT WEGNER

Uniwersytet Przyrodniczo-Humanistyczny w Siedlcach

Wprowadzenie i cel pracy

W ostatnich latach wzrosła świadomość na temat koreańskiej pielęgnacji wśród Polek. Stała się inspiracją i nauką o tym jak dbać o cerę i traktować pielęgnację jako rytuał. Podstawową zasadą jest reguła „pielęgnuj nie zakrywaj”. Zdaniem Koreanek makijaż nie będzie prezentował się ładnie, gdy skóra nie będzie odpowiednio zadbana. Koreańska pielęgnacja jest wieloetapowa i często można znaleźć podobne lub te same substancje aktywne w esencjach, kremach, serach bądź maskach w płachcie. Celem niniejszej pracy jest omówienie surowców kosmetycznych występujących w kosmetykach koreańskich, ich właściwości oraz dopasowanie odpowiednich składników aktywnych do danego rodzaju cery.

Materiały i metody badań

Skin Beauty. Biblia pięknej i zdrowej skóry-Mahto anjali; Sekrety urody Koreanek-Elementarz pielęgnacji- Charlotte Cho.

Wyniki badań

Kosmetyki wywodzące się z Azji są bardzo zaawansowane technologicznie i innowacyjne, dzięki czemu ich działanie jest tak złożone mimo prostego składu.

Wnioski

Dzięki starannie dobranym składnikom i naturalnemu działaniu, koreańskie kosmetyki prowadzą do pięknej skóry niezależnie od jej rodzaju i problemów. Koreanki stosujące rytuały pielęgnacyjne podkreślają konieczność dokładnego sprawdzania składu kosmetyków przed ich użyciem.

Słowa kluczowe: koreancosmetics, rawmaterials, cosmetology

Panel Naukowy

6

Zagadnienia Kultury Fizycznej Doktorantów w badaniach naukowych

EFEKTYWNOŚĆ REHABILITACJI U PACJENTÓW Z PALUCHEM KOŚŁAWYM - PRZEGLĄD PIŚMIENNICTWA

Mateusz Baran

Studenckie Koło Naukowe: „Podstaw Fizjoterapii”

Opiekun naukowy: dr hab. KATARZYNA KACZMARCZYK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wprowadzenie i cel pracy

Podejście rehabilitacyjne, do pacjentów cierpiących na dolegliwości bólowe w okolicy stawu śródstopno-paliczkowe pierwszego, wynikających z deformacji typu ‘paluch koślawy’ nie zmieniło się od wielu lat. Terapia manualna oraz ćwiczenia mięśni stopy nie występowały w trakcie procesu usprawniania w sposób usystematyzowany. W przypadku pacjentów, u których wykonano zabieg korekcji palucha koślawego, wiedza i program rehabilitacyjny jest bardzo ograniczony. Celem pracy jest przegląd literatury w przypadku postępowania rehabilitacyjnego u pacjentów po korekcji palucha koślawego.

Material i metody badań

W przeglądzie wykorzystano zasoby baz danych: MEDLINE, PUBMED, NCBI oraz Science Direct. Słowa kluczowe wykorzystane do wyszukiwania to: ‘Hallux Valgus correction’, ‘Hallux Valgus rehabilitation protocol’, ‘hallux valgus postoperative exercise protocol’, ‘intrinsic foot muscles’. Dodatkowo artykuły powiązane z zagadnieniem sprawdzane były pod względem liczebności osób badanych oraz czasu trwania interwencji terapeutycznej.

Wyniki badań

Przeгляд oraz dobór publikacji pozwoliły na wybranie 9 artykułów, w których zaprezentowano postępowanie rehabilitacyjne w grupie pooperacyjnej (6 publikacji), zachowawczej (1 publikacje) oraz artykuły wykazujące wpływ aktywacji na równowagę oraz wymiar poprzeczny mięśni stopy (2 publikacje).

Wnioski

Wzięte pod uwagę artykuły nie zawierają jednoznacznej i określonej terapii u pacjentów z deformacją palucha koślawego. Zwrócona jest uwaga na zaopatrzenie ortopedyczne (buty pooperacyjne, wkładki ortopedyczne, peloty do butów oraz samo obuwanie). Wśród publikacji obejmujących podejście rehabilitacyjne po przebytych zabiegach operacyjnych palucha koślawego, nie opracowano postępowania oraz nie podjęto problematyki siły i napięcia mięśni stopy. Brak opracowanego podejścia rehabilitacyjnego oraz zgodności w postępowaniu z pacjentami po operacji nasuwa potrzebę podjęcia dyskusji w tym temacie.

Słowa kluczowe: hallux, valgus, rehabilitation

NOWE MEDIA A OBRAZ CIAŁA MŁODEJ POPULACJI KOBIET

Karolina Kierońska

Szkoła Doktorska AWF Warszawa

Studenckie Koło Naukowe: „Socjologiczne”

Opiekun naukowy: Prof. dr hab. ZBIGNIEW DZIUBIŃSKI

Promotor pomocniczy: dr NATALIA ORGANISTA

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wprowadzenie i cel pracy

Prezentacja będzie zawierać możliwy wpływ popularnych narracji medialnych odnośnie pożądanego wzoru wyglądu zewnętrznego i sylwetki. Głównym celem referatu będzie analiza artykułów dotyczących najpopularniejszych nurtów odnoszących się do cielesności kobiet takich, jak: „thinspiration”, „fitspiration”, „body positive”.

Material i metody badań

Metodą wykorzystaną w badaniu jest przegląd systematyczny artykułów naukowych z lat 2015 – 2023. Autorka poddała interpretacji recenzowane artykuły anglojęzyczne dotyczące problematyki nurtów „thinspiration”, „fitspiration” oraz „body positive” korzystając z baz Science Direct, Google Scholar oraz Web of Science.

Wyniki badań

Na podstawie badań stwierdzono, iż posty przedstawiające sylwetki „thinspiration” stanowią źródło zagrożeń związanych ze znaczną utratą masy ciała, niezadowoleniem z ciała oraz niższym poczuciem własnej wartości. Z kolei kobiety obserwujące posty „fit” inspiracji narażone są na zaburzenia odżywiania w mniejszym stopniu aniżeli zwolenniczki „thinspiration”. Niemniej jednak nieprofesjonalne wykonywanie kompulsywnych ćwiczeń, bądź dobór nieodpowiedniej suplementacji reklamowanej przez niektórych propagatorów „fitspiration” mogą doprowadzić do pogorszenia stanu zdrowia oraz niezadowolenia z własnej sylwetki. Niektórzy badacze zwracają uwagę na fakt, iż posty „body positive” najczęściej przedstawiają osoby z wyższą niż standardową masą ciała, co może zarówno pozytywnie, jak i negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne i fizyczne osób zmagających się z otyłością.

Wnioski

Badania analizujące i porównujące możliwy wpływ niniejszych nurtów na obraz ciała należałoby rozszerzyć o różnorodne grupy pod względem wieku, płci, czy profesji. Ważnym aspektem, który należałoby poruszyć jest również fakt, iż obrazy medialne przedstawiają wyidealizowane oraz zmodyfikowane przez różnorodne filtry cyfrowe sylwetki, co również negatywnie wpływa na obraz ciała młodych obserwaterek.

Słowa kluczowe: obraz ciała, nowe media, zdrowie psychiczne kobiet

WPLYW DŁUGOTRWALEGO INTENSYWNEGO INTERWAŁOWEGO TRENINGU WYTRZYMAŁOŚCIOWEGO (HIIT) NA POZIOM DOPAMINY I JEJ METABOLITÓW W SUROWICY U OSÓB Z CHOROBA PARKINSONA

Iwona Przybylska

Szkoła Doktorska AWF Warszawa

Opiekun naukowy: prof. dr hab. MAŁGORZATA CHALIMONIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel

Choroba Parkinsona (PD) powoduje zaburzenie funkcji motorycznych i kognitywnych w wyniku degeneracji neuronów dopaminergicznych i drastyczne obniżenie dopaminy (DA). Utrzymanie postawy ciała, ćwiczenia na rowerze, stres emocjonalny mogą być związane ze wzrostem stężenia DA w osoczu co może być spowodowane częściowym uwalnianiem DA do krążenia z mózgu. Celem badań było zbadanie wpływu HIIT na cykloergometryczne rowerowym na poziom dopaminy i jej metabolitów u osób z chorobą Parkinsona.

Materiał i metody badań

W badaniu wzięło udział 40 osób z chorobą Parkinsona średniozaawansowany stadium, podzielonych na dwie grupy 1) TR_PD-poddanej 12 tygodniowym HIIT na cykloergometryczne rowerowym, 2) NTR_PD-nietreningująca oraz 20 osób zdrowych. Stężenie DA i jej metabolity mierzono w surowicy przed i po HIIT metodą HPLC z detektorem elektrochemicznym. Wyniki poddano analizie statystycznej przy użyciu testów nieparametrycznych ANOVA.

Wyniki badań

Analiza statystyczna wykazała, że stężenie DA uległo obniżeniu u chorych z PD w porównaniu do grupy kontrolnej przed treningiem oraz stężenie DA było podobne w obu grupach chorych z PD. Natomiast HIIT powodował zmianę stężeń DA i metabolitów w surowicy u TR_PD w porównaniu z NTR_PD.

Wnioski

Wyniki wykazały, że HIIT wpływał na poprawę metabolizmu DA w surowicy przez co poprawia aktywność motoryczną u chorych z PD. Ponadto HIIT powodował utrzymanie przyjmowanych dawek a zwiększanie dawek leków anti-parkinsonowskich u osób NTR_PD przez badany okres.

Słowa kluczowe: HIIT, PD, dopamina

WPLYW PANDEMII COVID-19 NA ZAWODOWE TANCERKI I TANCERZY

Sara Kaźmierska, Monika Łopuszańska-Dawid

Studenckie Koło Naukowe: „Koło Młodych Antropologów”

Opiekun naukowy: dr hab. prof. AWF MONIKA ŁOPUSZAŃSKA-DAWID

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

Wprowadzenie i cel pracy

Pandemia dotknęła cały świat, także sferę artystyczną i sportową, co wiązało się z wprowadzeniem wielu ograniczeń. Celem pracy była ocena wpływu pandemii Covid-19 na zawodowe tancerki i tancerzy pracujących w teatrach muzycznych.

Materiał i metody badań

Grupę badaną stanowiło 25 tancerek i 25 tancerzy w wieku 23-33 lata. Podstawowym narzędziem badawczym była autorska ankieta zaprojektowana w Google Forms, rozpowszechniona drogą elektroniczną. Dotyczyła ona m.in. stylu życia oraz pracy w zawodzie podczas pandemii i wynikających z niej ograniczeń. Otrzymane wyniki zanalizowano w programie Excel 2010 oraz Statistica 13.

Wyniki badań

Pandemia Covid-19 wpłynęła na ilość podejmowanej aktywności fizycznej. Wykazano istotność różnic w większości badanych parametrów stylu życia takich jak: długość snu, stosowanie technik relaksacyjnych, poziom stresu, wskaźnik WHR oraz przebranzowienie.

Wnioski

Stwierdzono, że pandemia wirusa SARS-Cov-2 ograniczyła w znaczący sposób możliwość wykonywania zawodu tancerza, jednak w odmienny sposób wpłynęła na kondycję psychofizyczną kobiet i mężczyzn tańczących zawodowo.

Słowa kluczowe: SARS-Cov-2, taniec, styl życia

ZAUFANIE SPOŁECZNE W SPORCIE- KONCEPCJA PRACY

Anna Bielecka

Studenckie Koło Naukowe: „Nauk Humanistycznych i Społecznych”
Opiekun naukowy: prof. dr hab. ZBIGNIEW DZIUBIŃSKI
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wprowadzenie i cel pracy

Celem pracy jest poznanie poziomu zaufania sportowców będących członkami polskiej kadry narodowej w wybranych dyscyplinach sportu oraz ich trenerów do wybranych instytucji sportowych oraz pozycji sportowych i osób zajmujących te pozycje. Chodzi o poznanie poziomu kultury zaufania w sporcie i ustalenie, czy w interesującej nas dziedzinie życia, na poziomie reprezentacji narodowych, dominuje kultura zaufania, czy raczej mamy do czynienia z kulturą nieufności.

Materiał i metody badań

Dobór próby odbywać się będzie w sposób celowy. Na początku zostanie wytypowanych kilka najbardziej popularnych zespołowych i indywidualnych dyscyplin sportowych. Drugim krokiem będą badania właściwe obejmujące całą tak wytypowaną seniorską reprezentację. Badani będą mężczyźni i kobiety. Badania empiryczne, będą miały charakter mieszany, tj. ilościowy i jakościowy. Będą to badania przekrojowe, mające na celu eksplorację, opis i wyjaśnienie. Jednostkami analizy będą dyscyplinarne grupy sportowe (kadry narodowe). W pracy zastosowana będzie metoda sondażu diagnostycznego, ze szczególnym uwzględnieniem wywiadów (ustnych i pisemnych). Narzędziem badawczym będzie autorski kwestionariusz ankiety. Bezpośrednią inspiracją do stworzenia narzędzia badawczego będzie narzędzie stosowane do pomiaru zaufania społecznego we wszystkich społeczeństwach europejskich w okresie co dwa lata. W Polsce za realizację takich badań odpowiadała Polska Akademia Nauk.

Wyniki badań

Przewiduje się, że poziom zaufania w sporcie będzie zbliżony do niskiego poziomu zaufania w społeczeństwie polskim, a nawet może być z nim skorelowany. Zauważono wzajemną relację między sportem a społeczeństwem i kulturą.

Wnioski

Z uwagi na początkowy etap badań nie podjęto się próby wnioskowania.

Słowa kluczowe: zaufanie społeczne, kadra narodowa, sport

SEPARATORY PALCÓW STÓP JAKO NARZĘDZIE TERAPEUTYCZNE – DONIESIENIE WSTĘPNE

Hanna Krześniak

Studenckie Koło Naukowe: „Rehabilitacja Ortopedyczna”

Opiekun naukowy: dr hab. prof. AWF ALEKSANDRA TRUSZCZYŃSKA–BASZAK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wprowadzenie i cel pracy

Deformacje stóp u dorosłych, zwłaszcza u osób w starszym wieku, mogą prowadzić do pogorszenia równowagi i zwiększenia ryzyka upadku. Stosowanie separatorów palców stóp rozluźnia mięśnie stopy, zwiększa pole podporu, czym samym poprawia równowagę i codzienne funkcjonowanie. Celem badań jest ocena wpływu stosowania separatorów zakładanych na palce stóp na statykę i dynamikę w obrębie stopy.

Material i metody badań

Do badania włączono osoby dorosłe w wieku 20-75 lat, z występującą deformacją bądź zaburzeniami w obrębie stopy: zaburzenie osi ustawienia palucha – paluch koślawy i/lub stopą płasko-koślawą. Kryteria wykluczające: przebycie operacji korygującej przodostopie (np. paluch koślawy) czy inne zabiegi chirurgiczne przeprowadzone w obrębie stopy. Badanie poprzedzone wywiadem przeprowadzono na platformie pedobarograficznej. Analizowano postawę ciała na nieruchomej platformie w statyce przez 10 sekund z oczami otwartymi oraz kolejno przejście dwukrotnie przez ścieżkę z platformą pedobarograficzną analizując pojedynczo prawą i lewą stopę. Próbę w staniu oraz przejście przez platformę przeprowadzono na boso, po czym powtórzono po założeniu separatorów palców.

Wyniki badań

Zastosowanie miękkich separatorów palców stóp wpływa na ułożenie stopy, zwłaszcza na ustawienie zaawansowanego palucha koślawego, jak również wpływa na ustawienie stopy płasko-koślawej oraz zwiększa pole podporu. Założenie separatorów na pięć palców powoduje zmianę ustawienia stopy w statyce i dynamice.

Wnioski

Zastosowanie separatorów miękkich na pięć palców stóp wpływa na ustawienie stopy zarówno w statyce jak i dynamice, a zmiany są bardziej widoczne przy większych deformacjach stopy. Wskazane jest kontynuowanie badań na większej grupie, z uwzględnieniem analizy ruchu całego ciała, jak również z analizą długofalowych efektów zastosowania tego typu ortezy.

Słowa kluczowe: separatory stóp, deformacje przodostopia, stabilność posturalna

PORÓWNANIE PRĘDKOŚCI WYBICIA GÓRY NA NOŻYCE I GÓRY NA UNIK U ZAWODNIKÓW PODNOSZENIA CIĘŻARÓW

Weronika Zielińska-Stubińska

Szkoła Doktorska AWF Warszawa

Studenckie Koło Naukowe: „Podnoszenia Ciężarów”

Opiekun koła naukowego: dr PAULINA SZYSZKA, dr JAROSŁAW SACHARUK

Opiekun naukowy: prof. dr hab. ADAM CZAPLICKI

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wprowadzenie i cel pracy

Podrzut dzieli się na zarzut sztangi na klatkę piersiową zawodnika i wybicie góry nad głowę zawodnika na wyprostowane ramiona. Wyróżnia się wybicie góry na nożyce oraz wybicie góry na unik. Bardzo istotna jest prawidłowa technika oraz prędkość wybicia sztangi. Prędkość jest kluczowym parametrem, który może być kluczowy w kwestii zaliczonego lub niezaliczonego podejścia. Stąd celem badań było porównanie prędkości wybicia góry dwóch technik i wskazanie różnic prędkości pomiędzy nimi i poszczególnymi powtórzeniami.

Material i metody badań

Materiał badawczy stanowiło 25 zarejestrowanych podejść wybicia sztangi na nożyce i 25 podejść wybicia sztangi na unik wykonanych przez wysoko wykwalifikowanych zawodników trenujących podnoszenie ciężarów. Do pomiaru wykorzystano aplikację WAnalysis. Ocenie podlegały serie właściwe wybicia góry na nożyce i wybicia góry na unik, a zgromadzone materiały video poddano analizie pod kątem prędkości wybicia sztangi.

Wyniki badań

W wybiciu góry na nożyce największa zarejestrowana prędkość to 1,92 m/s, natomiast najmniejsza to 1,39 m/s. W górze na unik największa prędkość to 2,12 m/s, natomiast najmniejsza – 1,51 m/s. Istotnie statystycznie różnice prędkości między dwoma technikami zarejestrowano u części badanych.

Wnioski

Różnice prędkości między technikami mogą sugerować o tym która technika będzie skuteczniejsza. Można rozważyć, czy wybicie góry na unik nie będzie optymalniejsze dla danego zawodnika u którego w tej technice prędkość wybicia jest większa. Przy wybiciu góry na nożyce są rezerwy w prędkości i może warto je dopracować aby zawodnik mógł podnosić większe ciężary i robił to z większą skutecznością.

Słowa kluczowe: podnoszenie ciężarów, prędkość wybicia, podrzut

* Praca prowadzona w ramach Monotematycznego Zadania Badawczego nr 5

Panel Naukowy

7

**Zagadnienia Kultury Fizycznej
w badaniach młodych naukowców
- SESJA POSTEROWA -**

ŚWIADOMOŚĆ STUDENTÓW AKADEMII BIALSKIEJ NAUK STOSOWANYCH IM. JANA PAWŁA II W ZAKRESIE BEZPIECZEŃSTWA ŻYWNOSCI

Magda Tyczyno, Aleksandra Dmitrowicz

Studenckie Koło Naukowe: „Dietetyka dla Zdrowia”
Opiekun naukowy: dr hab. IWONA MYSTKOWSKA
Akademia Bialska Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II

Wprowadzenie i cel pracy

Głównym celem badań jest przedstawienie poziomu świadomości żywieniowej i zachowań żywieniowych na temat bezpieczeństwa żywności oraz występowania szkodliwych dla zdrowia związków w żywności studentów ABNS.

Material i metody badań

Badania przeprowadzono w 2023 roku metodą ankietową. W anonimowej ankiecie wzięło udział 72 studentów ABNS.

Wyniki badań

Wyniki badań wskazują, że 87,5% studentów ABNS ocenia poziom swojej wiedzy o żywności na średni, dobry lub bardzo dobry. Ponad połowa respondentów poprawnie wskazuje, że odpowiedzialność za bezpieczeństwo żywności stoi po stronie producenta. 75% ankietowanych zna wybrane oznaczenia dodatków do żywności. Zgodnie z odpowiedziami, studenci uznają żywność za bezpieczną kierując się składem produktu i jego wartościami odżywczymi, a w mniejszym stopniu krajem produkcji, ceną czy wyglądem zewnętrznym opakowania. Według ankietowanych żywność wysokiej jakości oznacza produkty o odpowiednim składzie, bez konserwantów i posiadające certyfikaty. Wśród najczęstszych obaw dotyczących obecności danych substancji w żywności wymieniono pozostałości antybiotyków, hormonów i steroidów w mięsie, a także obecność zagrożeń fizycznych (np. odłamków).

Wnioski

Wyniki ankiet dowodzą, że wiedza i świadomość studentów ABNS jest zadowalająca. Badane osoby są świadome starań producentów żywności, aby ich produkty były zawsze świeże i przydatne do spożycia, a także procedur wynikających z obowiązującej ustawy o bezpieczeństwie żywności i żywienia. Badania wskazują na rosnącą świadomość młodych konsumentów.

Słowa kluczowe: bezpieczeństwo, żywność, świadomość żywieniowa

OCENA WPŁYWU EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ NA POZIOM WIEDZY O RACJONALNYM ODŻYWIANIU UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ

Klaudia Mulart, Magda Tyczyno

Studenckie Koło Naukowe: „Dietetyka Dla Zdrowia”
Opiekun naukowy: dr inż. ANGELIKA DADEJ
Akademia Bialska Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II

Wprowadzenie i cel pracy

Okres dorastania odznacza się wysoką wrażliwością na niedobory składników pokarmowych. O skuteczności procesu edukacji żywieniowej można sądzić poddając ocenie jego efektywność. Uświadomienie młodemu człowiekowi, że właściwy dobór produktów spożywczych w codziennym jadłospisie pozwoli dostarczyć organizmowi niezbędne składniki odżywcze daje szansę na uniknięcie ryzyka rozwoju chorób dietozależnych w przyszłości. Celem pracy była próba oceny wpływu edukacji żywieniowej na poziom wiedzy o racjonalnym odżywianiu uczniów szkoły podstawowej.

Material i metody badań

Badanie przeprowadzono wśród 53 uczniów klas V-VIII w jednej ze szkół podstawowych powiatu bialskiego. W celu zebrania danych do analizy posłużono się autorskim kwestionariuszem ankiety składającym się z pytań z zakresu racjonalnego odżywiania. W kolejnym etapie badań przeprowadzono wykład umożliwiający poznanie prawidłowych odpowiedzi na pytania znajdujące się w kwestionariuszu ankiety i ponownie przeprowadzono ankietę wśród uczniów. Na podstawie uzyskanych danych dokonano analizy wpływu edukacji żywieniowej na poziom wiedzy dzieci w wieku szkolnym.

Wyniki badań

Przed wykładem największym problemem wśród uczniów były pytania dotyczące zalecanej częstości spożywania produktów oraz pytania dotyczące wiedzy o składnikach odżywczych. Po wykładzie większość badanych odpowiedziała poprawnie na ponad 80 % pytań. Przeprowadzone działania edukacyjne spowodowały znaczny wzrost poziomu wiedzy w zakresie racjonalnego odżywiania.

Wnioski

Wiedza ankietowanych uczniów jest niewystarczająca w niektórych aspektach dotyczących zasad racjonalnego odżywiania. Dlatego też istnieje potrzeba realizacji edukacji, w celu zmiany nawyków żywieniowych dzieci, przynajmniej w ramach zajęć szkolnych. Zbyt niska wiedza i błędy żywieniowe mogą przyczynić się do utrwalenia nieprawidłowych nawyków żywieniowych, a w konsekwencji spowodować obniżenie stanu zdrowia w dorosłym życiu.

Słowa kluczowe: edukacja żywieniowa, dzieci, wiedza

WIEDZA, POSTAWY I ZAGROŻENIE ORTOREKSJĄ WŚRÓD STUDENTEK BIALSKICH UCZELNI

Aleksandra Łempicka

Studencie Koło Naukowe: „Dietetyka dla Zdrowia”

Opiekun naukowy: mgr AGNIESZKA PANASIUK

Akademia Bialska Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II w Białej Podlaskiej

Wprowadzenie i cel pracy

Zdrowe odżywianie jest powszechnie promowane w mediach. Prezentowane treści często są nierzetelne, przez co ich powielanie może przyczyniać się do kształtowania nieprawidłowych wzorców żywieniowych, a nawet zaburzeń odżywiania. Ortoreksja polega na patologicznym kontrolowaniu spożywanego pokarmu, z czasem prowadzącym do znacznych ograniczeń żywieniowych. Celem pracy było zbadanie wiedzy, postaw oraz ocena zagrożenia ortoreksją wśród studentek bialskich uczelni.

Material i metody badań

W badaniu wzięło udział 100 studentek z dwóch uczelni – Akademii Bialskiej Nauk Stosowanych im. Jana Pawła II oraz Akademii Wychowania Fizycznego. Wykorzystano autorską ankietę, składającą się z pytań dotyczących wiedzy na temat ortoreksji oraz sprawdzających postawy studentek wobec zdrowego odżywiania i jego promowania w mediach społecznościowych. Do oceny ryzyka wystąpienia ortoreksji użyto kwestionariusz Dusseldorf Orthorexia Scale (DOS). Ankietę udostępniono za pośrednictwem mediów społecznościowych.

Wyniki badań

Większość ankietowanych kobiet (80%) nigdy nie słyszała o ortoreksji. Według testu DOS, u 5% studentek występowała ortoreksja, natomiast 10% było w grupie ryzyka. Znajomość zasad racjonalnego odżywiania deklarowało 92% ankietowanych. Jako główne źródło informacji wskazywano Internet (89%). Podobny odsetek respondentek treści prezentowane w mediach społecznościowych postrzegał pozytywnie i negatywnie (odpowiednio 63% i 59% badanych).

Wnioski

Świadomość na temat ortoreksji jest zbyt mała. Wiele osób bezkrytycznie przyjmuje treści promowane w Internecie, co może przyczyniać się do nieprawidłowych zachowań żywieniowych. Ważne jest edukowanie odbiorców, aby weryfikowali wiarygodność źródeł, z których korzystają. Należy również zadbać o edukację żywieniową od najmłodszych lat szkolnych, w celu kształtowania właściwych nawyków i zapobiegania błędom żywieniowym czy zburzeniom odżywiania.

Słowa kluczowe: ortoreksja, zaburzenia odżywiania, zdrowe odżywianie

OCENA POZIOMU WIEDZY I NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH WŚRÓD OSÓB AMATORSKO UPRAWIAJĄCYCH PIŁKĘ NOŻNĄ

Angelika Magiera, Anna Kościej, Izabela Koziel-Kokosińska, Anna Malarek

Studencie Koło Naukowe: „Zdrowie”

Opiekun naukowy: dr inż. ANNA KOŚCIEJ,

dr n. o zdr. IZABELA KOZIEŁ-KOKOSIŃSKA, mgr inż. ANNA MALAREK

Małopolska Uczelnia Państwowa im. rtm. W. Pileckiego w Oświęcimiu

Wprowadzenie i cel pracy

Piłka nożna jest najbardziej popularnym sportem w Polsce. Piłkarze uprawiają duży wysiłek o charakterze zmiennym, dlatego ważna jest odpowiednia dieta. Dzięki prawidłowemu odżywianiu organizm szybciej regeneruje się po treningu/meczu, a także poprawia się wydolność organizmu po wysiłku. Celem pracy było określenie wiedzy i nawyków żywieniowych wśród osób amatorsko uprawiających piłkę nożną, zrzeszonych w klubie sportowym LKS Halniak Targanice.

Material i metody badań

W badaniu przeprowadzonym w marcu 2022 roku wzięło udział 30 osób trenujących piłkę nożną. Badanie przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego, wykorzystując jako narzędzie badawcze autorski kwestionariusz ankiety.

Wyniki badań

W rezultacie przeprowadzonych badań stwierdzono, że ankietowani charakteryzowali się przeciętnym poziomem wiedzy na temat prawidłowego żywienia sportowców. Respondenci prawidłowo wskazywali zasady dotyczące ilości spożywania posiłku, długości przerw pomiędzy posiłkami czy napojów odpowiednich dla sportowca. Najwięcej problemów sprawiły pytania dotyczące źródeł węglowodanów oraz suplementacji sodem po treningu/meczu odbywającym się w wysokiej temperaturze. Analizując nawyki żywieniowe stwierdzono, że najczęściej obserwowanymi nieprawidłowościami było niskie spożycie warzyw, produktów zbożowych, roślin strączkowych, niskie spożycie lub całkowity brak ryb w diecie, często występujące w diecie spożycie mięsa czerwonego, nieregularne spożywanie posiłków. Badani w większości nie dbali także o właściwe nawodnienie w dniu treningowym/meczowym.

Wnioski

Rezultaty wskazują na konieczność działań zwiększających świadomość żywieniową osób amatorsko trenujących piłkę nożną.

Słowa kluczowe: piłka nożna, żywienie, edukacja żywieniowa

WPLYW TRENINGU TANECZNEGO NA RÓWNOWAGĘ STATYCZNĄ, KONTROLĘ POSTAWY CIAŁA ORAZ SKŁAD CIAŁA U MŁODYCH OSÓB DOROSŁYCH

**Jan Hołaj, Iwona Przybylska, Dominika Sacharuk, Karolina Kaliska,
Jakub Maksymiak**

Szkoła Doktorska AWF Warszawa
Opiekun naukowy: prof. dr hab. n. med. MAŁGORZATA CHALIMONIUK
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Stabilność posturalna (PS) i równowaga odgrywają ważną rolę w uzyskaniu dobrych wyników w wielu dyscyplinach sportowych. Taniec wymaga podwyższonej PS i równowagi ze względu na wymaganą jakość estetyczną i szybkość ruchu, przez co można wykorzystać jako proces treningowy do poprawy tych parametrów. Celem pracy było porównanie równowagi statycznej, stabilności posturalnej, składu ciała u młodych tancerzy oraz osób prowadzących siedzący tryb życia.

Material i metody badań

W badaniu wzięło udział 44 tancerzy oraz 22 osoby nieuprawiające systematycznej aktywności fizycznej (33 mężczyzn i 33 kobiety). Wszyscy uczestnicy zostali podzieleni na trzy grupy: 1) grupa DT – 22 tancerzy trenujący przez 2-4 lata, 2) grupa PT – 22 tancerzy trenujący od 2 miesięcy, 3) grupa kontrolna – 22 uczestników. Równowagę statyczną oceniano za pomocą testu stania na dwóch nogach (Zakresy Stabilności) oraz oddzielnie na każdej z nich (Ocena stabilności w pozycji na jednej nodze) za pomocą Biodex Balance SD. Skład ciała mierzono za pomocą urządzenia Tanita. Różnice statystyczne między grupami oceniano za pomocą testów nieparametrycznych.

Wyniki badań

Wyniki wykazały istotne różnice we wszystkich wskaźnikach SP statycznej oraz ilości tkanki tłuszczowej w grupach tancerzy w porównaniu z grupą kontrolną ($p > 0,05$). SP dynamiczna obu grup tancerzy była lepsza niż osób prowadzących siedzący tryb życia.

Wnioski

Program zajęć tanecznych prowadzi do poprawy równowagi statycznej i dynamicznej u młodych dorosłych mężczyzn i kobiet oraz przyczynia się do znacznego wzrostu siły i poprawy stabilności posturalnej, co jest ważne dla całego układu mięśniowo-szkieletowego.

Słowa kluczowe: taniec, równowaga statyczna

Badania były finansowane z projektu MBZ nr 4

AKTYWNOŚĆ I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNA UCZNIÓW LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO

Krzysztof Kulik, Izabella Czumer, Konrad Drab, Damian Kowalczyk

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

Prozdrowotny styl życia każdego człowieka jest ważnym elementem zachowania i utrzymania zdrowia oraz jego długowieczności. We współczesnym świecie by efektywnie pracować i spędzać czas wolny po pracy jest optymalny poziom sprawności fizycznej, który warunkuje aktywne uczestnictwo w różnych formach obowiązkowych jakim są lekcje wf jak i pozaszkolne, w tym szczególnie plenerowe. Celem pracy celem badań była diagnoza poziomu wybranych elementów aktywności i sprawności fizycznej uczniów LO.

Materiał i metody badań

W badaniu objęto 60 uczniów z liceum o profilu sportowym. Sprawność fizyczną oceniono za pomocą Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF), który spełnia wymogi narzędzia standaryzowanego i jednocześnie trafnego, rzetelnego i normatywnego. Z kolei aktywność fizyczną oceniano ankietą konstrukcji własnej, wcześniej przeprowadzono badania pilotażowe, by potwierdzić jej rzetelność.

Wyniki badań

Badania wykazały, iż znaczna większość badanych uczniów osiągnęła poziom wysoki. Dodatkowo uczniowie deklarowali, iż wyjeżdżają w dni wolne od nauki szkolnej spędzali czas na wycieczkach rowerowych i grze w piłkę nożną, koszykówkę i siatkówkę.

Wnioski

Możemy stwierdzić, iż nawyki wyniesione z dzieciństwa i podczas lat edukacji na różnych jej poziomach są gwarantem przeciwdziałania chorobom cywilizacyjnym m.in. otyłości, chorobom układu krążenia i kręgosłupa oraz mogą i powinny zapobiegać zachowaniom ryzykownym dla zdrowia.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, sprawność fizyczna, uczniowie LO

INDEKS NAZWISK

A

Artwicht Maria
Aschenbrenner Piotr

B

Bandura Wiktoria
Baran Mateusz
Bezmen Mykola
Bigielis Aleksandra
Bielecka Anna
Bura Julia

C

Czarnocka Kinga
Chrostowska Maria
Ciunelis Kajetan
Ciołek Kazimierz
Chomka Elżbieta
Czajka Weronika
Czumer Izabela

D

Dmitrowicz Aleksandra
Drab Konrad
Dudela Milena

F

Formella Oskar

G

Gadomska Martyna
Gawrońska Agnieszka
Gąszczyk Natalia
Gierczuk Wiktoria
Giżewska Blanka
Głazewska Marta
Godlewski Rafał
Gorzowska Patrycja
Grzyb Karolina

H

Hołaj Jan

I

Iwaniec Paulina

K

Kamiński Mateusz
Kaliska Karolina

Ł

Łazarczyk Gabriela
Łempicka Aleksandra
Łukasik Patrycja
Łopuszańska-Dawid Monika
Łuszczewska Olga

M

Makowska Gabriela
Magiera Angelika
Maksymiak Jakub
Malarek Anna
Martyniuk Anna, Wiktoria
Mateusiak Aleksandra
Mazur Julia,
Mizerska Patrycja
Mulart Klaudia

N

Niczyporuk Gabriela
Niedziółka Sylwia

O

Ochnik Karolina

P

Pietruczuk Przemysław
Pietrzak Aleksandra
Pikuta Anna
Polak Urszula
Poniatowski Łukasz
Połczyńska Adrianna
Przeździak Anna
Przybylska Iwona
Przybysz Aleksandra

R

Rodzoś Zuzanna
Rudnik Dominika

S

Sacharuk Dominika
Safińska Julia
Salamończyk Katarzyna
Shumskaya Luiza
Skała Damian
Sobechowicz Nikola
Sokołowska Aleksandra
Sumiła Renata

Kapusta Maciej
Kaźmierska Sara
Kierońska Karolina
Kijak Natalia
Kobel Bartłomiej
Kociubińska Gabriela
Komorowska Rozalia
Kondratowicz Natalia
Kołakowska Wiktoria
Kościej Anna
Kowalczyk Damian
Kozieł-Kokosińska Izabela
Kozicka Małgorzata
Kozłowski Jan
Kulik Krzysztof
Krześniak Hanna
Krzysztofik Michał

L

Lewkowicz Dominika
Lichtarska Anna

Ś

Ślepowrońska Klaudia
Świtała Katarzyna
Świerczek Jan

T

Tuptanowski Kacper
Tyczyno Magda

U

Urbański Robert

W

Wawer Karolina

Y

Yanushkevich Maryia

Z

Zajączkowski Marcin
Zielińska-Stubińska Weronika