



Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie  
Filia AWF w Białej Podlaskiej

## OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA STUDENCKICH KÓŁ NAUKOWYCH

„Zagadnienia kultury fizycznej, fizjoterapii i zdrowia w badaniach młodych naukowców”

Biała Podlaska 29.05.2026 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: oskn.bp@awf.edu.pl



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

**Streszczenia materiałów konferencyjnych SKN**

**Redakcja  
Martyna Jarocka Artur Litwiniuk**

**Biała Podlaska 2026**

## **Komitety Redakcyjne 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 Jaszczyk                            |
|                       | – dr hab. prof. AWF Wiesława Kuniszyk-Jóźkowiak |
|                       | – dr hab. prof. AWF Helena Popławska            |
|                       | – dr hab. prof. AWF Adam Wilczewski             |
|                       | – dr hab. prof. AWF Hubert Makaruk              |
|                       | – dr hab. prof. AWF Maciej Płaszewski           |

### **Recenzent**

Dr hab. prof. AWF Adam Wilczewski

### **ISBN**

978-83-61509-91-2

Copyright © 2026 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

# **Organizator**

Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia Filii AWF w Białej Podlaskiej

## **KONFERENCJA POD PATRONATEM**

### **Patronat honorowy**

Rektor AWF J. Piłsudskiego w Warszawie - prof. dr hab. Bartosz Molik

Prorektor ds. Filii AWF - prof. dr hab. Jerzy Sadowski

### **KOMITET NAUKOWY**

prof. Adam Czaplicki  
dr hab. prof. AWF Dariusz Gierczuk  
dr hab. prof. AWF Krystyna Górniak  
dr hab. prof. AWF Elżbieta Huk-Wieliczuk  
dr hab. prof. AWF Ewa Jówko  
dr Maria Bilaska  
dr Anna Bochenek  
dr Igor Cieśliński  
dr Maciej Cieśliński  
dr Ireneusz Chaliburda  
dr Małgorzata Charmas  
dr Wilhelm Gromisz  
dr Artur Litwiniuk  
dr Beata Makaruk  
dr Agnieszka Wasiluk  
dr Tomasz Sacewicz  
dr Marcin Starzak  
mgr Agata Chaliburda  
mgr Wioletta Chwalewska

### **KOMITET ORGANIZACYJNY**

dr Martyna Jarocka – przewodnicząca  
dr Magdalena Plandowska – sekretarz  
dr Maria Bilaska  
dr Anna Galczak-Kondraciuk  
dr Wilhelm Gromisz  
dr Artur Litwiniuk  
dr Marta Nogal  
dr Tomasz Sacewicz  
mgr Marta Leszko  
mgr Anita Makowska-Warmijak  
mgr Weronika Suchecka  
mgr Anna Tarsińska  
mgr Beata Tyszkiewicz-Gromisz  
Agnieszka Lesiuk  
Przemysław Kizeweter  
Radosław Korniluk  
Karol Kowieski  
Marta Pietruczuk  
Marek Sacewicz

**Panel Naukowy**

**1**

**FIZJOTERAPIA**  
**w badaniach młodych naukowców**

# NIESTABILNOŚĆ STAWU SKOKOWEGO

**Dominika Rembowicz**

Studenckie Koło Naukowe: „przy Klinice Rehabilitacji Dziecięcej”

Opiekun naukowy: dr n. o zdr. KAROLINA ŚREDZIŃSKA

Uniwersytet Medyczny w Białymstoku

Wydział Nauk o Zdrowiu

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Niestabilność stawu skokowego jest częstym następstwem urazów skrętnych i stanowi istotny problem kliniczny, szczególnie u osób aktywnych fizycznie i sportowców. Nieleczona lub niewłaściwie leczona może prowadzić do przewlekłych dolegliwości bólowych, zaburzeń propriocepcji, ograniczenia sprawności funkcjonalnej oraz nawracania urazów. Celem pracy była analiza aktualnych wytycznych dotyczących przyczyn, diagnostyki oraz możliwości leczenia i rehabilitacji niestabilności stawu skokowego.

## **Material i metody badań**

Przeprowadzono przegląd piśmiennictwa naukowego dostępnego w bazach takich jak PubMed i Google Scholar. Analizie poddano publikacje z ostatnich 10 lat dotyczące niestabilności stawu skokowego, diagnostyki funkcjonalnej, możliwości leczenia oraz postępowania rehabilitacyjnego.

## **Wyniki badań**

Analiza aktualnego piśmiennictwa naukowego wykazała, że przewlekła niestabilność stawu skokowego wiąże się z zaburzeniami równowagi, uczuciem niestabilności, przewlekłym bólem, obrzękami, możliwością wystąpienia zmian zwyrodnieniowych, zaburzeniami propriocepcji oraz obniżeniem stabilności funkcjonalnej. W większości badań potwierdzono skuteczność rehabilitacji, szczególnie ćwiczeń propriocepcyjnych i treningu równowagi, w poprawie funkcji stawu oraz redukcji ryzyka nawrotu urazu.

## **Wnioski**

Właściwie zaplanowana rehabilitacja odgrywa kluczową rolę w leczeniu niestabilności stawu skokowego oraz zmniejsza ryzyko wystąpienia kolejnych urazów. Istotne znaczenie ma także wczesna diagnostyka i indywidualizacja procesu terapeutycznego.

**Słowa kluczowe:** niestabilność, urazy, rehabilitacja.

# **MEDIAL TIBIAL STRESS SYNDROME – AKTUALNE PODEŚCIE DO DIAGNOSTYKI I LECZENIA**

**Szymon Sobolewski**

Studenckie Koło Naukowe: „przy Klinice Rehabilitacji Dziecięcej”

Opiekun naukowy: dr n. o zdr. ELŻBIETA DMITRUK,

dr n. o zdr. KAROLINA ŚREDZIŃSKA, dr n. o zdr. JANUSZ WOJTKOWSKI

Uniwersytet Medyczny w Białymstoku

Wydział Nauk o Zdrowiu

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Medial Tibial Stress Syndrome (MTSS) stanowi jeden z najczęstszych urazów przeciążeniowych kończyny dolnej, szczególnie wśród biegaczy. Pomimo wysokiej częstości występowania, patomechanizm schorzenia oraz optymalne strategie leczenia pozostają przedmiotem dyskusji. Celem pracy jest przedstawienie aktualnego, opartego na dowodach naukowych podejścia do diagnostyki i leczenia MTSS.

## **Material i metody badań**

Przeprowadzono narracyjny przegląd literatury naukowej z lat 2013–2024, obejmujący przeglądy systematyczne, metaanalizy oraz wytyczne kliniczne dotyczące MTSS. Analizie poddano publikacje z baz PubMed i Google Scholar, koncentrując się na patomechanice, czynnikach ryzyka, diagnostyce oraz metodach leczenia.

## **Wyniki badań**

MTSS jest obecnie definiowany jako uraz przeciążeniowy należący do spektrum uszkodzeń kostnych (bone stress injuries), wynikający z kumulacji mikrourazów i zaburzenia równowagi pomiędzy procesami resorpcji a remodelingu kości. Do głównych czynników ryzyka należą: zwiększony BMI, nadmierna pronacja, większy navicular drop oraz błędy w planowaniu obciążenia treningowego. Diagnostyka opiera się głównie na badaniu klinicznym i wymaga różnicowania ze złamaniem zmęczeniowym oraz zespołem ciasnoty powięzi. Podstawą leczenia jest modyfikacja obciążenia oraz stopniowa progresja aktywności. Skuteczność wielu interwencji wspomagających pozostaje ograniczona.

## **Wnioski**

MTSS należy traktować jako uraz wynikający z niedopasowania obciążenia do zdolności adaptacyjnych tkanki. Kluczowe znaczenie mają wczesna diagnostyka, właściwe różnicowanie oraz odpowiednie zarządzanie obciążeniem. Fizjoterapia odgrywa istotną rolę w leczeniu i profilaktyce nawrotów.

**Słowa kluczowe:** MTSS, przeciążenie, rehabilitacja.

# OCENA PRZEWLEKŁEJ NIESTABILNOŚCI STAWU SKOKOWEGO U KOBIET I MĘŻCZYZN Z WYKORZYSTANIEM TESTU Y BALANCE

Karolina Kos, Dawid Leśniak

Studenckie Koło Naukowe: „Akton”

Opiekun naukowy: mgr WOJCIECH STEFANIAK

Politechnika Opolska,

Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii

## Wprowadzenie i cel pracy

Boczne skręcenia stawu skokowego są jednymi z najczęstszych urazów układu mięśniowo-szkieletowego. U około 40% osób po urazie rozwija się przewlekła niestabilność stawu skokowego (CAI) [Elabd, i wsp., 2024]. Celem badań była ocena różnic wyników testu Y balance w kierunkach przednim (ANT), tylnio-bocznym (PL), tylnio-przyśrodkowym (PM) oraz wyniku złożonego (COMP %) pomiędzy osobami z przewlekłą niestabilnością stawu skokowego (CAI) a osobami zdrowymi (CON), z uwzględnieniem podziału na płeć.

## Material i metody badań

Do badań zakwalifikowano łącznie 47 kobiet w wieku 20,6 ( $\pm 1,39$  roku), 25 kobiet stanowiło grupę kontrolną (CON\_K) a 22 kobiety grupę z przewlekłą niestabilnością stawu skokowego (CAI\_K). Łączna liczba mężczyzn wynosiła 71 osób w wieku 20,8 ( $\pm 1,68$  roku). Grupę kontrolną stanowiło 39 osób (CON\_M), grupę po przebytych urazach skrętnych stawu skokowego stanowiło 32 mężczyzn (CAI\_M). Pacjenci do odpowiedniej grupy byli klasyfikowani za pomocą kwestionariusza Cumberland Ankle Instability Tool (CAIT). Do oceny dynamicznej równowagi i oceny kontroli nerwowo-mięśniowej użyto Testu Y Balance przeprowadzonego w 3 próbach dla obu kończyn z normalizacją wyników względem długości kończyny.

## Wyniki badań

W badaniu obejmującym 118 osób istotne różnice między grupami wykazano tylko dla kierunku przedniego testu Y Balance (YBT\_ANT). Osoby z przewlekłą niestabilnością stawu skokowego uzyskały niższe wyniki niż grupa kontrolna, zarówno u kobiet ( $p=0,030$ ), jak i u mężczyzn ( $p=0,001$ ). Dla pozostałych kierunków testu (YBT\_PL, YBT\_PM) oraz wyniku złożonego (COMP %) nie wykazano istotnych różnic ( $p>0,05$ ).

## Wnioski

U osób z CAI występuje istotnie gorszy wynik testu Y Balance w kierunku przednim (YBT\_ANT) w porównaniu z grupą kontrolną. Różnice dotyczą wyłącznie komponentu przedniego, gdyż YBT\_PL, YBT\_PM i COMP % nie różniły się między grupami.

**Słowa kluczowe:** Przewlekła niestabilność stawu skokowego (CAI), Y Balance Test, boczne skręcenie stawu skokowego.

# ASYMETRIA SIŁY MIĘŚNIOWEJ A STABILNOŚĆ POSTURALNA W STANIU JEDNONÓŻ

**Bartosz Sacewicz Maria Rowińska**

Studenckie Koło Naukowe: „Motus“

Opiekun naukowy: dr TOMASZ SACEWICZ

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Asymetria siły mięśniowej kończyn dolnych może wpływać na kontrolę postawy w zadaniach wymagających obciążenia jednostronnego. Celem pracy była ocena związku między asymetrią momentów siły prostowników i zginaczy stawu kolanowego a wynikami dynamicznej równowagi jednonoż na Biodex Balance SD oraz sprawdzenie, czy znaczenie ma również wskaźnik H/Q.

## **Materiał i metody badań**

Do analizy włączono 43 osoby. Na podstawie asymetrii siły podzielono badanych na grupę z deficytem  $<10\%$  ( $n=20$ ) i  $>10\%$  ( $n=23$ ). Do grupy  $>10\%$  kwalifikowano osoby, u których taki deficyt występował w prostownikach, zginaczach lub w obu grupach mięśni. Moment siły oceniono na Biodex System 4 Pro, a równowagę dynamiczną jednonoż na Biodex Balance SD. Analizę wykonano osobno dla prostowników i zginaczy. Zastosowano test t dla prób zależnych, test t między grupami oraz korelację Pearsona. Oceniono także wskaźnik H/Q.

## **Wyniki badań**

Kończyna silniejsza uzyskiwała istotnie większy Peak Torque niż słabsza zarówno dla prostowników, jak i zginaczy ( $p<0,001$ ). W parametrach równowagi istotna różnica między kończyną silniejszą i słabszą wystąpiła tylko dla APSI w analizie prostowników ( $p=0,011$ ). Przy porównaniu grup  $<10\%$  i  $>10\%$  istotna różnica dotyczyła wyłącznie średniego APSI — grupa  $>10\%$  uzyskała gorsze wyniki. Dla OSI i MLSI nie stwierdzono istotnych różnic. Wskaźnik H/Q nie wykazał istotnego związku z wynikami Biodex Balance SD.

## **Wnioski**

Większa asymetria siły nie wpływała na wszystkie parametry równowagi, ale była związana z gorszą kontrolą w płaszczyźnie przednio-tylnej, wyrażoną przez APSI. Wskaźnik H/Q nie okazał się istotnym czynnikiem równowagi dynamicznej.

**Słowa kluczowe:** Biodex System 4 Pro, Biodex Balance SD, równowaga dynamiczna.

# **ASYMETRIA DŁUGOŚCI KOŃCZYN DOLNYCH A OBCIĄŻENIA STAWU SKOKOWEGO PODCZAS PRZYSIADU — PILOTAŻOWA ANALIZA BIOMECHANICZNA**

**Stafaniya Antsipovich**

Studenckie Koło Naukowe: „Motus “

Opiekun naukowy: dr TOMASZ SACEWICZ

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Asymetria długości kończyn dolnych może wpływać na sposób dystrybucji obciążeń podczas zadań funkcjonalnych. Celem pracy była ocena wpływu funkcjonalnej asymetrii długości kończyn dolnych na obciążenia stawu skokowego oraz reakcje podłoża podczas przysiadu, ze szczególnym uwzględnieniem różnic między kończyną dłuższą i krótszą.

## **Materiał i metody badań**

Do analizy włączono 16 osób: 9 z asymetrią długości kończyn dolnych oraz 7 bez asymetrii. Badanie przeprowadzono z wykorzystaniem systemu optoelektronicznej analizy ruchu Vicon i platform dynamometrycznych AMTI podczas przysiadu bilateralnego. Oceniono składowe siły w trzech płaszczyznach, siłę wypadkową, wartości szczytowe oraz impuls siły dla reakcji podłoża i siły w stawie skokowym. Porównano grupę z asymetrią z grupą kontrolną oraz kończynę dłuższą z krótszą.

## **Wyniki badań**

Nie stwierdzono jednoznacznie większych obciążeń stawu skokowego w grupie z asymetrią w porównaniu z grupą kontrolną. Zaobserwowano natomiast większą zmienność strategii obciążania oraz tendencję do odmiennej dystrybucji sił między kończyną dłuższą i krótszą. Najbardziej widoczne różnice dotyczyły wielopłaszczyznowego wzorca obciążania, a nie samego wzrostu wartości całkowitych.

## **Wnioski**

Asymetria długości kończyn dolnych może wpływać bardziej na strategię obciążania niż na bezwzględną wielkość sił. Obserwowane kompensacje mogą mieć znaczenie fizjoterapeutyczne, ponieważ ich utrwalanie może sprzyjać przeciążeniom w obrębie kończyny dolnej.

**Słowa kluczowe:** asymetria długości kończyn dolnych, staw skokowy, przysiad; Vicon, AMTI, analiza biomechaniczna.

# **POSTĘPOWANIE REHABILITACYJNE PO MIKRODYSCEKTOMII KIEDY I JAK WDRAŻAĆ OBCIĄŻENIE**

**Paweł Sapiolka**

Studenckie Koło Naukowe: „Klinika Rehabilitacji Dziecięcej”

Opiekun naukowy: dr n. o zdr. ELŻBIETA DMITRUK

dr n. o zdr. KAROLINA ŚREDZIŃSKA

dr n. o zdr. JANUSZ WOJTKOWSKI

Uniwersytet Medyczny w Białymstoku

Wydział Nauk o Zdrowiu

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Mikrodyscektomia jest to metoda operacyjna stosowana u pacjentów z , u których leczenie zachowawcze nie przyniosło oczekiwanych efektów. Celem pracy jest przedstawienie aktualnych, opartych na dowodach naukowych wytycznych dla pacjentów po operacji mikrodyscektomii oraz metod wdrażania obciążeń u pacjentów w kolejnych tygodniach po operacji zgodnie z zasadami optimal loading.

## **Materiał i metody badań**

Przeprowadzono narracyjny przegląd literatury naukowej obejmujący przeglądy systematyczne, metaanalizy oraz wytyczne kliniczne dotyczące mikrodyscektomii, postępowania rehabilitacyjnego oraz powrotu do sportu i pracy. Analizie poddano publikacje z baz PubMed i Cochrane, koncentrując się na zaleceniach pooperacyjnych, powrocie do codziennych aktywności, diagnostyce oraz metodach wdrażania obciążeń zgodnie z zasadami optimal loading.

## **Wyniki badań**

Mikrodyscektomia przez lata stawała się coraz mniej inwazyjnym zabiegiem, w wyniku czego zalecenia pooperacyjne stały się mniej restrykcyjne. Okres 2 tygodni po zabiegu pozostaje istotny, kiedy pacjent ogranicza większość dotychczasowych aktywności. Według metaanaliz programy ćwiczeń zgodne z zasadami optima loading należy wdrożyć w okresie od 4 do 6 tygodni po operacji.

## **Wnioski**

W celu uniknięcia reherniacji kluczowe jest przestrzeganie ograniczeń ruchowych w pierwszych tygodniach po operacji oraz wprowadzenie rehabilitacji ruchowej w okresie od 4 do 6 tygodni po operacji prowadzona zgodnie z wytycznymi optimal loading.

**Słowa kluczowe:** mikrodyscektomia, przepuklina, optimal loading.

# **PREHABILITACJA JAKO ELEMENT KOMPLEKSOWEGO PRZYGOTOWANIA PACJENTA DO OPERACJI**

**Julia Orzol**

Studenckie Koło Naukowe: „Klinika Rehabilitacji Dziecięcej”

Opiekun naukowy: dr n. o zdr. ELŻBIETA DMITRUK

Uniwersytet Medyczny w Białymstoku

Wydział Nauk o Zdrowiu

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Prehabilitacja jest strategią stosowaną przed zabiegiem operacyjnym, której celem jest poprawa wyników leczenia chirurgicznego. Strategia polega na wdrażaniu działań takich jak aktywność fizyczna, poprawa stanu odżywienia i wsparcie psychologiczne, które prowadzą do poprawy wydolności organizmu i zwiększenia rezerw funkcjonalnych pacjenta. Podejście to pozwala na dostosowanie przygotowania chorego do rodzaju planowanej operacji, w tym zabiegów kardiologicznych, brzusznych oraz onkologicznych. Celem pracy była analiza wpływu interwencji prehabilitacyjnych u pacjentów przygotowywanych do leczenia operacyjnego.

## **Materiał i metody badań**

Przeprowadzono przegląd literatury naukowej z wykorzystaniem baz medycznych. Analizie poddano prace przeglądowe i metaanalizy oceniające wpływ interwencji prehabilitacyjnych u pacjentów kwalifikowanych do leczenia operacyjnego. Uwzględniono różne typy zabiegów chirurgicznych. Kryterium analizy stanowiła ocena wpływu prehabilitacji na powikłania pooperacyjne, czas hospitalizacji oraz powrót do sprawności funkcjonalnej.

## **Wyniki badań**

Dostępne dane wskazują, że prehabilitacja może korzystnie wpływać na przebieg leczenia operacyjnego, wspierając ogólną wydolność pacjentów oraz ich zdolność do podejmowania aktywności po zabiegu. Najbardziej zauważalne efekty uzyskuje się w programach wieloskładnikowych obejmujących jednocześnie trening fizyczny, interwencje żywieniowe i wsparcie psychologiczne. Analizowane prace podkreślają jednak niejednorodność wyników, co związane jest z różnicami w protokołach postępowania, charakterystyce pacjentów oraz stosowanych narzędziach oceny.

## **Wnioski**

Prehabilitacja stanowi obiecujące podejście w przygotowaniu pacjentów do leczenia chirurgicznego, wpływające na poprawę ogólnej kondycji oraz sprawności funkcjonalnej przed i po zabiegu. Wspiera ona lepsze przygotowanie organizmu do wysiłku związanego z operacją i może ułatwiać proces rekonwalescencji. Jednocześnie brak jednolitych standardów w zakresie realizacji programów prehabilitacyjnych oraz oceny ich efektów sprawia, że konieczne są dalsze badania ukierunkowane na opracowanie spójnych i skutecznych modeli postępowania.

**Słowa kluczowe:** prehabilitacja, zabiegi operacyjne.

# **WPLYW 4-TYGODNIOWEGO STOSOWANIA SEPARATORÓW PALCÓW STÓP NA FUNKCJONOWANIE KOŃCZYN DOLNYCH ORAZ WYNIKAJĄCE Z BADAŃ REKOMENDACJE**

**Mgr Hanna Krześniak**

Studenckie Koło Naukowe: „Szkoła Doktorska”

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

Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie

Wydział Rehabilitacji

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Celem badania było ocenienie wpływu 4-tygodniowego noszenia separatorów palców stóp na funkcjonowanie stóp, obejmujące równowagę, rozkład nacisku oraz dolegliwości bólowe. Ponadto, badanie ma na celu analizę efektów i wypracowanie rekomendacji dotyczących dalszego stosowania separatorów, w tym określenia optymalnego czasu noszenia.

## **Material i metody badań**

Badanie zostało przeprowadzone na grupie uczestników z dolegliwościami kończyn dolnych. Pomiarów analizy statycznej dokonano na platformie pedobarograficznej na boso oraz w separatorach, przed rozpoczęciem interwencji oraz po czterotygodniowym okresie ich noszenia. Uczestnicy stosowali separator zgodnie z zaleceniami protokołu, stopniowo wydłużając czas noszenia o 5 minut każdego dnia (począwszy od 15 minut), notując czas noszenia i dodatkowe uwagi w elektronicznym dzienniku. W celu oceny funkcjonalnej zastosowano skalę PL- LEFS (Lower Extremity Functional Scale w wersji polskiej).

## **Wyniki badań**

Po 4 tygodniach stosowania separatorów zaobserwowano deklarowane zmniejszenie dolegliwości bólowych, poprawę równowagi oraz większą świadomość ciała. W badaniu pedobarograficznym istotnie statystycznie zmieniło się położenie środka ciężkości zwiększając nacisk na przednią część stopy przy założeniu separatorów [z 52,4% do 55,6% ( $p = 0,008$ ;  $d = 0,80$ )]. Dodatkowo, zaobserwowano istotną zależność pomiędzy czasem noszenia separatorów a redukcją długości ścieżki COP oraz jej prędkości [ $\rho = -0,618$  ( $p = 0,014$ )], co sugeruje efekt treningowy związany z długotrwałym stosowaniem separatorów. Dodatkowo, na podstawie uzyskanych danych możliwe jest wypracowanie rekomendacji dotyczących dalszego stosowania separatorów, w tym sugerowanych czasów noszenia.

## **Wnioski**

Stosowanie separatorów palców stóp wpływa na położenie środka ciężkości, powodując zwiększenie nacisku na przednią część stopy. Wyniki wskazują na konieczność dalszych badań nad długoterminowym efektem oraz optymalnym czasem noszenia separatorów, aby uzyskać trwałe korzyści.

**Słowa kluczowe:** separatory palców stóp, rozkład nacisku stóp na podłoże, deformacje stopy.

# **PORÓWNANIE WPŁYWU ĆWICZEŃ STATYCZNYCH I DYNAMICZNYCH NA OGRANICZENIA FUNKCJONALNE NARZĄDU RUCHU**

**Aleksandra Zając**

Studenckie Koło Naukowe: „Podstaw Fizjoterapii”

Opiekun naukowy: dr hab. n o zdr. DARIUSZ BOGUSZEWSKI

Warszawski Uniwersytet Medyczny

Wydział Lekarsko-Stomatologiczny

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Ćwiczenia statyczne i dynamiczne mogą być stosowane do kształtowania siły mięśniowej. Celem pracy było porównanie wpływu jednorazowych ćwiczeń dynamicznych i statycznych na ograniczenia funkcjonalne narządu ruchu.

## **Materiał i metody badań**

W badaniu wzięło udział 58 studentów w wieku od dziewiętnastego do dwudziestego czwartego roku życia łącznie. Uczestnicy zostali losowo przydzieleni do jednej z dwóch grup badanych. Najpierw zostali poddani ocenie funkcjonalnej narządu ruchu przy użyciu Functional Movement Screen (FMS). Następnie wzięli udział w odpowiednich ćwiczeniach. Grupa 1 wykonywała ćwiczenia statyczne, Grupa 2 – dynamiczne. Po ćwiczeniach uczestnicy wypełnili ankietę i ponownie przystąpili do oceny funkcjonalnej.

## **Wyniki badań:**

Analiza wyników wykazała, że ćwiczenia statyczne oraz dynamiczne przyczyniają się do zmniejszenia ograniczeń funkcjonalnych narządu ruchu, identyfikowanych za pomocą testu FMS. Różnice między sumarycznymi wynikami przed i po ćwiczeniach w Grupie 1 ( $p=0,000$ ) i Grupie 2 ( $p=0,000$ ) były istotne statystycznie. W Grupie 1 zaobserwowano istotne statystycznie wyższe wyniki w zadaniach: przejścia nad płotkiem, wykroku w linii, stabilności rotacyjnej. W Grupie 2 odnotowano znaczącą poprawę w zadaniach: przejścia nad płotkiem, wykroku w linii, stabilności rotacyjnej, pompki.

## **Wnioski**

1. Zarówno ćwiczenia statyczne, jak i dynamiczne wydają się być skutecznymi metodami zmniejszającymi ograniczenia funkcjonalne narządu ruchu.
2. Zauważono nieznaczną różnicę w działaniu zaimplementowanych protokołów treningowych na poszczególne zadania ruchowe.
3. Ogólna poprawa wyniku u kobiet i mężczyzn w Grupie 1 była podobna, natomiast w Grupie 2 – kobiety uzyskały większą poprawę niż mężczyźni.
4. Kobiety w obu grupach badanych poprawiły wyniki w większej liczbie zadań ruchowych w porównaniu do mężczyzn.

**Słowa kluczowe:** trening siłowy, FMS, ocena funkcjonalna.

# **OCENA WPŁYWU ODDYCHANIA TOREM PRZEPONOWYM NA CIŚNIENIE TĘTNICZE U PACJENTÓW KARDIOLOGICZNYCH – BADANIE PILOTAŻOWE**

**Wiktoria Skwierawska**

Studenckie Koło Naukowe: „Rehabilitacji Kardiologicznej”

Opiekun naukowy: dr n. med. KATARZYNA GLIBOV, dr n. med. MAŁGORZATA KILON

Uniwersytet Medyczny w Łodzi

Wydział Nauk o Zdrowiu

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Ruch przepony podczas cyklu oddechowego wywołuje zmiany ciśnienia w klatce piersiowej i jamie brzusznej, wpływając na dynamikę krążenia. Podczas wdechu obniżenie przepony i spadek ciśnienia śródpiersiowego zwiększa powrót żylny do serca, a wzrost ciśnienia w jamie brzusznej wspomaga przepływ krwi centralnie. Podczas wydechu wzrost ciśnienia w klatce piersiowej moduluje napełnianie jam serca i opróżnianie komór, wpływając na objętość wyrzutową. Mechanizm ten, określany jako „pompa oddechowa”, stanowi ważny element wspomagający funkcję układu krążenia. Celem pracy była ocena wpływu 15-minutowej sesji ćwiczeń oddechowych wykonywanych torem przeponowym na wybrane parametry fizjologiczne u pacjentów kardiologicznych.

## **Materiał i metody badań**

Do badania włączono 22 pacjentów (od 43 do 88 lat) uczestniczących w rehabilitacji kardiologicznej po przebytych incydentach sercowo-naczyniowych oraz zabiegach kardiochirurgicznych. Po 5-minutowym odpoczynku w pozycji półleżącej wykonano pomiary ciśnienia tętniczego, częstości akcji serca, saturacji oraz częstości oddechów. Ćwiczenia obejmowały kontrolowany wdech przez nos z uwypukleniem brzucha oraz wydłużony wydech przez usta. Po zakończeniu sesji ponownie przeprowadzono pomiary. Analizę statystyczną przeprowadzono testem t-Studenta w programie Microsoft Excel.

## **Wyniki badań**

Po interwencji stwierdzono istotne statystycznie ( $p < 0,05$ ) obniżenie ciśnienia skurczowego (z 119,9 mmHg do 113,0 mmHg), rozkurczowego (z 67,5 mmHg do 64,4 mmHg), częstości akcji serca (z 64,9/min do 62,5/min), częstości oddechów (z 20,6/min do 16,7/min) oraz wzrost saturacji (z 95,1% do 96,0%).

## **Wnioski**

1. Krótkotrwałe oddychanie przeponowe wpłynęło korzystnie na badane parametry krążeniowo-oddechowe.
2. Ćwiczenia przeponowe mogą stanowić bezpieczne uzupełnienie terapii u pacjentów kardiologicznych.

**Słowa kluczowe:** oddychanie przeponowe, rehabilitacja kardiologiczna, hemodynamika.

# **WPLYW TERAPII W WODZIE NA FUNKCJONOWANIE I POZIOM SATYSFAKCJI DZIECI Z MÓZGOWYM PORAZENIEM DZIECIĘCYM**

**Nadia Wielgus, Iga Kossakowska, Katarzyna Skomorowska**

Studenckie Koło Naukowe: „Mali w Ruchu”

Opiekun naukowy: dr ANNA OGONOWSKA-SŁODOWNIK

mgr OLIVIA JAKÓBOWICZ

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Rehabilitacji

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Zajęcia w wodzie stanowią często wybraną formę aktywności fizycznej wśród dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym (MPD), które charakteryzuje się zaburzeniami ruchu i postawy wynikającym z niepostępującego uszkodzenia rozwijającego się mózgu. Terapia w wodzie może wspierać rozwój motoryczny oraz zwiększać zaangażowanie i satysfakcję z aktywności fizycznej. Celem pracy była ocena wpływu programu terapii w wodzie na poziom funkcjonowania oraz odczuwaną satysfakcję u dzieci z MPD.

## **Materiał i metody badań**

W badaniu wzięło udział dziewięć dzieci z MPD, uczestniczących w ośmiomiesięcznym programie zajęć w wodzie. Program, oparty na koncepcji Halliwick, stanowił stały element zajęć realizowanych w szkole specjalnej. Efekty interwencji oceniono przy pomocy narzędzia Water Orientation Test Alyn (WOTA 1) oraz autorskiej ankiety satysfakcji.

## **Wyniki badań**

Analiza statystyczna wykazała znaczący postęp w 6 z 13 elementów testu WOTA 1 (ogólnie przystosowanie psychiczne ( $p=0,046$ ), wchodzenie do wody z brzegu basenu ( $p=0,011$ ), puszczenie bąbelków w wodzie ( $p=0,033$ ), unoszenie się na boku ( $p=0,038$ ) i plecach ( $p=0,038$ ) z pomocą instruktora oraz trzymanie się liny ( $p=0,008$ )). Uczestnicy uznali terapię w wodzie za przystępną i dającą radość formę aktywności, wskazując ją jako swoje ulubione zajęcia ruchowe w placówce.

## **Wnioski**

Uzyskane wyniki sugerują, że terapia w wodzie może wspierać rozwój kontroli postawy oraz ułatwiać adaptację do środowiska wodnego u dzieci z MPD. Dodatkowo stanowi atrakcyjną i angażującą formę aktywności fizycznej.

**Słowa kluczowe:** mózgowie porażenie dziecięce, aktywność fizyczna, edukacja specjalna.

# **WSPOMAGANIE WCZESNEJ LOKOMOCJI NIEMOWLĄT, A ROZWÓJ MOTORYCZNY DZIECKA – CO MÓWI WSPÓŁCZESNA LITERATURA?**

**Natalia Kaszycka**

Studenckie Koło Naukowe: „Mali w Ruchu”

Opiekun naukowy: dr ANNA OGONOWSKA-SŁODOWNIK

mgr OLIVIA JAKÓBOWICZ

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Rehabilitacji

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Chodziki dla dzieci są powszechnie stosowane na całym świecie jako środek wspomagający wczesną lokomocję niemowląt. Celem pracy jest ocena wpływu stosowania chodzików dziecięcych na rozwój motoryczny niemowląt w świetle najnowszych badań naukowych

## **Materialy i metody badań**

Przeszukiwanie literatury przeprowadzono w bazie PubMed z użyciem słowa kluczowego „baby walker”, z ograniczeniem do publikacji z ostatnich 10 lat. Kryteria włączenia obejmowały badania dotyczące dzieci w wieku 0-32 miesięcy oraz oceniające rozwój motoryki dużej i lokomocji. Zidentyfikowano 17 publikacji, z których 7 wykluczono ze względu na niespełnienie powyższych kryteriów, a ostatecznie analizie poddano 10 publikacji.

## **Wyniki badań**

W analizowanych publikacjach stosowanie chodzików wiązało się z opóźnieniem samodzielnego chodu o ponad 3 tygodnie. Analiza wykazała zwiększone ryzyko pominięcia etapu raczkowania, co odnotowano w 3 z 10 artykułów na podstawie kwestionariuszy oraz przeglądu literatury dotyczących niemowląt w wieku 0–18 miesięcy, a także wyższe ryzyko opóźnienia rozwoju motoryki dużej, wskazane w kolejnych 4 artykułach na podstawie badań i obserwacji niemowląt w tym samym przedziale wiekowym. W pozostałych badaniach opisywano нефизjologiczne wzorce ruchowe związane z korzystaniem z chodzików, takie jak chód na palcach, zaburzenia kontroli tułowia oraz nieprawidłowe wychylenie środka ciężkości na podstawie obserwacji i ankiet.

## **Wnioski**

Stosowanie chodzików nie przyspiesza nauki chodzenia i może sprzyjać zaburzeniom rozwoju motorycznego.

**Słowa kluczowe:** chodzik, rozwój motoryczny, niemowlę.

# **MODEL MOHO W PLANOWANIU INTERWENCJI W TERAPII ZAJĘCIOWEJ: IMPLIKACJE TEORETYCZNE I PRAKTYCZNE**

**Nikoła Sobechowicz, Sylwia Niedziółka, Aleksandra Sokółowska**

Studenckie Koło Naukowe: „Terapia zajęciowa”

Opiekun naukowy: mgr BEATA TYSZKIEWICZ-GROMISZ

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Model of Human Occupation (MOHO) to teoretyczny model praktyki w terapii zajęciowej zaproponowany przez Gary’ego Kielhofnera. Główne założenia MOHO: ludzie są otwartymi systemami – ich zachowaniami i zajęcia wynikają z interakcji między osobą, środowiskiem i aktywnościami, model wyróżnia trzy wewnętrzne systemy – volition, habituation, performance capacity, środowisko również wpływa na zachowania i pełnienie ról. Znaczenie w terapii zajęciowej: MOHO jest jednym z najczęściej wykorzystywanych modeli teoretycznych na świecie i silnie wspierany jest empirycznie, badania wskazują, że stosowanie MOHO poprawia planowanie terapii, ocenę potrzeb i prowadzenie interwencji, szczególnie w praktyce zdrowia psychicznego, istnieje szeroki zestaw narzędzi oceny opartych na MOHO. Przykładowe źródła: Kielhofner G., Burke J.P. (1980). A model of human occupation, part 1. American Journal of Occupational Therapy. Lee SW, Kielhofner G., et al. (2012). Impact of using the Model of Human Occupation. Stand J Occup Ther. Celem pracy jest przedstawienie założeń Modelu MOHO. Omówienie jego znaczenia w praktyce klinicznej. Wskazanie potencjału badawczego modelu.

## **Materiał i metody badań**

Obserwacji i ocenie poddano grupę osób, dzieci w wieku 6-12 lat (25 osób) z zaburzeniami psychicznymi takimi jak: depresja, zaburzenia kompulsywno-obsesyjne, lękowe, epizody maniackalne.

## **Wyniki badań**

Po interwencji modelem MOHO zauważono zmiany w funkcjonowaniu dzieci z depresją

## **Wnioski**

Model bardzo przyczynia się do poprawy jakości życia pacjenta z zaburzeniami psychicznymi.

**Słowa kluczowe:** Model MOHO, terapia zajęciowa

# **OCENA WIEDZY I ŚWIADOMOŚCI OSÓB DOROSŁYCH NA TEMAT SKOLIOZY IDIOATYCZNEJ Z PODZIAŁEM NA WYBRANE GRUPY SPOŁECZNE**

**Roksana Wodecka**

Studenckie Koło Naukowe: „Physio\_UMED”,  
Opiekun naukowy: dr n. med. MAŁGORZATA KILON  
Uniwersytet Medyczny w Łodzi  
Wydział Nauk o Zdrowiu

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Skolioza idiopatyczna stanowi trójplaszczynową deformację kręgosłupa, której rokowanie zależy od wczesnej diagnostyki i wdrożenia leczenia. Kluczową rolę odgrywa świadomość społeczna, zwłaszcza wśród opiekunów, umożliwiającą szybką identyfikację objawów. Celem pracy była ocena poziomu wiedzy dorosłego społeczeństwa na temat skolioz idiopatycznych.

## **Material i metody badań**

Badanie przekrojowe przeprowadzono z wykorzystaniem autorskiej ankiety skierowanej do osób pełnoletnich zawierającej pytania demograficzne i 20 pytań sprawdzających wiedzę o skoliozach idiopatycznych. Przyjęto punkty odcięcia: 0-6 pkt. – niski poziom wiedzy, 7-13 pkt. – umiarkowany poziom wiedzy, 14-20 pkt. – wysoki poziom wiedzy. Kwestionariusz został udostępniony w mediach społecznościowych. Analizę wykonano w programach Jupyter Notebook i Statistica. Wykorzystano testy Shapiro-Wilka, U Manna-Whitney’a i ANOVA.

## **Wyniki badań**

W badaniu uczestniczyły 252 osoby (93 mężczyzn i 159 kobiet). Maksymalny wynik możliwy do uzyskania w ankiecie wynosił 20 punktów, świadczący o dobrej znajomości tematu. Respondenci osiągnęli średni wynik punktowy 11,75 pkt.  $\pm$  2,57 pkt. Niski poziom wiedzy wykazały 3 osoby (1,2%), umiarkowany – 192 osoby (76,2%), zaś wysoki – 57 osób (22,6%). Najniższe wyniki dotyczyły wpływu nawyków posturalnych na progresję choroby. Istotnie wyższy poziom wiedzy odnotowano u osób posiadających potomstwo ( $p = 0,008$ ). Zaobserwowano trafność samooceny poziomu wiedzy w stosunku do uzyskanych wyników ( $p = 0,000$ ). Większość badanych (67,2%) deklarowała zainteresowanie edukacją zdrowotną w tym zakresie.

## **Wnioski**

Poziom wiedzy dorosłego społeczeństwa na temat skolioz idiopatycznych jest umiarkowany i zróżnicowany demograficznie. Utrzymywanie się błędnych przekonań, wraz z dużym zainteresowaniem społecznym tym zagadnieniem, podkreśla potrzebę wprowadzenia ukierunkowanej edukacji zdrowotnej.

**Słowa kluczowe:** skolioza idiopatyczna, wiedza społeczna, edukacja zdrowotna.

# **ANALIZA ZALEŻNOŚCI MIĘDZY AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ A SPRAWNOŚCIĄ FUNKCJONALNĄ PACJENTÓW Z LVAD**

**Julia Bura**

Studenckie Koło Naukowe: „Klinice Kardiologii WUM”

Opiekun naukowy: dr n. med. DANIEL KARASZEWSKI

Warszawski Uniwersytet Medyczny

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Rehabilitacji

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Celem przeprowadzonych badań było określenie wpływu aktywności fizycznej na funkcjonowanie pacjentów z wszczepionym urządzeniem LVAD oraz pacjentów z niewydolnością serca. Jest to urządzenie, które wspomaga pracę niewydolnej lewej komory serca, utrzymując odpowiedni przepływ krwi.

## **Materiał i metody badań**

Badanie przeprowadzono metodą ankietową w grupie 265 pacjentów. Kwestionariusz obejmował dane socjodemograficzne. Analizie poddano również wybrane pytania dotyczące aktywności fizycznej kwestionariuszy SF-36 oraz MLHFQ. Badanych podzielono na 4 grupy ze względu na obecność urządzenia LVAD lub jego brak oraz deklarowanej aktywności fizycznej.

## **Wyniki badań**

Wykazano istotne statystycznie różnice pomiędzy analizowanymi grupami we wszystkich obszarach ( $p < 0,05$ ). Najniższy poziom aktywności funkcjonalnej konsekwentnie obserwowano wśród osób nieaktywnych fizycznie bez LVAD, natomiast najwyższy w grupie osób aktywnych z zastosowaniem urządzenia. W wielu analizowanych obszarach, takich jak aktywność seksualna, społeczna lub wykonywanie pracy zarobkowej osoby aktywne bez LVAD oraz nieaktywne z LVAD osiągały zbliżone wyniki, bez istotnych statystycznie różnic.

## **Wnioski**

Zarówno aktywność fizyczna, jak i zastosowanie urządzenia LVAD istotnie wpływają na poprawę aktywności funkcjonalnej pacjentów z niewydolnością serca. Uzyskane wyniki wskazują, że czynniki te działają częściowo niezależnie i mogą się wzajemnie uzupełniać. W przypadku braku jednego z nich drugi może częściowo kompensować jego niedobór.

**Słowa kluczowe:** LVAD, aktywność fizyczna, niewydolność serca.

**Panel Naukowy**

**2**

**SPORT i BIOMECHANIKA**  
**w badaniach młodych naukowców**

# **PRĘDKOŚĆ SZTANGI PODCZAS RWANIA ZAWODNICZEK KADRY NARODOWEJ W BPS PRZED MISTRZOSTWAMI EUROPY W PODNOSZENIU CIĘŻARÓW**

**Wiktoria Gierczuk**

Studenckie Koło Naukowe: „Podnoszenie Ciężarów”

Opiekun naukowy: dr PAULINA SZYSZKA

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Podczas bezpośredniego przygotowania startowego (BPS) kluczowe znaczenie ma monitorowanie parametrów kinematycznych. Umożliwia to optymalizację obciążeń treningowych. Występuje silna zależność między intensywnością obciążenia a prędkością sztangi, jednak stopień stabilizacji tych parametrów w poszczególnych fazach BPS wymaga dalszej weryfikacji w warunkach treningowych. Celem pracy była ocena zależności między intensywnością obciążenia treningowego a prędkością sztangi w rwaniu u zawodniczek podnoszenia ciężarów oraz analiza zmian tych parametrów w trakcie kolejnych tygodni cyklu BPS.

## **Materiał i metody badań**

Analizie poddano 315 podejść o intensywności 80-100% 1RM zarejestrowanych podczas ostatnich 4 tygodni BPS przed mistrzostwami Europy. Grupę badawczą stanowiło 13 zawodniczek polskiej kadry narodowej w kategoriach wagowych od 48 kg do +86 kg. Wiek sztangistek wynosił od 20 do 23 lata, a średni staż treningowy 8,08 lat. Pomiarów prędkości sztangi dokonano przy użyciu aplikacji „Weightlifting Analysis”, dającej podstawowe parametry techniczne podczas ćwiczeń siłowych.

## **Wyniki badań**

Analiza ANOVA wykazała istotny wpływ intensywności obciążenia na prędkość sztangi ( $F(4,310) = 7,25$ ;  $p < 0,001$ ). Najwyższą prędkość odnotowano przy obciążeniu 80% 1RM (1,94 m/s), a najniższą przy 100% 1RM (1,79 m/s). Testy post-hoc potwierdziły statystycznie istotne różnice prędkości pomiędzy skrajnymi intensywnościami (80% vs 90-100% oraz 100% vs 80-90%;  $p < 0,05$ ), przy jednoczesnym braku różnic między sąsiednimi poziomami obciążeń treningowych. Analiza przebiegu cyklu BPS wykazała wysoką stabilność parametrów prędkości we wszystkich tygodniach, z wyjątkiem intensywności 90% 1RM, która okazała się niespecyficzną tendencją do zmian ( $p = 0,09$ ).

## **Wnioski**

Istnieje odwrotnie proporcjonalna zależność między intensywnością obciążenia (%1RM) a prędkością sztangi. Czas trwania BPS nie wpływa w sposób istotny statystycznie na wzrost prędkości sztangi. Intensywność 90% 1RM jest najbardziej wrażliwym wskaźnikiem, wykazując największą zmienność i tendencję do zmian prędkości w kolejnych tygodniach BPS.

**Słowa kluczowe:** technika sportowa, podnoszenie ciężarów, trening siłowy.

# **WPLYW ROZCIĄGANIA STATYCZNEGO NA WYSILEK SIŁOWO- EKSPLOZYWNY ORAZ INNE STRATEGIE PRZYGOTOWANIA PRZEDWYSIŁKOWEGO – PRZEGLĄD LITERATURY**

**Martyna Borkowska**

Studenckie Koło Naukowe: „Kultury Fizycznej i Zdrowia”

Opiekun naukowy: dr ANDRZEJ SAMOŁYK

Akademia Nauk Stosowanych w Raciborzu

Instytut Kultury Fizycznej i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Przygotowanie przedwysiłkowe istotnie warunkuje poziom wykonania wysiłków siłowo-eksplozywnych. Mimo powszechnego stosowania rozciągania statycznego, jego wpływ na zdolność generowania siły, mocy i szybkości pozostaje niejednoznaczny. Celem pracy był przegląd literatury dotyczącej wpływu rozciągania statycznego na parametry wysiłku siłowo-eksplozywnego oraz porównanie tej metody z innymi strategiami przygotowania przedwysiłkowego.

## **Materiał i metody badań**

Praca ma charakter narracyjnego przeglądu literatury. Analizie poddano publikacje naukowe dotyczące wpływu rozciągania statycznego, rozciągania dynamicznego oraz wieloskładnikowych protokołów rozgrzewki, w tym modelu RAMP, na wysokość skoku, czas sprintu, moc mięśniową, zakres ruchu i zdolności nerwowo-mięśniowe u osób aktywnych fizycznie oraz sportowców.

## **Wyniki badań**

Przegląd piśmiennictwa wskazuje, że długotrwałe rozciąganie statyczne wykonywane bezpośrednio przed wysiłkiem może obniżać wysokość skoku, przyspieszenie oraz zdolność rozwijania mocy. Krótkotrwałe formy rozciągania statycznego wydają się mniej niekorzystne, jednak nie wykazują przewagi nad innymi metodami. Efekty te tłumaczone są m.in. obniżeniem sztywności jednostki mięsień-ścięgno, zmniejszoną aktywacją jednostek motorycznych oraz mniej korzystnym przygotowaniem układu nerwowego do wysiłku o dużej dynamice. Korzystniejsze efekty uzyskiwano po zastosowaniu rozciągania dynamicznego oraz protokołów opartych na aktywacji i mobilizacji, które lepiej przygotowują organizm do wysiłków eksplozywnych, jednocześnie poprawiając zakres ruchu.

## **Wnioski**

Rozciąganie statyczne nie powinno stanowić dominującego elementu przygotowania bezpośrednio przed wysiłkiem siłowo-eksplozywnym. W praktyce treningowej zasadne jest ograniczenie jego objętości na rzecz metod dynamicznych i aktywacyjnych, dostosowanych do specyfiki planowanego zadania ruchowego oraz poziomu zaawansowania ćwiczącego.

**Słowa kluczowe:** rozciąganie statyczne, rozgrzewka, eksplozywność.

# **SZYBKOŚĆ REAKCJI ORAZ ANTYCYPACJA CZASOWO-RUCHOWA GIMNASTYCEK ARTYSTYCZNYCH O RÓŻNYM STOPNIU ZAAWANSOWANIA**

**Oliwia Skłucka, Adam Batorski**

Studenckie Koło Naukowe: „Salto”

Opiekun naukowy: dr TATIANA POLISZCZUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Gimnastyka artystyczna jest konkurencją olimpijską, wymaga wysokiego poziomu rozwoju koordynacji ruchowej, kontroli motorycznej oraz ekspresji artystycznej; charakteryzuje się połączeniem elementów gimnastycznych, tanecznych oraz manipulacji przyborami. Celem badań była ocena szybkości reakcji prostej i złożonej oraz percepcji wizualnej zawodniczek różnej klasy sportowej z uwzględnieniem „Profilu mistrza”.

## **Material i metody badań**

Badaniami objęto 15 kwalifikowanych zawodniczek w wieku 10 -15 lat z podziałem na dwie grupy w zależności od stopnia zaawansowania. W pracy wykorzystano metodę testów psychofizycznych z zastosowaniem Wiedeńskiego Systemu Testów: Test RT (wersji S1 i S5), Test ZBA (wersja S2). W celu określenia współzależności badanych parametrów, a wiekiem i stażem gimnastyczek zastosowano współczynnik korelacji liniowej Pearsona, wyniki badań porównano z zastosowaniem skali tenowej T i metody U Manna-Whitneya.

## **Wyniki badań**

Stwierdzono silną korelację ( $r = 0,73$ ) pomiędzy medianą odchylenia czasowego w teście antycypacji czasu oraz czasu reakcji prostej ( $r = 0,32$ ), a wiekiem gimnastyczek. Stworzono „Profil mistrza” percepcji wizualnej na tle średnich wyników charakterystyk u gimnastyczek artystycznych o różnym stopniu zaawansowania.

## **Wnioski**

Gimnastyczki artystyczne o wyższym stopniu zaawansowania cechują się krótszym czasem reakcji oraz wyższym poziomem antycypacji czasowo-ruchowej. Zdolności te mają kluczowe znaczenie dla efektywności wykonywania układów gimnastycznych, szybkiego podejmowania decyzji oraz przewidywania trajektorii lotu przyboru. Wyniki mają znaleźć zastosowanie w praktyce treningowej w zakresie systematycznego rozwoju szybkości reakcji i antycypacji już na etapie wczesnoszkolnym.

**Słowa kluczowe:** percepcja wizualna, gimnastyka.

# **BUDOWA SOMATYCZNA A SKUTECZNOŚĆ DZIAŁAŃ DEFENSYWNYCH W KOSZYKÓWCE NA PRZYKŁADZIE RUNDY ZASADNICZEJ NBA W SEZONIE 2024/2025**

**Gabriel Skrzypczak**

Studenckie Koło Naukowe: „Gry zespołowe”

Opiekun naukowy: dr hab. prof. AWF KAROL GRYKO

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Koszykówka to dynamiczna dyscyplina, w której ogromne znaczenie dla sukcesu mają predyspozycje fizyczne oraz budowa ciała. Zrozumienie wpływu cech antropometrycznych na działania obronne w koszykówce jest istotne przy selekcji zawodników, planowania treningów i strategii meczowych. Celem pracy jest analiza wpływu budowy somatycznej na skuteczność działań defensywnych w koszykówce na przykładzie rundy zasadniczej ligi NBA.

## **Materiał i metody badań**

Grupę badawczą stanowiło 386 zawodników z ligi NBA, którzy w rundzie zasadniczej sezonie 2024/2025 rozegrali przynajmniej 35 spotkań. W badaniach zastosowano ilościową metodę analizy danych, korzystając z oficjalnych arkuszy statystycznych meczów ligi NBA. Do opracowania istotnych statystycznie różnic pomiędzy cechami budowy ciała a wskaźnikami defensywnymi wykorzystano test t dla prób niezależnych. Do wykazania różnic pomiędzy poszczególnymi działaniami defensywnymi zastosowano analizę wariancji ze zmienną towarzyszącą ANCOVA (post-hoc test Bonferroniego). Do opracowania zebranych wyników wykorzystano test t-studenta oraz analizę wariancji ANCOVA.

## **Wyniki badań**

Stwierdzono istotne statystycznie korelacje między budową somatyczną a skutecznością w działaniach defensywnych. Wysokość ciała i rozpiętość ramion dodatnio korelowały z liczbą bloków oraz utrudnieniem rzutów za 2 punkty. Masa ciała silnie dodatnio korelowała ze zbiórkami defensywnymi. Zawodnicy o budowie ektomorficznej oraz z prawidłową masą ciała osiągnęli lepsze wyniki w blokowaniu i utrudnianiu rzutów. Istotny wpływ na działania obronne miała również zajmowana pozycja na boisku. Środkowi dominowali w zbiórkach i blokach, z kolei zawodnicy obwodowi znacznie częściej notowali przechwyty. Przechwyty i zbijanie piłek były ujemnie skorelowane z parametrami fizycznymi.

## **Wnioski**

Wysokość ciała, masa ciała i rozpiętość ramion sprzyjają działaniom obronnym wymagającym zasięgu i przewagi fizycznej. Budowa ektomorficzna ułatwia blokowanie i utrudnianie rzutów, podczas gdy większa masa ciała przekłada się na efektywniejszą walkę o zbiórki. Skuteczność przechwyty i zbijanie piłek nie zależy bezpośrednio od parametrów antropometrycznych. Ostatecznie, kluczowe znaczenie dla dominacji w określonych wskaźnikach defensywnych ma zajmowana pozycja na parkiecie.

**Słowa kluczowe:** cechy antropometryczne, działania defensywne, pozycja na boisku.

# **POZIOM ZDOLNOŚCI KONDYCYJNYCH OSÓB TRENUJĄCYCH SPORTY WALKI\***

**Gabriela Kołodziejczyk**

Studenckie Koło Naukowe: „Teorii Sportu”

Opiekun naukowy: dr ARTUR LITWINIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

System treningu sportowego i proces szkolenia podlega nieustannym przemianom. Zagadnienia dotyczące osiągania najwyższych wyników sportowych niewątpliwie wymagają penetracji badawczej i poszukiwań praktycznych w jego obszarze. Sporty walki są obecnie bardzo popularne jako dyscypliny sportu, jak i formy rekreacji ruchowej i badania w ich obrębie dotyczące procesu treningu mają charakter wieloaspektowy. Ogólnym celem pracy było uzyskanie informacji na temat poziomu sprawności fizycznej ogólnej i składu tkankowego ciała osób trenujących MMA.

## **Material i metody badań**

Badaniem objęto grupę 32 osób trenujących MMA. Wiek badanych zawierał się w granicach 23-26 lat, staż treningowy 4-6 lat. Jako metodę zastosowano MTSF oraz wybrane próby do oceny poziomu sprawności fizycznej ogólnej i skład tkankowy ciała za pomocą urządzenia TANITA BC-545N (segmentarny analizator składu ciała).

## **Wyniki badań**

Stwierdzono, iż wyniki badanych były zróżnicowane. Największe zróżnicowanie wewnątrz grupowe wystąpiło w próbie oceniającej siłę ramion tj. w podciąganiu na drążku  $V=53,86\%$  w dalszej kolejności w skłonie tułowia w przód oceniającej gibkość  $V=44,13\%$ , jak i oceniającej siłę mięśni brzucha i grzbietu tj. w „planku”  $V=36,12\%$ , zaś najmniejsze w skoku w dal z miejsca  $V=6,72$ . Dodatkowo tylko w próbie biegu na 50m oceniającej szybkość lokomocyjną  $V=9,14\%$  też nie przekroczyło 10%, co świadczy o małym zróżnicowaniu w tych dwóch elementach sprawności fizycznej badanych.

## **Wnioski**

Stwierdzono, iż badani mają zróżnicowany poziom wytrenowania, o czym świadczą wyniki osiągnięte w próbach sprawności fizycznej takich jak: plank, pompki, podciąganie na drążku i skłonu tułowia w przód, czy bieg na 50m, dlatego warto by zindywidualizować zarówno plany roczne i dobrać właściwe środki treningowe. Zaobserwowano w wynikach badań dotyczących komponentów tkankowych znaczne różnice w procentowym udziale tłuszczu, nawodnienia organizmu, zawartości tkanki mięśniowej i wieku tkankowym badanych. Dlatego warto by trener, jeśli nie posiada specjalistycznej wiedzy w tym zakresie podjął współpracę dietetykiem sportowym lub uczestniczył w szkoleniu (np. studiach podyplomowych z dietetyki).

**Słowa kluczowe:** sprawność fizyczna, sporty walki, skład tkankowy ciała, trening.

\*Badania przeprowadzono w ramach międzynarodowego projektu: no. 2 “Profession, competences and efficiency of work of a personal trainer, sport trainer and teacher of physical education in selected EU countries” of the Baltic Sport Sciences Society, Division of Latvian Academy of Sport Education, Riga, Latvia and Faculty of Physical Education and Health, Białą Podlaską, University of Physical Education J. Piłsudski, Warsaw, Poland

# **ZALEŻNOŚĆ MIĘDZY SPRAWNOŚCIĄ FUNKCJONALNĄ A WYSTĘPOWANIEM USZKODZEŃ CIAŁA U BOKSERÓW**

**Julia Sochocka**

Studenckie Koło Naukowe: „Sportów Indywidualnych”

Opiekun naukowy: dr hab. prof. AWF DARIUSZ BOGUSZEWSKI

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Uprawianie boksu wiąże się z ryzykiem występowania uszkodzeń ciała, dlatego zawodnicy muszą cechować się wysokim poziomem sprawności funkcjonalnej. Celem pracy było ustalenie zależności między występowaniem ograniczeń funkcjonalnych narządu ruchu a liczbą kontuzji i poziomem sportowym u mężczyzn uprawiających boks.

## **Materiał i metody badań**

W badaniach wzięło udział 55 bokserów trenujących w pięciu warszawskich klubach sportowych. W celach porównawczych sportowcy zostali podzieleni na dwie grupy: Grupa 1 – zawodnicy trenujący boks powyżej 4 lat, biorący udział w zawodach, posiadająca licencję zawodniczą Polskiego Związku Bokserskiego, oraz Grupa 2 – mężczyźni trenujący boks od roku do czterech lat, nie biorący udziału w rywalizacji sportowej. W pracy zastosowano dwa narzędzia badawcze: test funkcjonalny – Functional Movement Screen (FMS) oraz autorską ankietę. FMS składa się z siedmiu zadań ruchowych, za każde z nich można uzyskać 3 punkty, a maksymalnie można ich zdobyć 21.

## **Wyniki badań**

Większość osób z Grupy 1 (73%) uzyskało sumaryczny wynik testu FMS na poziomie średnim. W Grupie 2 wynik średni uzyskało 9 (28%) osób, a 23 (72%) – wynik niski. Różnice były istotne statystycznie. Średni sumaryczny wynik Grupy 1 (16,22) był istotnie wyższy niż Grupy 2 (13,44). Istotne różnice, na korzyść grupy zawodniczej zaobserwowano w sześciu z siedmiu zadań ruchowych wchodzących w skład FMS. Najwyższe wyniki (w obu grupach) odnotowano w zadaniu szóstym – stabilność tułowia (pompka), a najniższe w zadaniu czwartym – mobilność obręczy barkowej. Zaobserwowano istotne ujemne korelacje między ogólnym wynikiem FMS a występowaniem uszkodzeń ciała (na osobę oraz w odniesieniu do stażu treningowego).

## **Wnioski**

Istnieje zależność między poziomem sprawności funkcjonalnej a występowaniem uszkodzeń ciała u bokserów. Świadczy to o rzetelności testu Functional Movement Screen i daje możliwość wprowadzania wczesnej prewencji.

**Słowa kluczowe:** boks, ocena funkcjonalna, prewencja uszkodzeń ciała.

# **OCENA WYBRANYCH WSKAŹNIKÓW SPRAWNOŚCI MOTORYCZNEJ U PIŁKAREK NOŻNYCH NA RÓŻNYM POZIOMIE ROZGRYWKOWYM**

**Mgr Daria Waszczuk**

Studenckie Koło Naukowe: „”

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

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Sprawność motoryczna integruje zdolności takie jak siła, szybkość, wytrzymałość, koordynacja, gibkość i równowaga. Na ocenę umiejętności sportowych zawodniczek piłki nożnej wpływają umiejętności techniczno-taktycznych oraz sprawności motorycznej. Często piłkarki występują na poziomach rozgrywkowych, które nie odzwierciedlają ich poziomu sportowego. Celem pracy jest ocena wybranych wskaźników cech motorycznych piłkarek nożnych występujących na różnych poziomach rozgrywkowych (Ekstraliga, 1 liga, 2 liga, 3 liga, 4 liga).

## **Material i metody badań**

Dokonano oceny sprawności motorycznej wśród 70 zawodniczek piłki nożnej z pięciu poziomów rozgrywkowych: Ekstraligi (n=16), 1 ligi (n=8), 2 ligi (n=16), 3 ligi (n=16) oraz 4 ligi (n=14). Wykonano testy motoryczne polegające na pomiarze szybkości oraz wysokości wyskoku. Pomiaru szybkości dokonano na odcinkach 5, 10 , 30 metrów przy wykorzystaniu fotokomórek z oprogramowaniem Witty Manager ver. 1.4.42. Do pomiaru wysokości, maksymalnej w czasie 30-sekundowej próby wyskoków (CMJ) dokonano za pomocą platformy OptojumpNEXT. Wyniki w badanych grupach porównano i skorelowano względem parametrów osobniczych zawodniczek (BMI) przy użyciu programu Statistica 13.

## **Wyniki badań**

Pomiar szybkości u zawodniczek z pierwszego, jak i czwartego poziomu rozgrywkowego w Polsce wskazują na znaczne różnice. Występują różnice wysokości maksymalnej wyskoku pomiędzy zawodniczkami różnych poziomów rozgrywkowych.

## **Wnioski**

1. Zawodniczki niższego poziomu rozgrywkowego wykonały mniej efektywny wysiłek niż zawodniczki z wyższej ligi.
2. Szybkość i moc jako cechy motoryczne nie są w stanie wyznaczyć i opisać poziomu sportowego jaki reprezentuje zawodniczka.

**Słowa kluczowe:** piłka nożna kobiet, testy motoryczne, poziomy rozgrywkowe.

# OCENA EFEKTU KRÓTKOTRWAŁEGO TRENINGU ANAEROBOWEGO NA MOC I SIŁĘ MIĘŚNIOWĄ

Joanna Igańska, Kaja Grochowska

Studenckie Koło Naukowe: „Motus“

Opiekun naukowy: dr TOMASZ SACEWICZ

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## Wprowadzenie i cel pracy

Mimo licznych doniesień dotyczących wysiłku anaerobowego nadal nie ustalono jednoznacznie, w jakim stopniu krótkotrwały, bardzo intensywny wysiłek beztlenowy wpływa na zdolności skocznościowe, w tym na siłę rozwijaną podczas odbicia, wysokość skoku oraz parametry związane z amortyzacją lądowania. Celem pracy była ocena zmian tych wskaźników po 30-sekundowym wysiłku wykonanym na cykloergometrze.

## Material i metody badań

Badaniem objęto 20 osób. U wszystkich uczestników wykonano pomiar parametrów skoku na platformie Gamma, wyposażonej w dwie niezależne platformy dynamometryczne, co umożliwiło oddzielną ocenę pracy prawej i lewej kończyny dolnej. Pomiary przeprowadzono dwukrotnie, tj. przed interwencją oraz bezpośrednio po 30-sekundowym, intensywnym wysiłku anaerobowym na cykloergometrze.

## Wyniki badań

W analizowanej grupie 20 osób nie stwierdzono istotnych statystycznie różnic pomiędzy pomiarem wykonanym przed oraz po 30-sekundowym intensywnym wysiłku anaerobowym w zakresie reakcji podłoża podczas stania, maksymalnych reakcji podłoża podczas lądowania, prędkości wybicia a co za tym idzie wysokości skoku ( $p > 0,05$ ). Zaobserwowano jednak tendencję do obniżenia prędkości wybicia i wysokości skoku po wysiłku, co może sugerować niekorzystny wpływ zmęczenia na osiągnięcie skoku, choć efekt ten nie został potwierdzony statystycznie.

## Wnioski

Uzyskane wyniki sugerują, że 30-sekundowy intensywny wysiłek anaerobowy nie wywołał w badanej grupie zmian istotnych statystycznie, choć kierunek obserwowanych różnic może wskazywać na przejściowe zmęczenie mięśniowe, manifestujące się pogorszeniem parametrów odbicia. Jednocześnie ostrożnej interpretacji wymaga spadek maksymalnych wartości lądowania, który może odzwierciedlać zmianę strategii amortyzacji.

**Słowa kluczowe:** trening anaerobowy, siła mięśniowa, moc mięśniowa.

\

# **Skład i budowa ciała oraz sposoby odżywiania jako determinanty ogólnej prezencji scenicznej kobiet trenujących sporty sylwetkowe**

**Zuzanna Paterek**

Studenckie Koło Naukowe: „Salto”

Opiekun naukowy: dr TATIANA POLISZCZUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Sport sylwetkowy jest wyjątkowo wymagającą dyscypliną sportową. Zawodniczki oceniane są przez sędziów na podstawie wyglądu sylwetki i ogólnej prezencji scenicznej. Celem głównym badań była charakterystyka budowy somatycznej ciała zawodniczek uprawiających sporty sylwetkowe z uwzględnieniem szczegółowej analizy aspektów związanych z redukcją masy ciała przy zastosowaniu restrykcyjnych zachowań żywieniowych, samooceną obrazu ciała oraz uzależnieniem od treningów siłowych. Dodatkowym problemem badań było rozpoznanie tendencji w rozwoju sportów sylwetkowych kobiet.

## **Material i metody badań**

W badaniach wzięło udział 25 zawodniczek sportów sylwetkowych w dniach rejestracji i zawodów w NPC Natural Regional & Natural debut, NPC Regional & Debiut jak i Open Pro Qualifier. Zawodniczki reprezentowały kategorie: bikini, fit model, figure oraz fitness. Zastosowano metody badań: sondaż diagnostyczny, metodę Heath-Carter, bioimpedancję elektryczną oraz metody analizy statystycznej.

## **Wyniki badań**

Somatotyp badanych zawodniczek charakteryzują się dominacją komponentu mezomorfii i ektomorfii przy bardzo niskim udziale komponentu endomorfii (2-4-3), odpowiada typu mieszanemu sylwetki ekto-mezomorfii. Średnia zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie zawodniczek (Fat %) wyniosła  $10,8 \pm 4,3$ . Wskaźnik mięśniowy – ocena relatywnego umięśnienia stanowiła wartość  $38,1 \pm 1,7$ .

## **Wnioski**

Zawodniczki sportów sylwetkowych charakteryzują się niskim poziomem tkanki tłuszczowej, relatywnie jednorodnym i dobrze rozwiniętym umięśnieniem. U badanych osób zaobserwowano charakterystyczną tendencję do nieustannego podnoszenia własnych standardów fizycznych. Zawodniczki dążą do coraz bardziej rozwiniętej, silniejszej i umięśnionej sylwetki, traktując progres jako integralny element tożsamości sportowej oraz kluczowy wyznacznik osobistego rozwoju i samooceny.

**Słowa kluczowe:** sporty sylwetkowe, budowa ciała, skład ciała.

# KOMPETENCJE ZAWODOWE TRENERA SPORTÓW WALKI\*

**Damian Niepogoda**

Studenckie Koło Naukowe: „Teorii Sportu”

Opiekun naukowy: dr ARTUR LITWINIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Współczesny trening jest procesem złożonym, a na jego skuteczność wpływa wiele czynników. Pojęcie kompetencji od wielu lat pojawia się w różnych polemikach w aspekcie, jaki powinien być współczesny trener sportów walki. Standardami kwalifikacji zawodowych są formalne wymagania stawiane przedstawicielom różnych zawodów, dzięki którym jednostka nabywa odpowiednią wiedzę oraz umiejętności umożliwiające wykonywanie określonych zadań zawodowych. Ogólnym celem pracy było uzyskanie informacji na temat kompetencji zawodowych trenerów sportów walki w opinii za ich zawodników.

## **Materiał i metody badań**

Badaniem objęto 40 zawodników sportów walki legitymujących się minimum 6 letnim stażem zawodniczym i udziałem we współzawodnictwie na poziomie krajowym. Metodą badań był specjalnie skonstruowany kwestionariusz wywiadu, który poddano procedurom standaryzacji

## **Wyniki badań**

Stwierdzono, iż według opinii respondentów trenera powinna wyróżniać ogólna sprawność fizyczna, prawie wszyscy zawodnicy tj. (96%) uznało tę cechę za najważniejszą w następnej kolejności za dość ważną (94%) technikę wykonywania ćwiczenia, w ich opinii pokaz powinien być dokładny i precyzyjny. Z danych wyżej wymienionych wynika, iż wymienione zdolności ruchowe jak i cechy motoryczne są niezmiernie ważne w zawodzie trenera, Dlatego też każdy trener powinien je mieć opanowane na wysokim poziomie

## **Wnioski**

Prowadzone liczne badania dowodzą, iż sport głównie wyczynowy stał się dziś dziedziną życia, w której rola różnego typu badań, a szczególnie w eksplorowanym aspekcie „kompetencje zawodowe” wpływają na optymalizację wyników sportowych nie tylko w dyscyplinie sportu, jaką są sporty walki.

Stwierdzono, iż najważniejsze kompetencje trenera sportów walki według badanych to m. in. wysoki poziom wiedzy oraz jego zachowanie się w różnych sytuacjach z zawodnikami podczas treningów i zawodów, gwarantujące bezpieczeństwo i dające jednocześnie zarówno merytoryczne i metodyczne dostosowanie do potrzeb szkoleniowych.

**Słowa kluczowe:** kompetencje zawodowe, wiedza, sporty walki, trener

\*Badania przeprowadzono w ramach międzynarodowego projektu: no. 2 “Profession, competences and efficiency of work of a personal trainer, sport trainer and teacher of physical education in selected EU countries” of the Baltic Sport Sciences Society, Division of Latvian Academy of Sport Education, Riga, Latvia and Faculty of Physical Education and Health, Białą Podlaską, University of Physical Education J. Piłsudski, Warsaw, Poland

# **PRZYCZYNY ZAKOŃCZENIA KARIERY ZAWODNICZEJ PRZEZ PŁYWACZKI I PŁYWAKÓW**

**Anna Kamińska**

Studenckie Koło Naukowe: „Sporty Wodne i Zimowe”

Opiekun naukowy: dr MICHAŁ STANISZEWSKI

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Kariera sportowa wiąże się z wieloma codziennymi wyzwaniami, takimi jak intensywny trening, rygorystyczna dieta, zgrupowania i zawody, a także trudności w utrzymaniu relacji z bliskimi oraz ograniczonymi możliwościami rozwoju w innych dziedzinach życia. Szczególnie wymagającą dyscypliną jest pływanie, na które składają się wielogodzinne sesje treningowe w wodzie. Celem pracy było poznanie przyczyn zakończenia kariery sportowej przez osoby uprawiające pływanie wyczynowo, z uwzględnieniem specyfiki tej dyscypliny oraz poziomu osiągnięć zawodników.

## **Materiał i metody badań**

Przeprowadzono autorską ankietę wśród 200 byłych zawodników pływania. W badaniu wzięło udział 146 kobiet i 54 mężczyzn, w wieku  $21 \pm 3$  lata. Ankieta miała na celu określenie najważniejszych czynników wpływających na decyzję o zakończeniu kariery sportowej.

## **Wyniki badań**

Najczęstszymi przyczynami zakończenia kariery sportowej były edukacja, brak czasu oraz pogorszenie zdrowia psychicznego. Respondenci wskazywali również na wpływ relacji z trenerem, wypalenie sportowe oraz brak satysfakcji z dalszego trenowania. Wg pływaków dobry wygląd, kondycja i dyscyplina pracy stanowią najistotniejsze pozytywne aspekty uprawiania pływania, za to brak czasu, zmęczenie i ranne wstawanie wskazywane były jako negatywne składowe treningu.

## **Wnioski**

Zakończenie kariery sportowej wśród pływaków jest procesem zależnym od wielu czynników, a istotne znaczenie w procesie treningu powinny mieć wsparcie społeczne i planowanie przyszłości. Zawodnicy wskazują na potrzebę zapewnienia sportowcom odpowiedniego wsparcia psychologicznego w trakcie i po zakończeniu kariery. Uzyskane dane mogą stanowić wartościowe źródło wiedzy dla trenerów, zawodników oraz osób odpowiedzialnych za planowanie ścieżek rozwoju sportowego, wskazując na potrzebę wprowadzenia wsparcia systemowego w zakresie psychologii sportu oraz przygotowania zawodników do życia po zakończeniu kariery.

**Słowa kluczowe:** pływanie, zawodnik, wypalenie zawodowe.

# **PAMIĘĆ AUTOBIOGRAFICZNA A PROCESY DECYZYJNE ZAWODNIKÓW BIEGU NA ORIENTACJĘ - BADANIA PILOTAŻOWE**

**Mateusz Żak**

Studenckie Koło Naukowe: „Geograficzno-Krajoznawcze”

Opiekun naukowy: dr hab. prof. AWF BEATA PLUTA

Akademia Wychowania Fizycznego imienia Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu

Wydział Nauk o Kulturze Fizycznej

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Bieg na orientację jest dyscypliną wymagającą równoczesnego zaangażowania zdolności wysiłkowych, percepcyjnych i poznawczych. Szczególne znaczenie mają procesy decyzyjne podejmowane podczas wyboru wariantów przebiegu, między punktami kontrolnymi. Celem pracy była pilotażowa ocena związku między wykorzystaniem pamięci autobiograficznej, a zachowaniami startowymi zawodników biegu na orientację.

## **Materiał i metody badań**

W badaniu uwzględniono zawodników startujących w zawodach na orientację Valmieras MAGNETS w Valmierze (Łotwa) 16.04.2026 r. Przewidziano zastosowanie nowoczesnych technologii wykorzystywanych w analizie aktywności sportowców, w tym rejestracji śladu GPS, cyfrowej analizy wariantów przebiegu pomiędzy punktami kontrolnymi oraz platform analitycznych służących wizualizacji i porównywaniu tras. Uzupełnieniem analizy było wykorzystanie zaadaptowanego kwestionariusza SAM (The Use of Autobiographical Memory in Orienteering; Palombo DJ, et al., 2012). Do próby badawczej włączono 55 uczestników (30 kobiet i 25 mężczyzn).

## **Wyniki badań**

Średni wynik ogólny SAM wyniósł  $86,05 \pm 9,72$  pkt przy zakresie 66–115 pkt, a średnia odpowiedź w kwestionariuszu  $3,19 \pm 0,36$  pkt. Najwyższe wartości odnotowano w obszarze 3.1–3.6:  $3,33 \pm 0,43$  pkt, natomiast najniższe w obszarze 2.1–2.8:  $3,05 \pm 0,54$  pkt. W przypadku 18 zawodników z dostępnymi danymi GPS rzeczywisty dystans wynosił średnio  $6,37 \pm 1,16$  km, co oznaczało przeciętnie  $21,05 \pm 8,10\%$  wydłużenia trasy względem dystansu nominalnego. Nie stwierdzono silnych zależności liniowych między wynikiem ogólnym SAM, a czasem startu ( $r = -0,122$ ) ani tempem biegu ( $r = -0,084$ ). Wyniki wskazują na zróżnicowanie indywidualnych profili zawodników, ale nie potwierdzają jednoznacznego liniowego związku między deklarowanym wykorzystaniem pamięci autobiograficznej, a efektywnością startu w BnO.

## **Wnioski**

Zastosowanie narzędzi GPS, platform analitycznych oraz kwestionariusza SAM umożliwia wielowymiarową ocenę zachowań zawodników w biegu na orientację. Podejście to może mieć znaczenie zarówno badawcze, jak i praktyczne w procesie treningowym.

**Słowa kluczowe:** bieg na orientację; pamięć autobiograficzna; procesy decyzyjne.

**Panel Naukowy**

**3**

**Z D R O W I E**  
**w badaniach młodych naukowców**

# **DOLEGLIWOŚCI BÓLOWE KRĘGOSŁUPA W ODCINKU ŁĘDŹWIOWYM U MŁODYCH SPORTOWCÓW - PRZEGLĄD PIŚMIENNICTWA**

**Paweł Wawryszczuk**

Studenckie Koło Naukowe: „(Nie)znany kręgosłup”

Opiekun naukowy: dr MAGDALENA PLANDOWSKA

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Dolegliwości bólowe odcinka lędźwiowego kręgosłupa (low back pain, LBP) stanowią narastający problem w populacji dzieci i młodzieży, a ich specyfika u młodych sportowców wiąże się z nakładaniem się obciążeń treningowych na intensywny rozwój organizmu. Choć aktywność fizyczna w dzieciństwie może pełnić rolę ochronną, to w sporcie wyczynowym ból ten często prowadzi do ograniczeń funkcjonalnych. Celem pracy była analiza aktualnego piśmiennictwa dotyczącego występowania LBP u młodych sportowców.

## **Material i metody badań**

Przeprowadzono przegląd piśmiennictwa uwzględniając takie bazy danych jak PubMed, The Cochrane Library, Web of Science, Medline and SportDiscus with full text (EBSCO). Strategia wyszukiwania obejmowała słowa kluczowe związane z bólem kręgosłupa w odcinku lędźwiowym (LBP), aktywnością fizyczną, sportowcami oraz dziećmi/młodzieżą. Do przeglądu włączono artykuły opublikowane w latach 2011–2025.

## **Wyniki badań**

Analiza piśmiennictwa wskazuje na częste występowanie LBP u młodych sportowców: od 42,7% do 93,8% u chłopców oraz od 60,3% do 77,9% u dziewcząt. Większość badań wskazywała, że uprawianie sportu zwiększa ryzyko LBP, szczególnie przy większej liczbie lat treningu lub większym tygodniowym obciążeniu. Najczęściej LBP obserwowano w niektórych dyscyplinach technicznych (siłowych) oraz w pływaniu, a najniższą w sportach walki.

## **Wnioski**

Dolegliwości bólowe kręgosłupa u młodych sportowców mają charakter wieloczynnikowy. Skuteczna profilaktyka i leczenie powinny wykraczać poza analizę czysto mechaniczną, uwzględniając diagnostykę czynników psychospołecznych oraz ocenę całego łańcucha kinematycznego (powiązanie bólu kręgosłupa z dysfunkcjami kończyn). Kluczowym zaleceniem dla młodych sportowców pozostaje utrzymanie aktywności fizycznej przy jednoczesnej modyfikacji obciążeń i edukacji, co pozwala na minimalizację ryzyka przejścia bólu w stan przewlekły.

**Słowa kluczowe:** ból kręgosłupa w odcinku lędźwiowym, młodzi sportowcy, czynniki ryzyka, profilaktyka; aktywność fizyczna.

# KONDYCJA KRĘGOSŁUPA NAJMŁODSZYCH – WYNIKI BADAŃ PRZESIEWOWYCH W RAMACH PROJEKTU „WF Z AWF”

**Mgr Joanna Gawrylczyk**

Studenckie Koło Naukowe: „Szkoła Doktorska”

Opiekun naukowy: dr hab. prof. AWF KATARZYNA KACZMARCZYK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Rehabilitacji

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Wady postawy, w tym zaburzenia w obrębie kręgosłupa, stanowią istotny problem zdrowotny w populacji dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Wczesna diagnostyka, oparta m.in. na pomiarze kąta rotacji tułowia (KRT), umożliwia identyfikację dzieci wymagających dalszej obserwacji lub interwencji. Celem pracy była ocena kondycji kręgosłupa najmłodszych na podstawie badań przesiewowych oraz porównanie wyników pomiarów KRT wykonanych w pozycji stojącej i siedzącej.

## **Material i metody badań**

Badaniem objęto 492 dzieci ( $n=492$ ) w wieku 4-6 lat (3,51-6,49 roku), uczestniczące w projekcie „WF z AWF”. Pomiar KRT przeprowadzono skoliometrem podczas testu Adamsa w dwóch pozycjach: stojącej i siedzącej. Analizie poddano wartości rotacji w odcinkach: piersiowym (Th1–Th4, Th5–Th12), piersiowo-lędźwiowym oraz lędźwiowym. Do analizy przyjęto średnią z trzech pomiarów. Za wartości prawidłowe uznano  $0-3^\circ$ , wartości  $4-6^\circ$  kwalifikowano do obserwacji, a powyżej  $6^\circ$  do dalszej diagnostyki.

## **Wyniki badań**

W badanej grupie większość dzieci charakteryzowała się wartościami KRT mieszczącymi się w normie. Średnie wartości w pozycji stojącej wynosiły od  $0,58 \pm 0,80^\circ$  na poziomie Th5-Th12 do  $1,07 \pm 1,37^\circ$  w odcinku lędźwiowym; wartości maksymalne KRT mieściły się w zakresie  $0-10^\circ$ . Odsetek dzieci bez rotacji tułowia był wyższy w pozycji siedzącej (36,0–44,3%) niż w pozycji stojącej (27,9–36,8%), co wskazuje na bardziej korzystne wyniki w tej pozycji. Jednocześnie większy odsetek wartości podwyższonych ( $4-6^\circ$ ) obserwowano w pozycji stojącej. Wykazano istotne różnice pomiędzy wynikami uzyskanymi w obu pozycjach, szczególnie w odcinku piersiowym dolnym oraz w sumarycznej wartości KRT.

## **Wnioski**

1. Wyniki badań przesiewowych wskazują na ogólnie dobrą kondycję kręgosłupa w badanej grupie dzieci, przy jednoczesnej obecności przypadków wymagających obserwacji.
2. Pozycja siedząca sprzyja uzyskiwaniu niższych wartości KRT, co może wynikać z eliminacji wpływu asymetrii kończyn dolnych i ustawienia miednicy.
3. Pomiar KRT w pozycji stojącej pozostaje niezbędnym elementem diagnostyki, ponieważ umożliwia wykrycie innych nieprawidłowości i jest częściej stosowany w badaniach postawy ciała dzieci.
4. Kompleksowa ocena postawy ciała powinna uwzględniać pomiary w obu pozycjach – stojącej i siedzącej, ponieważ uzyskane u tych samych dzieci wyniki różnią się.

**Słowa kluczowe:** skolioza, skoliometr, badania przesiewowe.

# **PROFILAKTYKA DYSKOMFORTU MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWEGO WYWOŁANEGO DŁUGOTRWAŁYM SIEDZENIEM U OSÓB MŁODYCH**

**Kamila Kuźmicka**

Studenckie Koło Naukowe: „(Nie)znany kręgosłup”

Opiekun naukowy: dr MAGDALENA PLANDOWSKA

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Utrzymywanie pozycji siedzącej przez dłuższy czas prowadzi do dyskomfortu mięśniowo-szkieletowego i jest czynnikiem ryzyka wystąpienia dolegliwości bólowych kręgosłupa. Celem pracy była ocena skuteczności programu pilotażowego Aktywna Przerwa na zmniejszenie odczuwanego dyskomfortu mięśniowo-szkieletowego podczas długotrwałego siedzenia u osób młodych.

## **Material i metody badań**

Badanie przeprowadzono w grupie 69 osób w wieku 16–19 lat. Uczestników losowo przydzielono do jednej z dwóch grup: (1) grupy z aktywną przerwą oraz (2) grupy kontrolnej. W obu grupach badania realizowano podczas lekcji prowadzonych przez nauczycieli. Oceniane parametry obejmowały występowanie dyskomfortu oraz średnią intensywność dolegliwości mięśniowo-szkieletowych, ocenianą za pomocą skali wizualno-analogowej (VAS). Następnie w grupie z aktywną przerwą, podczas kolejnej jednostki lekcyjnej, po 20 minutach siedzenia wprowadzono aktywną przerwę, a na zakończenie lekcji ponownie przeprowadzono ocenę badanych parametrów.

## **Wyniki badań**

Wyniki pokazały, że odsetek badanych z dyskomfortem i poziom ich dyskomfortu w grupie eksperymentalnej zmniejszyły się po lekcji z aktywną przerwą. W grupie kontrolnej takich zmian nie zaobserwowano.

## **Wnioski**

Pilotażowy program Aktywna Przerwa przeprowadzony wśród licealistów przyczynił się do zmniejszenia częstości występowania oraz intensywności dyskomfortu kręgosłupa podczas długotrwałego siedzenia.

**Słowa kluczowe:** aktywna przerwa, dyskomfort mięśniowo-szkieletowy, osoby młode.

# FIZJOLOGICZNE I PSYCHOLOGICZNE EFEKTY MASAŻU TWARZY U KOBIET W RÓŻNYM WIEKU

**mgr Aliaksandra Zhylynskaya**

Studenckie Koło Naukowe: „Rehabilitacja Ortopedyczna”

Opiekun naukowy: dr hab. prof. AWF ANNA OSTROWSKA

prof. dr hab. ALEKSANDRA TRUSZCZYŃSKA-BASZAK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Rehabilitacji

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Zwiększona popularność masażu twarzy Kobido, przyczyniła się do podejmowania badań nad jego efektami psychosomatycznymi. Celem pracy była analiza wpływu masażu twarzy na parametry fizjologiczne, emocje i nastrój u kobiet w porównaniu do pleców.

## **Materiał i metody badań**

Do badań włączono 28 kobiet w wieku 21-66 lat ( $38.93 \pm 12.65$ ). Badane zostały poddane dwóm zabiegom: masaż twarzy i pleców. Projekt badawczy przeprowadzono przy użyciu autorskiego kwestionariusza, składającego się z 3 sekcji. Ocenę parametrów fizjologicznych oparto o pomiary: ciśnienia, tętna i saturacji przed masażem, w pierwszej minucie po masażu oraz po 15 minutach. Do oceny subiektywnych odczuć psychosomatycznych związanych z masażem wykorzystano Skalę Pomiaru Nastroju i Sześciu Emocji.

## **Wyniki badań**

Wykazano, że masaż twarzy wywołuje istotne efekty psychofizjologiczne. Największy wpływ dotyczył zmniejszenia tętna po masażu twarzy, w porównaniu do masażu pleców. Spadek po masażu twarzy był statystycznie istotny ( $p < 0,001$ ) i pozostawał istotny nawet po 15 minutach ( $p < 0,001$ ). Nie wykazano istotnych zmian w zakresie ciśnienia tętniczego po żadnym masażu. Oba zabiegi poprawiły nastrój. Efekty nie różniły się między grupami wiekowymi, ale kobiety w starszej grupie wiekowej wykazywały tendencję do silniejszych reakcji fizjologicznych w porównaniu do masażu pleców.

## **Wnioski**

Pojedynczy masaż twarzy Kobido, wpływa pozytywnie na samopoczucie i parametry fizjologiczne kobiet. W fizjoterapii i odnowie biologicznej można zastosować go w profilaktyce zdrowia psychofizycznego nie tylko jako zabieg antyaging, ale też forma odnowy biologicznej.

**Słowa kluczowe:** masaż Kobido, parametry fizjologiczne, odnowa biologiczna.

# **CZY SPORTOWCY ŚPIĄ WYSTARCZAJĄCO DOBRZE? ANALIZA JAKOŚCI SNU Z WYKORZYSTANIEM PSQI**

**Zofia Tkocz**

Studenckie Koło Naukowe: „Nutrition and Sports Performance Research Group”

Opiekun naukowy: : dr hab. prof. AWF ALEKSANDRA FILIP-STACHNIK

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

Wydział Wychowania Fizycznego

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Sen odgrywa kluczową rolę w regeneracji, funkcjonowaniu poznawczym oraz optymalizacji zdolności wysiłkowych sportowców. Mimo rosnącego zainteresowania problematyką snu w sporcie, zaburzenia snu i niewystarczająca długość snu pozostają częstym problemem w populacji sportowców. Celem pracy była ocena jakości snu oraz analiza zależności pomiędzy wybranymi parametrami snu a wiekiem i płcią sportowców.

## **Materiał i metody badań**

W badaniu uczestniczyło 98 sportowców. Jakość snu oceniano za pomocą zmodyfikowanej wersji Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) odnoszącej się do ostatnich 7 dni. Analizowano globalny wynik PSQI, długość snu, latencję snu oraz godziny zasypiania i budzenia się. Dodatkowo obliczono odsetek osób z klinicznie istotnymi problemami ze snem, definiowanymi jako: globalny wynik PSQI > 5, latencja snu > 30 minut oraz długość snu < 7 godzin.

## **Wyniki badań**

Średni globalny wynik PSQI wyniósł  $4,77 \pm 2,60$ , a 30,61% badanych uzyskało wynik wskazujący na niską jakość snu (PSQI > 5). Wydłużoną latencję snu (>30 min) stwierdzono u 15,31% uczestników, natomiast 26,53% badanych spało krócej niż 7 godzin. Kobiety charakteryzowały się istotnie gorszą jakością snu niż mężczyźni. Wiek okazał się istotnym predyktorem jakości snu, godzin zasypiania i budzenia się oraz długości snu — starsi uczestnicy uzyskiwali wyższe wyniki PSQI i deklarowali krótszy sen.

## **Wnioski**

Problemy ze snem są częste w populacji sportowców i mogą być związane z wiekiem oraz płcią. Wyniki podkreślają potrzebę monitorowania snu i uwzględniania strategii wspierających regenerację w praktyce sportowej.

**Słowa kluczowe:** jakość snu, sportowcy, PSQI.

# **CENA CZUWANIA- WPLYW DEPRYWACJI SNU NA PRACĘ I ZDROWIE PIELEGNIAREK**

**Magdalena Tomasik, Maja Tatkiewicz**

Studenckie Koło Naukowe: „Pielęgniarstwa”

Opiekun naukowy: mgr MAGDALENA JUSTYNA KOPYCIŃSKA

Uniwersytet w Siedlcach

Wydział Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Praca analizuje problem deprywacji snu w zawodzie pielęgniarki oraz jej wpływ na bezpieczeństwo pacjenta i zdrowie personelu. Celem badania było poznanie opinii i wyobrażeń studentów pielęgniarstwa na temat skutków niedoboru snu w ich przyszłej praktyce zawodowej. Kluczowe jest zrozumienie tych zagrożeń już na etapie edukacji, ponieważ wyobrażenie studentów o „cenie czuwania” kształtują ich przyszłe podstawy zawodowe i radzenie sobie ze stresem biologicznym.

## **Materiał i metody badań**

Badanie przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego (ankieta online) wśród 52 studentów pielęgniarstwa. Analiza objęła wiedzę respondentów na temat wpływu dyżurów nocnych na zdrowie, relacje społeczne oraz nawyki żywieniowe. Wyniki opracowano statystycznie i graficznie.

## **Wyniki badań**

Badania wykazały, że studenci utożsamiają pracę nocną głównie ze zmęczeniem (59,6%) oraz ryzykiem błędów medycznych (63,5%). Mimo że 82,7% badanych przyciąga dodatek finansowy, tylko 9,6% planuje pracę w systemie nocnym długofalowo.

## **Wnioski**

Ankietowani przewidują pogorszenie stanu zdrowia, diety i relacji społecznych oraz obawiają się o bezpieczeństwo podczas powrotów z dyżuru. Studenci popierają wprowadzenie drzemek regeneracyjnych oraz skrócenie zmian do 8 godzin, co sugeruje konieczność systemowego wsparcia personelu w zakresie radzenia sobie ze stresem biologicznym.

**Słowa kluczowe:** sen, pielęgniarstwo, dyżury.

# **SKUTECZNOŚĆ PIELĘGNACJI DOMOWEJ PO ZABIEGACH POPRAWIAJĄCYCH STAN SKÓRY TRĄDZIKOWEJ**

**Karolina Bielecka**

Studenckie koło naukowe: „Anti-aging”

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

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Trądzik pospolity jest przewlekłą dermatozą o złożonej etiologii, która współcześnie dotyka coraz szerszą grupę pacjentów, objawiając się m.in. w formie trądziku zaskórnikowego oraz trądziku z wyciskania (Acne excoriée). Ten drugi typ, wynikający z mechanicznego usuwania zmian przez pacjenta, stanowi szczególne wyzwanie terapeutyczne ze względu na wtórne uszkodzenia naskórka i ryzyko powstawania trwałych blizn. Choć fundamentem pracy w gabinecie pozostają profesjonalne procedury, takie jak oczyszczanie manualne czy dopełniające je zabiegi kondycjonujące, to kluczowym czynnikiem warunkującym ostateczny sukces terapeutyczny jest odpowiednio dobrana pielęgnacja domowa. Celem prezentacji jest omówienie roli i skuteczności pielęgnacji domowej jako niezbędnego elementu wspierającego proces poprawy stanu skóry trądzikowej.

## **Materiał i metody badań**

Grupa badawczą stanowili studenci fizjoterapii AWF Biała Podlaska. Analizie poddano wpływ świadomego postępowania pacjenta na regenerację skóry po zabiegach gabinetowych oraz podtrzymanie uzyskanych efektów. Przedstawione zostaną możliwości pielęgnacyjne ukierunkowane na wyciszenie stanów zapalnych, odbudowę bariery hydrolipidowej oraz zapobieganie nawrotom zmian, co wykazuje, że synergia między gabinetem a domową rutyną jest kluczowa dla długotrwałej poprawy kondycji skóry.

## **Wyniki badań**

Badania ujawniły pozytywny wpływ pielęgnacji domowej na efektywność zabiegów gabinetowych

## **Wnioski**

Stwierdzono, iż możliwości pielęgnacyjne ukierunkowane na wyciszenie stanów zapalnych, odbudowę bariery hydrolipidowej oraz zapobieganie nawrotom zmian wpływają na synergię między gabinetem a domową rutyną jest kluczowa dla długotrwałej poprawy kondycji skóry.

**Słowa kluczowe:** trądzik pospolity, pielęgnacja domowa.

# **POZIOM WIEDZY STUDENTÓW NA TEMAT ZDROWIA ORAZ ICH POSTAWA WOBEC EDUKACYJNEJ ROLI PERSONELU MEDYCZNEGO**

**Natalia Komar, Emilia Komorniak**

Studenckie Koło Naukowe: „Pielęgniarstwa”

Opiekun naukowy: mgr MAGDALENA JUSTYNA KOPYCIŃSKA

Uniwersytet w Siedlcach

Wydział Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Edukacja zdrowotna jest ważnym elementem profilaktyki i kształtowania postaw prozdrowotnych. Istotną rolę pełni personel medyczny, szczególnie pielęgniarki. Celem pracy była ocena opinii studentów dotyczących wpływu personelu medycznego na zachowania zdrowotne oraz analiza wybranych elementów stylu życia.

## **Materiał i metody badań**

Badanie przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego wśród 51 studentów, z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza online. Wyniki opracowano statystycznie i przedstawiono procentowo.

## **Wyniki badań**

Wpływ personelu medycznego dostrzega 88,2% badanych. Rolę pielęgniarki wysoko oceniło ponad 96% respondentów, jednak tylko 51% miało kontakt z edukacją zdrowotną. Głównymi źródłami wiedzy są Internet (66,7%) i media społecznościowe (52,9%), rzadziej uczelnia (37,3%). Ponad połowa studentów (52,9%) nie podejmuje aktywności fizycznej, a 62,7% śpi 6–7 godzin.

## **Wnioski**

Studenci dostrzegają znaczenie edukacyjnej roli personelu medycznego, szczególnie pielęgniarek. Należy zwiększyć ich udział w edukacji zdrowotnej. Dominacja Internetu wskazuje na potrzebę promowania rzetelnych treści medycznych.

**Słowa kluczowe:** edukacja zdrowotna, pielęgniarka, styl życia studentów.

# **CENA CZUWANIA- WPŁYW DEPRYWACJI SNU NA PRACĘ I ZDROWIE PIEŁĘGNIAREK**

**Magdalena Tomasik, Maja Tatkiewicz**

Studenckie Koło Naukowe: „Pielęgniarstwa”

Opiekun naukowy: mgr MAGDALENA JUSTYNA KOPYCIŃSKA

Uniwersytet w Siedlcach

Wydział Nauk Medycznych i Nauk o Zdrowiu

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Praca analizuje problem deprywacji snu w zawodzie pielęgniarki oraz jej wpływ na bezpieczeństwo pacjenta i zdrowie personelu. Celem badania było poznanie opinii i wyobrażeń studentów pielęgniarstwa na temat skutków niedoboru snu w ich przyszłej praktyce zawodowej. Kluczowe jest zrozumienie tych zagrożeń już na etapie edukacji, ponieważ wyobrażenie studentów o „cenie czuwania” kształtują ich przyszłe podstawy zawodowe i radzenie sobie ze stresem biologicznym.

## **Material i metody badań**

Badanie przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego (ankieta online) wśród 52 studentów pielęgniarstwa. Analiza objęła wiedzę respondentów na temat wpływu dyżurów nocnych na zdrowie, relacje społeczne oraz nawyki żywieniowe. Wyniki opracowano statystycznie i graficznie.

## **Wyniki badań**

Badania wykazały, że studenci utożsamiają pracę nocną głównie ze zmęczeniem (59,6%) oraz ryzykiem błędów medycznych (63,5%). Mimo że 82,7% badanych przyciąga dodatek finansowy, tylko 9,6% planuje pracę w systemie nocnym długofalowo.

## **Wnioski**

Ankietowani przewidują pogorszenie stanu zdrowia, diety i relacji społecznych oraz obawiają się o bezpieczeństwo podczas powrotów z dyżuru. Studenci popierają wprowadzenie drzemek regeneracyjnych oraz skrócenie zmian do 8 godzin, co sugeruje konieczność systemowego wsparcia personelu w zakresie radzenia sobie ze stresem biologicznym.

**Słowa kluczowe:** sen, pielęgniarstwo, dyżury.

# **ROLA MEZOTERAPII MIKROIGŁOWEJ W REDUKCJI BLIZN POTRĄDZIKOWYCH I BLIZN POURAZOWYCH – STUDIUM PRZYPADKU**

**Martyna Czerepińska**

Studenckie koło naukowe: „Anti-aging”

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

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Blizny potrądzikowe i pourazowe stanowią istotny problem natury estetycznej i psychologicznej, wynikający z nieprawidłowego procesu gojenia tkanki łącznej. Charakteryzują się one zmianami w strukturze skóry, często prowadząc do jej nierówności, przebarwień oraz utraty elastyczności. Mezoterapia mikroigłowa to małoinwazyjna metoda polegająca na kontrolowanym mechanicznym uszkodzeniu skóry, co indukuje naturalne procesy naprawcze oraz stymuluje syntezę kolagenu i elastyny. Celem pracy była ocena skuteczności mezoterapii mikroigłowej w redukcji defektów strukturalnych skóry oraz poprawie jej tekstury u osób z różnym podłożem bliznowacenia.

## **Materiał i metody badań**

Badaniami objęto 4 osoby (3 osoby z bliznami pourazowymi oraz 1 osoba z bliznami potrądzikowymi) a jako metodę zastosowano Studium przypadku.

## **Wyniki badań**

Przeprowadzone 3 serie zabiegowe wykazały wyraźną poprawę kondycji skóry. Zaobserwowano spłycenie głębokości blizn, wyrównanie kolorytu oraz zwiększenie gęstości i napięcia tkanki. Zastosowanie witaminowego serum przyspieszyło regenerację pozabiegową i poprawiło ogólny poziom nawilżenia skóry.

## **Wnioski**

Zaobserwowano, iż mezoterapia mikroigłowa pozytywnie wpłynęła na stan skóry badanych w okolicy zabiegowej oraz na ujednolicenie kolorytu, a co za tym idzie – zmniejszenie widoczności blizn. Sugerowane są dalsze postępowania w celu redukcji blizn i regeneracji skóry.

**Słowa kluczowe:** mezoterapia mikroigłowa, blizny potrądzikowe, blizny pourazowe.

**Panel Naukowy**

**4**

**ŻYWIENIE**

**w badaniach młodych naukowców**

# **DETERMINANTY GĘSTOŚCI MINERALNEJ KOŚCI ORAZ OCENA RYZYKA WYSTĄPIENIA ZESPOŁU RED-S U ZAWODNICZEK RÓŻNYCH DYSCYPLIN SPORTU**

**Mgr Bogumiła Katarzyna Włodarska**

Studenckie Koło Naukowe: „Biologii Człowieka”

Opiekun naukowy: dr hab. prof. AWF ANNA KOPICZKO

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Aktywność fizyczna odgrywa istotną rolę w kształtowaniu zdrowia kości, jednak u zawodniczek może współwystępować z czynnikami ryzyka, takimi jak niska dostępność energii i zaburzenia odżywiania. Celem pracy była ocena determinantów gęstości mineralnej kości (BMD) oraz ryzyka wystąpienia zespołu RED-S u zawodniczek różnych dyscyplin sportu.

## **Material i metody badań**

Badaniami objęto 33 zawodniczki Liceum Mistrzostwa Sportowego uprawiające różne dyscypliny (m.in. pływanie, szermierkę, łyżwiarstwo szybkie). Przeprowadzono pomiary antropometryczne oraz analizę składu ciała. Gęstość mineralną kości oceniono metodą densytometrii (DXA). Ryzyko RED-S określono za pomocą kwestionariusza LEAF-Q, a zaburzeń odżywiania – EAT-26. Analizy statystyczne wykonano z wykorzystaniem testu ANOVA i korelacji Pearsona.

## **Wyniki badań**

Wszystkie zawodniczki mieściły się w normie BMI. U 42% stwierdzono wysokie ryzyko niskiej dostępności energii. Występowały istotne różnice w BMD pomiędzy dyscyplinami, szczególnie w obrębie szyjki kości udowej i kręgosłupa lędźwiowego. Najniższe wartości obserwowano w sportach o niższym obciążeniu mechanicznym. Nie wykazano istotnych zależności między wynikami kwestionariuszy a parametrami densytometrycznymi.

## **Wnioski**

Rodzaj uprawianego sportu wpływa na gęstość mineralną kości u zawodniczek. Znaczny odsetek badanych wykazuje podwyższone ryzyko RED-S, co wskazuje na potrzebę monitorowania dostępności energii i edukacji żywieniowej w sporcie młodzieżowym.

**Słowa kluczowe:** mineralizacja kości, zespół RED-S, zaburzenia odżywiania.

# **WPLYW SPOSOBU ŻYWIENIA NA SPRAWNOŚĆ RUCHOWĄ I PRĘDKOŚĆ SERWISU WŚRÓD TENISISTÓW O RÓŻNYM POZIOMIE ZAAWANSOWANIA**

**mgr Filip Cybulski**

Studenckie Koło Naukowe: „Dietetyki”  
Opiekun naukowy: dr ALEKSANDRA BŁOŃSKA  
Uniwersytet Medyczny w Łodzi

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Celem pracy była ocena wpływu zbilansowanego żywienia na wybrane parametry wydajności sportowej tenisistów o różnym poziomie zaawansowania (NTRP 1.0–5.5).

## **Material i metody badań**

Badaniem objęto 20 osób w wieku 18–32 lat (BMI: 18,8–29,2), które podzielono na trzy grupy względem ich poziomu umiejętności tenisowych: początkującą, średnio zaawansowaną oraz zaawansowaną. Zastosowano metody mieszane: wywiad żywieniowy, ankietę autorską, ocenę poziomu gry według skali National Tennis Rating Program oraz testy sprawnościowe (bieg po kopercie) i pomiar prędkości serwisu (przy użyciu urządzenia Court Royal Multi Sports Radar). Tenisiści byli poddani dwukrotnie badaniom: przed wprowadzeniem interwencji dietetycznej i po 14 dniach z zastosowaniem diety w dniu powtórnego pomiaru.

## **Wyniki badań**

Wyniki wykazały poprawę średnich wartości prędkości serwisu oraz czasu wykonania testu „koperta” we wszystkich grupach. Największą stabilność wyników odnotowano w grupie zaawansowanej, natomiast największą zmienność w grupie początkującej. U zawodników średnio zaawansowanych zaobserwowano wyraźną tendencję do poprawy wyników po wdrożeniu diety. Większość uczestników (ok. 60%) wcześniej nie korzystała z opieki dietetycznej.

## **Wnioski**

Uzyskane wyniki potwierdzają, że zbilansowane żywienie istotnie wpływa na poprawę wydajności sportowej tenisistów. Wdrożenie odpowiednio dobranej diety może stanowić ważny element optymalizacji treningu i regeneracji. Konieczne są dalsze badania w celu dokładniejszego określenia roli poszczególnych składników odżywczych w kształtowaniu zdolności wysiłkowych.

**Słowa kluczowe:** tenis, dietetyka, żywienie w sporcie.

# **OCENA SPOŻYCIA KOFEINY W POPULACJI OSÓB DOROSŁYCH W ODNIESIENIU DO BEZPIECZNEGO POZIOMU SPOŻYCIA WEDŁUG EFSA**

**Anna Zbaracka**

Studenckie Koło Naukowe: „Dietetyk”

Opiekun naukowy: dr inż. ANNA GALCZAK-KONDRACIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Kofeina jest najczęściej spożywaną substancją psychoaktywną na świecie, obecną w wielu produktach żywnościowych i napojach, takich jak kawa, herbata czy napoje energetyzujące. Zgodnie z wytycznymi European Food Safety Authority (EFSA) bezpieczne dzienne spożycie kofeiny u osób dorosłych nie powinno przekraczać 400 mg. Celem pracy była ocena spożycia kofeiny w populacji osób dorosłych oraz odniesienie uzyskanych wartości do poziomu uznawanego za bezpieczny.

## **Material i metody badań**

Badanie przeprowadzono przy pomocy kwestionariusza ankiety częstotliwości spożycia (FFQ). Analizowano częstotliwość oraz wielkość spożycia produktów zawierających kofeinę, takich jak kawa w różnych formach, herbata, napoje typu cola, napoje energetyzujące oraz produkty kakaowe. Na tej podstawie obliczono dzienne spożycie kofeiny (mg/dzień). Obliczenia statystyczne wykonano w programie Statistica.

## **Wyniki badań**

W badaniu uczestniczyło N= 181 osób. Po wyczyszczeniu danych oceniono spożycie N=176 ankietowanych, w tym n=85 kobiet i n=91 mężczyzn. Średnie spożycie kofeiny w badanej populacji wynosiło (182,05 mg/dzień). Wyższe spożycie odnotowano u kobiet (216,47 mg/dzień) niż u mężczyzn (149,90 mg/dzień). Głównym źródłem kofeiny była kawa. Średnie spożycie kofeiny wzrastało wraz ze wzrostem BMI i wynosiło (153,74 mg/dzień) u osób z prawidłową masą ciała, (210,91 mg/dzień) w grupie z nadwagą oraz (291,60 mg/dzień) w grupie z otyłością.

## **Wnioski**

Uzyskane wyniki wskazują na marginalne przekroczenie poziomu spożycia kofeiny uznawanego za bezpieczny, który może zwiększać ryzyko występowania niekorzystnych efektów zdrowotnych. Spożycie kofeiny rośnie systematycznie, im wyższe BMI, tym wyższe spożycie kofeiny. Kobiety spożywają więcej kofeiny niż mężczyźni. Potencjalnie najbardziej narażoną grupą, są kobiety z otyłością.

**Słowa kluczowe:** kofeina, częstotliwość spożycia.

# **WPLYW MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH NA REALIZACJĘ TRENDÓW ŻYWIENIOWYCH WŚRÓD KOBIET Z POWIATU BIALSKIEGO REKREACYJNIE UPRAWIAJĄCYCH FITNESS**

**Ewa Greger-Bojzan**

Studenckie Koło Naukowe: „Dietetyka Dla Zdrowia”

Opiekun naukowy: dr inż. ANGELIKA DADEJ

Akademia Bialska im. Jana Pawła II

Wydział Nauk o Zdrowiu

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Kobiety uprawiające rekreacyjnie fitness coraz częściej kierują się trendami żywieniowymi, które w dużym stopniu kształtowane są przez media społecznościowe. Wybory dietetyczne wynikają nie tylko ze względów zdrowotnych, ale także z mody oraz stylu życia. W tym kontekście istotne jest, aby sposób żywienia był świadomy i zbilansowany. Dlatego celem pracy była ocena wpływu mediów społecznościowych na realizację trendów żywieniowych wśród kobiet z powiatu bialskiego rekreacyjnie uprawiających fitness.

## **Materiał i metody badań**

Badania przeprowadzono w grupie 71 kobiet w wieku od 18 lat do 46 i powyżej, regularnie, co najmniej 1-2 razy w tygodniu, uczęszczających na zajęcia fitness. W badaniu zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety. Udział w badaniu był anonimowy i dobrowolny.

## **Wyniki badań**

Wykazano, że dla około 80% ankietowanych media społecznościowe (głównie Facebook, krótkie filmy i relacje wideo oraz podcasty) stanowią wiodące źródło wiedzy o żywieniu. Ponad 60% badanych aktywnie realizuje promowane w sieci trendy (m.in. mindful eating, dieta bezlaktozowa, less waste), kierując się dbałością o zdrowie. Wdrażanie tych praktyk cechuje się jednak nieregularnością i częstymi zmianami. Mimo że większość kobiet odnotowała poprawę samopoczucia i nawyków, zidentyfikowano również grupę zgłaszającą pogorszenie stanu zdrowia w wyniku naśladowania trendów z mediów społecznościowych.

## **Wnioski**

Media społecznościowe silnie determinują wybory badanych kobiet, lecz adaptowane tą drogą trendy żywieniowe są zazwyczaj nietrwałe i regularnie zmieniane. Bezkrytyczne naśladowanie internetowych trendów, pomimo prozdrowotnych intencji, wiąże się z realnym ryzykiem. Niezbędna jest rzetelna edukacja żywieniowa w mediach społecznościowych, chroniąca aktywne kobiety przed niesprawdzonymi praktykami.

**Słowa kluczowe:** kobiety, media społecznościowe, trendy żywieniowe.

# **NOWOCZESNE STRATEGIE ŻYWIENIOWE I SUPLEMENTACYJNE U KOBIET Z NIEDOBOREM ŻELAZA - PROPOZYCJA AUTORSKIEGO PROTOKOŁU OPARTEGO NA EVIDENCE-BASED MEDICINE**

**Karol Staniewicz**

Studenckie Koło Naukowe: „ Naukowe Kultury Fizycznej i Zdrowia”

Opiekun naukowy: mgr MAGDALENA LISZKA

Akademia Nauk Stosowanych w Raciborzu

Instytut Kultury Fizycznej i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Niedobór żelaza stanowi obecnie najczęstsze zaburzenie odżywienia na świecie, dotykające od 1,2 do nawet 2 miliardów ludzi w ujęciu globalnym. Chociaż problem ten występuje we wszystkich grupach demograficznych, jego skala w populacji kobiet przybiera rozmiary epidemii, dotykając ok. 30% kobiet w wieku rozrodczym. Stan ten upośledza nie tylko wydolność tlenową, ale wywołuje poważne konsekwencje dla zdrowia psychicznego i somatycznego. Zaniżone dolne granice norm laboratoryjnych dla ferrytyny często prowadzą do bagatelizowania wczesnych stadiów wyczerpania zapasów. Celem pracy jest prezentacja autorskiego protokołu wyprowadzania z niedoboru żelaza w oparciu o Evidence-Based Medicine.

## **Materiał i metody badań**

Dokonano systematycznej analizy aktualnego piśmiennictwa medycznego oraz zaleceń z zakresu farmakokinetyki żelaza i molekularnych szlaków jego wchłaniania. Na podstawie zgromadzonych danych opracowano innowacyjny, autorski protokół żywieniowo-suplementacyjny.

## **Wyniki badań**

Dane EBM wskazują, że codzienna podaż wysokich dawek żelaza wywołuje 24-godzinny nagły wzrost stężenia hepcydyny. Opracowany protokół obejmuje: podaż dobrze tolerowanego żelaza liposomalnego w schemacie naprzemiennym co 48 godzin (zwiększającym wchłanianie o 34-50%), rygorystyczną izolację blokerów absorpcji (polifenoli, katechin, kwasu fitynowego, wapnia) wokół przyjmowanego żelaza oraz wykorzystanie synergii promotorów wchłaniania (kwas askorbinowy, laktoferynę, *Lactobacillus plantarum* V.299)

## **Wnioski**

Skuteczne podnoszenie poziomu żelaza wymaga odejścia od codziennej podaży tradycyjnych soli na rzecz zindywidualizowanego protokołu przyjmowania żelaza w nowoczesnej formie liposomalnej. Optymalizacja czasu podaży, włączenie substancji synergistycznie wspierających wchłanianie oraz rygorystyczne ograniczanie inhibitorów maksymalizuje możliwości absorpcyjne organizmu, minimalizując jednocześnie skutki uboczne suplementacji.

**Słowa kluczowe:** niedobór, żelazo, ferrytyna.

# **ROLA AUTORYTETÓW CYFROWYCH W KREOWANIU WIEDZY I NAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH MŁODYCH DOROSŁYCH**

**Michał Witkowski, Marcin Markowski, Kazimierz Ciolek**

Studenckie Koło Naukowe: „Dietetyk”

Opiekun naukowy: dr inż. ANNA GALCZAK-KONDRACIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Influencerzy żywieniowi to dla młodych dorosłych istotne źródło informacji o odżywianiu, jednak związek między ich obserwowaniem a jakością diety pozostaje słabo udokumentowany. Celem pracy była ocena zależności między obserwowaniem dietetycznych influencerów w mediach społecznościowych a poziomem wiedzy żywieniowej i jakością diety młodych dorosłych.

## **Materiał i metody badań**

Po zastosowaniu kryteriów wykluczenia z próby 99 osób analizie poddano 65 respondentów w wieku 18–28 lat (mediana 23 lata; 23 kobiety, 42 mężczyźni) deklarujących obserwowanie influencerów żywieniowych. Wiedzę żywieniową oceniono testem KomPAN, a jakość diety indeksem prozdrowotnej diety pHDI-10. Skonstruowano trzy indeksy psychometryczne: pararelacji, świadomości manipulacji i użyteczności mediów społecznościowych ( $\alpha$  Cronbacha). Zastosowano korelację rang Spearmana oraz testy U Manna-Whitneya i Kruskala-Wallisa ( $p \leq 0,05$ ).

## **Wyniki badań**

Dostateczny poziom wiedzy żywieniowej stwierdzono u 69,2% badanych, dobry u 24,6%, a niedostateczny u 6,2%. Małe natężenie cech prozdrowotnych diety (pHDI-10) wykazano u 78,5% respondentów, umiarkowane u 21,5%; nikt nie osiągnął poziomu wysokiego. Czas spędzany w mediach społecznościowych korelował ujemnie z jakością diety ( $\rho = -0,363$ ;  $p = 0,003$ ). Wiedza żywieniowa wiązała się dodatnio z indeksem pHDI-10 ( $\rho = 0,283$ ;  $p = 0,023$ ), podobnie jak częstotliwość weryfikowania treści ( $\rho = 0,298$ ;  $p = 0,016$ ). Kompetencji obserwowanych twórców nie sprawdzało 67,7% badanych. Wśród źródeł wiedzy o żywieniu wskazano influencerów z wykształceniem dietetycznym (30,8%), własne poszukiwania w źródłach naukowych (20,0%), brak głównego źródła (20,0%) oraz inne kategorie (29,2%).

## **Wnioski**

Mimo obserwowania influencerów żywieniowych większość młodych dorosłych miała niską jakość diety. Dłuższy czas w mediach społecznościowych wiązał się z gorszą dietą, natomiast wyższa wiedza żywieniowa i częstsza weryfikacja treści sprzyjały lepszej jakości diety.

**Słowa kluczowe:** influencerzy żywieniowi, jakość diety, wiedza żywieniowa.

# **EDUKACJA ŻYWIENIOWA I AKTYWNOŚĆ RUCHOWA JAKO ELEMENT KSZTAŁTUJĄCY ZACHOWANIA PROZDROWOTNE U DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM - BADANIA PILOTAŻOWE**

**Kornel Bednarczyk, Michał Kretowicz, Paweł Wawryszczuk, Magda Tiesler**

Studenckie Koło Naukowe: „Dietetyk”

Opiekun naukowy: dr inż. ANNA GALCZAK-KONDRACIUK

Studenckie Koło Naukowe: „Turystyki i Rekreacji”

Opiekun naukowy: dr KRZYSZTOF PIECH

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Obserwuje się wzrost częstości zaburzeń masy ciała u dzieci w wieku przedszkolnym 3–6 lat; co stanowi istotny problem zdrowia publicznego. Wczesne dzieciństwo jest kluczowe dla kształtowania nawyków żywieniowych. Coraz większe znaczenie mają zintegrowane działania łączące edukację żywieniową z aktywnością ruchową. Celem pracy była edukacja żywieniowa i aktywność ruchową.

## **Materiał i metody badań**

W badaniach uczestniczyły dzieci w wieku 3-6 lat (średnia wieku 4,41 roku; mediana 4 lata), oraz ich opiekunowie, którzy uczestniczyli w zajęciach ruchowych z elementami edukacji żywieniowej w AWF Biała Podlaska. Zajęcia były przeprowadzane raz w tygodniu od października do kwietnia.

## **Wyniki badań**

Uzyskane wyniki wskazują, że zastosowana interwencja, obejmująca zabawy edukacyjno-ruchowe („Talerze w ruch! Nauka przez segregowanie”, „Zrób to sam! Kanapki, które uczą”, „Chusta pełna kolorów – integracja przez zabawę”, „Zakreć nauką! Edukacja z elementem losowości”, „Odkrywczy produktów – nauka przez odmierzanie”, „Mój talerz, mój wybór – świadome decyzje dzieci”), przyczyniła się do zwiększenia zainteresowania zdrowymi produktami oraz gotowości do ich spożywania.

## **Wnioski**

Edukacja żywieniowa integrowana z aktywnością ruchową może stanowić efektywne narzędzie wspierające kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych u dzieci w wieku przedszkolnym. Wyniki badania pilotażowego wskazują na potrzebę dalszych badań z udziałem większych grup oraz zastosowaniem bardziej złożonych narzędzi oceny skuteczności interwencji.

**Słowa kluczowe:** edukacja żywieniowa, aktywność ruchowa, dzieci.

# **ZRÓŻNICOWANE STRATEGIE ŻYWIENIOWE DZIECI I MŁODZIEŻY Z ZESPOŁEM DOWNA – WYZWANIA I DOBRE PRAKTYKI - PRZEGLĄD LITERATURY**

**Karolina Pulik**

Studenckie Koło Naukowe: „Dietetyk”

Opiekun naukowy: dr inż. ANNA GALCZAK-KONDRACIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Zespół Downa (DS) jest najczęstszą aberracją chromosomową, której specyficzny profil metaboliczny predysponuje pacjentów do nadmiernej akumulacji tkanki tłuszczowej i podwyższonego ryzyka otyłości. Osoby z DS wykazują zwiększone ryzyko występowania licznych chorób współistniejących, obejmujących wady wrodzone serca, zaburzenia endokrynologiczne, problemy gastroenterologiczne oraz zaburzenia metaboliczne. Z tego względu kluczowym elementem profilaktyki oraz opieki zdrowotnej nad dziećmi i młodzieżą z trisomią 21 jest wdrożenie zindywidualizowanej terapii dietetycznej. Celem pracy jest analiza wyzwań żywieniowych występujących u dzieci i młodzieży z zespołem Downa oraz przedstawienie dobrych praktyk dietetycznych wspierających ich stan odżywienia.

## **Material i metody badań**

Przegląd literatury obejmował publikacje z lat 2022–2026 dotyczące strategii żywieniowych dzieci i młodzieży z zespołem Downa, pozyskane z baz PubMed i Google Scholar. Analizie jakościowej poddano prace oryginalne, przeglądowe oraz wytyczne eksperckie, koncentrując się na wyzwaniach zdrowotnych, stanie odżywienia oraz rekomendowanych dobrych praktykach dietetycznych.

## **Wyniki badań**

Sposób żywienia dzieci i młodzieży z zespołem Downa cechuje się nadmiernym spożyciem nasyconych kwasów tłuszczowych oraz niedoborem źródeł jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, a także niską podażą produktów mlecznych, warzyw, owoców, tłustych ryb i produktów pełnoziarnistych przy jednocześnie częstej konsumpcji produktów o wysokim indeksie glikemicznym. Trudności te, nasilane przez uwarunkowania anatomiczne, opóźnienia motoryczne i zaburzenia sensoryczne, wymagają wdrażania dobrych praktyk żywieniowych opartych na modyfikacji konsystencji posiłków, stopniowym rozszerzaniu diety i podejściu interdyscyplinarnym.

## **Wnioski**

Dzieci i młodzież z zespołem Downa są szczególnie narażone na nieprawidłowości żywieniowe, co wymaga indywidualnego dostosowania zaleceń żywieniowych. Przegląd literatury wskazuje, że wdrażanie dobrych praktyk żywieniowych, obejmujących modyfikację posiłków, kontrolę podaży kluczowych składników odżywczych oraz podejście interdyscyplinarne, sprzyja poprawie stanu odżywienia i jakości życia.

**Słowa kluczowe:** zdrowie, wyzwania, żywienie.

# **ŻYWIENIE OSOBY PORAŻONEJ PRĄDEM- STUDIUM PRZYPADKU**

**Oliwia Dziewickiewicz**

Studenckie Koło Naukowe: „Dietetyk”

Opiekun naukowy: dr inż. ANNA GALCZAK-KONDRACIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Poparzenia jako specyficzna zmiana w organizmie prowadzi do zwiększenia zapotrzebowania na składniki odżywcze. Reakcje kataboliczne które zachodzą wskutek uszkodzenia termicznego determinują zwiększone zapotrzebowanie energetyczne nawet dwukrotnie. Optymalne spożycie białka to 1,5g do 2g/kg masy ciała, a zalecana ilość węglowodanów to 7g/kg masy ciała na dzień. Oparzenia prowadzą do znacznej utraty masy mięśniowej, rozwoju sarkopenii, obniżenie tolerancji tkanek na insulinę. Następuje stłumiona lipoliza, a wykorzystanie lipidów do produkowania energii jest ograniczone. Z tego powodu zaleca się dietę nisko tłuszczową poniżej 15% dziennego zapotrzebowania energetycznego. Celem pracy jest analiza postępowania żywieniowego u osoby porażonej prądem-studium przypadku.

## **Materiał i metody badań**

W badaniu uczestniczył młody mężczyzna, który uległ porażeniu prądem elektrycznym o wysokim natężeniu. Pobyt w szpitalu trwał 2 miesiące, a zmiany modelu żywienia następowały wraz z rekonwalescencją badanego. Ocenę stanu odżywienia przeprowadzono przy pomocy badań biochemicznych, które zostały podzielone na dwa okresy (pobyt na OIT- 20 dni i oddziały neurologii i neurochirurgii- 33 dni) Obserwacje przeprowadzono za zgodą pacjenta. Do analizy posłużyły: wywiad medyczny, a uzyskane wyniki zostały opracowane za pomocą kalkulatora Excel

## **Wyniki badań**

Pacjent początkowo był żywiony przez sondę żołądkową do której podawano wzbogaconą dietę płynną szpitalną, która wraz z poprawą stanu ogólnego pacjenta została zmodyfikowana do diety wzbogacanej papkowatej, nadal podawanej do żołądkowo. Kolejnym etapem żywienia była dieta łatwostrawna podawana doustnie. Pozyskane wyniki badań biochemicznych to stężenie: potas 4,08;4,43, magnez0,88, sód 140,88;137,75, fosfor 1,18, CRP71,74;43,92, glukoza 10,30;5,28, ASPAT 103,50;46,67, ALAT 145;197, eGFR 115,08;128,25, kreatynina 78,25;58,88, albumina 31,30;38,50

## **Wnioski**

Żywienie w poparzeniach prądem elektrycznym musi być indywidualnie dostosowane do stanu pacjenta i etapu rehabilitacji

**Słowa kluczowe:** żywienie, porażenie prądem.

**Panel Naukowy**

**5**

**KULTURA FIZYCZNA  
i EDUKACJA  
w badaniach młodych naukowców**

# WPLYW PROMOCJI I OFERT LAST MINUTE NA DECYZJE TURYSTYCZNE STUDENTÓW

**Antoni Krupa, Aleksandra Sutkowska**

Studenckie Koło Naukowe: „”

Opiekun naukowy: dr EDYTA PIENIACKA

Akademia Wychowania Fizycznego im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu

Wydział Wychowania Fizycznego

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Młodzież akademicka, dysponująca czasem i ograniczonym budżetem, aktywnie szuka ofert last minute. Celem artykułu jest identyfikacja wpływu instrumentów cenowych, zwłaszcza promocji, na decyzje turystyczne studentów.

## **Material i metody badań**

Badania przeprowadzono w styczniu 2026 roku z wykorzystaniem metody sondażu diagnostycznego (CAWI). Próbę badawczą stanowiło 165 studentów polskich uczelni wyższych, z czego 66,1% to kobiety, a 33,9% to mężczyźni.

## **Wyniki badań**

Dla badanych najważniejsza jest atrakcyjność lokalizacji ( $M=4,23$ ), wyprzedzająca cenę ( $M=4,08$ ) i bezpieczeństwo ( $M=3,81$ ). Najniżej oceniono standard zakwaterowania ( $M=3,12$ ). Wykazano wyższą wrażliwość cenową u kobiet (ok. 50% wskazało silny wpływ promocji, wobec 25% mężczyzn deklaruujących jego brak). Zidentyfikowano silną korelację ( $p=0,0032$ ) między korzystaniem z last minute a skróceniem czasu rezerwacji.

## **Wnioski**

Współczesny student to turystyczny "Smart Shopper", który zazwyczaj operuje budżetem rzędu 1000-2000 zł i optymalizuje koszty, nie rezygnując ze swoich wymarzonych celów podróży. Choć cena jest kluczowa, ustępuje ona miejsca atrakcyjności destynacji w procesie wyboru oferty. Promocje skutecznie stymulują skrócenie czasu decyzji o rezerwacji, jednak rzadko skutkują całkowitą zmianą zaplanowanego kierunku podróży.

**Słowa kluczowe:** zachowania konsumenckie, studenci, promocje cenowe.

# INSTRUKTAŻ A SKUTECZNOŚĆ UCZENIA SIĘ SKOKÓW PRZEZ SKAKANKĘ DZIECI W WIEKU WCZESNOSZKOLNYM

Julia Wasilewska

Studenckie Koło Naukowe: „Akademia Gimnastyczna”

Opiekun naukowy: dr MARTA NOGAL

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## Wprowadzenie i cel pracy

Skoki przez skakankę stanowią jedną ze składowych fundamentalnych umiejętności ruchowych oraz wymagają odpowiedniego poziomu skoczności i koordynacji ruchowej. Istotną rolę w skutecznym procesie uczenia się motorycznego odgrywa instruktaż. Celem badań było określenie wpływu różnych form instruktażu na skuteczność uczenia się skoków przez skakankę dzieci w wieku wczesnoszkolnym.

## Material i metody badań

W badaniach wzięło udział 58 uczniów klas trzecich szkoły podstawowej ( $n = 58$ ;  $142,2 \pm 7,1$  cm;  $35,4 \pm 8,1$  kg;  $9,4 \pm 0,5$  r). Zastosowano metodę eksperymentu. Trzy klasy stanowiły trzy grupy eksperymentalne. W grupie A ( $n = 24$ ) uczniowie otrzymywali instruktaż wizualno-werbalny (pokaz i opis słowny), w grupie B ( $n = 17$ ) – instruktaż wizualny w formie pokazu, natomiast w grupie C ( $n = 17$ ) – instruktaż wizualny z wykorzystaniem nagrania wideo. Eksperyment trwał 6 tygodni. Oceny wykonania dokonano dwukrotnie z wykorzystaniem aplikacji testu FUS, stosując skalę od 0 do 5 pkt.

## Wyniki badań

Odnotowano istotne przyrosty ocen w czasie w każdej z trzech grup ( $p < 0,05$ ), co wskazuje na skuteczność procesu uczenia się skoków przez skakankę. Po zakończonym eksperymencie najwyższą notę uzyskała grupa B (3,7 pkt), zaś najniższą grupa C (2,5 pkt). Różnice pomiędzy grupami były jednak nieistotne statystycznie ( $F(2,55) = 1,32$ ;  $p = 0,27$ ), co sugeruje porównywalną skuteczność zastosowanych form instruktażu.

## Wnioski

Zastosowane formy instruktażu przyczyniły się do istotnej poprawy poziomu wykonania skoków przez skakankę u dzieci w wieku wczesnoszkolnym. W procesie uczenia się skoków przez skakankę u dzieci w wieku wczesnoszkolnym istotne znaczenie ma sam fakt zastosowania instruktażu, niezależnie od jego formy.

**Słowa kluczowe:** uczenie się motoryczne, fundamentalne umiejętności ruchowe, dzieci.

# **PÓŁKOLONIE I OBOZY SPORTOWE JAKO ZRÓŻNICOWANE ŚRODOWISKA WYCHOWAWCZE I ICH ROLA W KSZTAŁTOWANIU POZYTYWNYCH POSTAW I NAWYKÓW U DZIECI W OPINII RODZICÓW**

**Justyna Kuźmińska**

Studenckie Koło Naukowe: „Wychowania Fizycznego”

Opiekun naukowy: mgr MAGDALENA LISZKA, dr ANDRZEJ SAMOŁYK

Akademia Nauk Stosowanych w Raciborzu

Wydział Wychowania Fizycznego

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Celem pracy jest ukazanie roli półkolonii i obozów sportowych jako zróżnicowanych środowisk wychowawczych oraz określenie ich wpływu na kształtowanie pozytywnych postaw i nawyków u dzieci. Współczesne formy aktywnego wypoczynku pełnią nie tylko funkcję rekreacyjną, ale również wychowawczą, wspierając rozwój fizyczny, społeczny i emocjonalny młodego człowieka. Szczególną uwagę zwrócono na różnice pomiędzy półkoloniami a obozami sportowymi oraz na ich komplementarną rolę w procesie wychowawczym.

## **Materiał i metody badań**

Badania przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem anonimowej ankiety skierowanej do rodziców dzieci uczestniczących w półkoloniach i obozach sportowych organizowanych przez Akademię Ruchu Racibórz. W badaniu udział wzięło 30 rodziców dzieci w wieku 6–15 lat. Ankieta obejmowała pytania zamknięte i otwarte dotyczące wpływu aktywnych form wypoczynku na rozwój społeczny, emocjonalny i wychowawczy dzieci.

## **Wyniki badań**

Wyniki badań wykazały różnice w oddziaływaniu wychowawczym półkolonii i obozów sportowych. W przypadku obozów sportowych 28 z 30 rodziców (93%) zauważyło wzrost samodzielności i odpowiedzialności dzieci, a 27 respondentów (90%) wskazało na poprawę organizacji dnia oraz większą motywację do aktywności fizycznej. Natomiast półkolonie częściej wpływały na rozwój kompetencji społecznych – 25 rodziców (83%) zauważyło poprawę relacji rówieśniczych i łatwiejszą adaptację społeczną dzieci, a 24 respondentów (80%) wskazało na wzrost pewności siebie i otwartości w kontaktach z grupą.

## **Wnioski**

Półkolonie i obozy sportowe stanowią istotne i wzajemnie uzupełniające się środowiska wychowawcze. Każda z tych form odpowiada na odmienne potrzeby rozwojowe dziecka, wspierając harmonijny rozwój oraz kształtowanie trwałych, pozytywnych postaw i nawyków. Wyniki badań potwierdzają, że odpowiednio zaplanowane i prowadzone formy aktywnego wypoczynku mogą pełnić ważną rolę w procesie wychowawczym dzieci i młodzieży.

**Słowa kluczowe:** obóz sportowy, półkolonia, rozwój dzieci.

# **AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA NAUCZYCIELEK WYCHOWANIA PRZEDSZKOLNEGO W ZALEŻNOŚCI OD SEKTORA ZATRUDNIENIA**

**Julia Szczepańska**

Studenckie Koło Naukowe: „Antropologiczne”

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

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Zachowania zdrowotne, w szczególności aktywność fizyczna, odgrywają istotną rolę w utrzymaniu zdrowia i sprawności oraz wpływają na funkcjonowanie zawodowe również nauczycieli wychowania przedszkolnego (WP). Charakter środowiska zawodowego oraz warunki zatrudnienia mogą wpływać różnicująco na poziom podejmowanej aktywności fizycznej w tej grupie zawodowej. Celem była ocena poziomu aktywności fizycznej nauczycielek w zależności od sektora zatrudnienia (publicznego vs. niepublicznego) oraz analiza wybranych zachowań zdrowotnych i antropometrycznych.

## **Materiał i metody badań**

Badaniami objęto 50 nauczycielek WP z sektora publicznego (n=25) oraz niepublicznego (n=25) (wiek 20-69 lat). Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z narzędziem w postaci autorskiego kwestionariusza ankietowego zawierającym pytania dot. sytuacji zawodowej, poziomu aktywności fizycznej, wybranych elementów stylu życia oraz cech antropometrycznych. Badania były celowane do dorosłych nauczycielek WP pracujących w zawodzie od min. roku. Analizy statystyczne wykonano w Microsoft Excel, przyjęto poziom istotności  $p \geq 0,05$ .

## **Wyniki badań**

Badane z obu grup w większości pochodziły z miast. Nie stwierdzono różnic w poziomie aktywności fizycznej i pozostałych elementach stylu życia między nauczycielkami z obu sektorów. Częstość podejmowanej aktywności fizycznej była niska (zwykle 1-2 razy w tyg.). Wskaźniki masy ciała (BMI) oraz częstości kategorii BMI były zbliżone w obu grupach, wskazując, że niezależnie od sektora badane reprezentowały podobną budowę somatyczną.

## **Wnioski**

Sektor zatrudnienia w badanej grupie nie wpływa różnicująco na podejmowaną aktywność fizyczną ani styl życia kobiet, natomiast większość nauczycielek WP potrzebuje wsparcia i edukacji w intensyfikacji regularnej aktywności fizycznej. W celu utrzymania dobrej kondycji fizycznej, zdrowia oraz dobrego ogólnego samopoczucia wysoce istotne jest promowanie codziennego wysiłku fizycznego niezależnie od miejsca pracy.

**Słowa kluczowe:** zachowania prozdrowotne, środowisko pracy, sprawność fizyczna.

# DOBROSTAN MŁODZIEŻY A AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Martyna Najdyhor

Studenckie Koło Naukowe: „Kreatywny nauczyciel w nowoczesnej szkole”

Opiekun naukowy: dr DOROTA RÓŻAŃSKA

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## Wprowadzenie i cel pracy

Dobrostan psychiczny młodzieży w ostatnich latach stanowi przedmiot rosnącego zainteresowania badaczy. Wynika to z pogarszających się wskaźników zdrowia psychicznego, wzrostu stresu szkolnego oraz nadmiaru bodźców cyfrowych. Jednocześnie podkreśla się istotną rolę aktywności fizycznej jako czynnika wspierającego dobre samopoczucie.

Celem badań było określenie poziomu dobrostanu psychicznego młodzieży licealnej w kontekście podejmowanej aktywności fizycznej oraz ustalenie czy uczniowie dostrzegają związek między uczestnictwem w zajęciach wychowania fizycznego a poprawą komfortu psychicznego.

## Materiał i metody badań

Badania przeprowadzono w kwietniu 2026 roku wśród 126 uczniów w wieku 15–19 lat (52 chłopców i 74 dziewcząt). Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem ankiety opartej m.in. na skali WHO-5. Analizie poddano dobrostan psychiczny oraz poziom aktywności fizycznej badanych.

## Wyniki badań

Około 70% dziewcząt oraz co trzeci chłopiec doświadczało obniżonego dobrostanu psychicznego. Poziom umiarkowany odnotowano u 23% dziewcząt i ponad 48% chłopców, natomiast wysoki – jedynie u 9,5% dziewcząt i 17,3% chłopców. Regularną aktywność fizyczną deklarowało 84% chłopców (średnio 3,5 godziny tygodniowo) oraz 43,2% dziewcząt (około 1,3 godziny). Najczęściej wybieranymi formami ruchu były siłownia wśród chłopców oraz taniec, spacer i jazda na rowerze wśród dziewcząt.

## Wnioski

Podsumowując, wyniki wskazują na to, iż istnieje pilna potrzeba głębszego zainteresowania problemem spadającego poziomu komfortu fizycznego młodzieży i wzmacnianie znaczenia w kwestii poprawy tego stanu rzeczy właśnie aktywności fizycznej, co niejednokrotnie powinno się wiązać ze skuteczniejszą promocją ruchu na lekcji i poprawą przede wszystkim jakości samych zajęć w szkole. Aktywni uczniowie częściej deklarują lepsze samopoczucie.

**Słowa kluczowe:** młodzież, aktywność fizyczna.

# **OCENA DZIAŁANIA TRENINGU MIĘŚNI GAŁEK OCZNYCH NA RÓWNOWAGĘ STATYCZNĄ I DYNAMICZNĄ**

**Mateusz Węgrzyniak, Maria Wójtowicz**

Studenckie Koło Naukowe: „Motus “

Opiekun naukowy: dr TOMASZ SACEWICZ

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

W ostatnich latach obserwuje się rosnące zainteresowanie metodami terapeutycznymi, które są jednocześnie skuteczne oraz niewymagające dużego wysiłku fizycznego ze strony pacjenta. Szczególną uwagę zwraca się na interwencje wpływające na poprawę równowagi oraz zmniejszenie ryzyka upadków, które stanowią istotny problem zdrowotny, zwłaszcza w populacji osób starszych. W toku analizy dostępnej literatury naukowej oraz badań eksperymentalnych zidentyfikowano trening okulomotoryczny jako potencjalnie efektywną metodę oddziaływania na kontrolę posturalną oraz rozkład obciążenia stóp. Celem niniejszej pracy było zbadanie wpływu treningu okulomotorycznego na wybrane parametry równowagi statycznej i dynamicznej, a także ocena jego potencjalnego zastosowania jako narzędzia terapeutycznego oraz elementu autotreningu dla pacjentów.

## **Material i metody badań**

Badanie obejmowało 26 uczestników, którzy zostali poddani ocenie za pomocą bieżni (równowaga statyczna) oraz urządzenia Biodex (równowaga dynamiczna). Oceny przeprowadzono przed i po interwencji. Została dokonana randomizacja uczestników. I grupa przez 4 minuty w pozycji siedzącej skupiała swój wzrok na poruszającym się obiekcie wyświetlanym na ścianie, II grupa kontrolna nie wykonywała interwencji podczas badania i w pozycji siedzącej czekała analogiczny czas oczekując na powtórzenie pomiarów.

## **Wyniki badań**

Uzyskane wyniki umożliwiły przeprowadzenie analizy statystycznej. Stwierdzono różnice istotne statystycznie w grupie osób wykonujących procedurę treningu okulomotorycznego. Zmianie uległy parametry: obciążenia stopy w lewej kończynie (0,006) i prawej (0,032) w przypadku oczu otwartych i obciążenia stopy w lewej kończynie (0,021) i prawej (0,053) w przypadku oczu zamkniętych. W grupie kontrolnej nie wykazano zmian istotnych statystycznie.

## **Wnioski**

Wyniki badań wskazują na potencjalny terapeutyczny wpływ proponowanego treningu okulomotorycznego. Niemniej jednak, konieczne są dalsze badania w celu dokładniejszej weryfikacji tego zjawiska.

**Słowa kluczowe:** Ruchy gałek ocznych; śledzenie wzrokowe; trening okulomotoryczny.

# **WPLYW WARUNKÓW SENSORYCZNYCH ORAZ SIŁY MIĘŚNIOWEJ NA ROZKŁAD OBCIĄŻEŃ PRZODO I TYŁOSTOPIA ORAZ STABILNOŚĆ POSTURALNĄ**

**Wojciech Chrzanowski**

Studenckie Koło Naukowe: „Motus “

Opiekun naukowy: dr TOMASZ SACEWICZ

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Utrzymanie równowagi ciała jest efektem współdziałania bodźców wzrokowych, informacji z czucia głębokiego oraz reakcji mięśni. Gdy eliminujemy widzenie (np. przy zamkniętych oczach), mechanizmy odpowiedzialne za stabilność posturalną muszą w większym stopniu korzystać z pozostałych źródeł informacji. Celem pracy było określenie, jak wyłączenie kontroli wzrokowej wpływa na parametry równowagi oraz na rozkład obciążeń stóp w obrębie przodo- i tyłostopia, a także sprawdzenie, czy obserwowane zmiany można powiązać z asymetrią siły mięśniowej i poziomem siły mięśni kończyn dolnych.

## **Material i metody badań**

Badaniem objęto 36 osób bez dolegliwości i rozpoznanych schorzeń. Stabilność posturalną oceniano w teście Romberga w dwóch wariantach: z oczami otwartymi oraz zamkniętymi. W analizie uwzględniono m.in. pole elipsy wyznaczone przez rzut środka nacisku (COP) i średnią prędkość wychwiał. Dodatkowo określano procentowy rozkład obciążeń stóp, rozdzielając obciążenie na przodostopie i tyłostopie. Siłę zginaczy i prostowników stawu kolanowego oraz różnice między kończynami (tj. asymetrię siły mięśniowej) mierzono przy użyciu urządzenia Biodex System 4 Pro.

## **Wyniki badań**

Analiza wykazała, że po zamknięciu oczu stabilność posturalna uległa istotnemu pogorszeniu: zwiększyła się średnia prędkość wychwiał ( $p < 0,001$ ) oraz powiększyło się pole elipsy COP ( $p = 0,031$ ). Jednocześnie nie stwierdzono znamiennych różnic w ogólnym udziale obciążenia przodostopia i tyłostopia, czyli w globalnym rozkładzie obciążeń stóp ( $p = 0,228$ ). Nie zaobserwowano również jednoznacznej zależności pomiędzy maksymalną siłą mięśniową a parametrami równowagi. Widoczna była natomiast relacja między większą asymetrią siły mięśniowej zginaczy a gorszymi wynikami stabilności w warunkach wyłączonej kontroli wzrokowej.

## **Wnioski**

Wyłączenie kontroli wzrokowej wyraźnie obniża stabilność posturalną. Na jakość kontroli postawy mogą wpływać w mniejszym stopniu same wartości siły, a w większym stopniu jej nierównomierne rozłożenie między kończynami, czyli asymetria siły mięśniowej, szczególnie w odniesieniu do grupy zginaczy.

**Słowa kluczowe:** stabilność posturalna, rozkład obciążeń stóp; Biodex System 4 Pro, asymetria siły mięśniowej, kontrola wzrokowa, test Romberga.

# **ZASTOSOWANIE SPECJALNEJ ROZGRZEWKI U KOSZYKAREK- BADANIE PILOTAŻOWE**

**Kinga Kokosza**

Studenckie Koło Naukowe: „Rehabilitacja”

Opiekun naukowy: dr hab. prof. AWF JOLANTA MARSZAŁEK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Rehabilitacji

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Celem pracy było zbadanie stabilizacji w staniu na jednej nodze i pośrednio zbadanie stabilności w stawie skokowym górnym i dolnym u dorosłych koszykarek trenujących koszykówkę przed i po zastosowaniu rozgrzewki specjalnej.

## **Materiał i metody badań**

Grupę badaną stanowiło 10 zawodniczek reprezentujących zespół AZS Uniwersytetu Warszawskiego, a grupę kontrolną tworzyło 10 zawodniczek zespołu UKS PWiK Huragan Wołomin. Do pomiarów wykorzystano następujące narzędzia: kwestionariusz ankiety, pomiar zakresów ruchomości w stawach kończyn dolnych, pomiar długości kończyn dolnych, test gwiazdy (SEBT - Star Excursion Balance Test) oraz test stania na jednej nodze (SLS - Single Leg Stance). Pomiary wykonano na początku i po 4 tygodniach badania. Interwencja polegała na wprowadzeniu specjalnej rozgrzewki opartej na artykule naukowym (Antoranz i in., 2024) w grupie badanej. Rozgrzewka składała się z 25 ćwiczeń i była wykonywana przed każdym treningiem koszykarskim. W grupie kontrolnej nie była prowadzona żadna interwencja, tylko regularny trening.

## **Wyniki badań**

Zastosowanie specjalistycznej rozgrzewki przez 4 tygodnie przyniosło pozytywne efekty fizjoterapeutyczne w grupie badanej. Zaobserwowano poprawę równowagi dynamicznej i statycznej, co potwierdzają lepsze wyniki w testach gwiazdy (SEBT) i stania na jednej nodze (SLS). Dodatkowo zwiększył się zakres ruchomości w stawach, co sprzyja bardziej efektywnemu i bezpiecznemu wykonywaniu ruchów.

## **Wnioski**

Wprowadzenie specjalistycznej rozgrzewki przez okres 4 tygodni wpłynęło korzystnie na parametry funkcjonalne kończyn dolnych u zawodniczek. Zaobserwowano poprawę kontroli nerwowo-mięśniowej, stabilizacji oraz równowagi, a także zwiększenie zakresów ruchomości w stawach. Uzyskane wyniki wskazują, że ukierunkowana rozgrzewka może stanowić skuteczne narzędzie w prewencji urazów.

**Słowa kluczowe:** stabilizacja, staw skokowy, koszykówka.

# **RÓWNOWAGA STATYCZNA I DYNAMICZNA U OSÓB TRENUJĄCYCH CAPOEIRĘ I OSÓB NIEAKTYWNYCH FIZYCZNIE**

**Amelia Szmaglik**

Studenckie Koło Naukowe: „Sportów walki”

Opiekun naukowy: dr hab. prof. AWF DARIUSZ BOGUSZEWSKI

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Równowaga stanowi istotny element kontroli posturalnej człowieka, szczególnie w trakcie wykonywania aktywności fizycznej. Capoeira, pomimo złożonej struktury ruchowej, wymagającej wysokiego poziomu stabilności, pozostaje niedostatecznie zbadana w tym zakresie. Celem pracy była analiza różnic w wynikach testów na równowagę statyczną i dynamiczną pomiędzy osobami trenującymi capoeirę i osobami nieaktywnymi fizycznie.

## **Materiał i metody badań**

W badaniach uczestniczyło 30 osób podzielonych na dwie równe grupy: osoby trenujące capoeirę od co najmniej 2 lat oraz osoby niepodlegające regularnej aktywności fizycznej przez minimum 6 miesięcy. Do oceny równowagi statycznej zastosowano Single Leg Stance Test (2 próby z otwartymi i zamkniętymi oczami trwające 30 sekund na każdą nogę), natomiast do równowagi dynamicznej Star Excursion Balance Test (3 próby składające się z 8 kierunków na każdą nogę) oraz Test Rotacyjny (6 obrotów 360° z fazą lotu).

## **Wyniki badań**

Nie wykazano istotnych statycznie różnic ( $p > 0,05$ ) między badanymi grupami w teście SLST. Istotne różnice wykryto natomiast w testach równowagi dynamicznej. W teście SEBT stwierdzono różnice w kierunkach 4 i 6 dla prawej nogi podporowej oraz w kierunku 6 dla lewej nogi podporowej, przy czym osoby trenujące capoeirę osiągnęły lepsze wyniki. W Teście Rotacyjnym niższe wartości (lepsze wyniki) odnotowano w grupie trenującej capoeirę.

## **Wnioski**

Uzyskane wyniki wskazują, że trening capoeiry może wpłynąć na poprawę niektórych parametrów równowagi dynamicznej. Zjawisko to wymaga jednak dalszych, szerszej zakrojonych badań.

**Słowa kluczowe:** capoeira, równowaga statyczna, równowaga dynamiczna.

# **Panel P l a k a t o w y**

**w badaniach młodych naukowców**

# URAZOWOŚĆ ZAPAŚNIKÓW STYLU WOLNEGO W LATACH 2020-2025

**Ernest Kopeć, Łukasz Grochowski**

Studenckie Koło Naukowe: „Sporty walki “  
Opiekun naukowy doc. dr ZBIGNIEW BUJAK  
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie  
Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

## **Wprowadzenie i cel prac**

Celem pracy jest charakterystyka, przyczyny oraz ocena skali urazowości wśród zapaśników stylu wolnego w latach 2020–2025, oraz określenie związków między specyfiką treningu, poziomem sportowym i redukcją masy ciała a ryzykiem wystąpienia kontuzji.

## **Materiał i metody badań**

Badaniem objęto 75 zawodników trenujących zapasy stylu wolnego. Analizie poddano okres treningowy i startowy w latach 2020–2025. Wykorzystano autorski kwestionariusz udostępniony za pomocą Microsoft Forms.

## **Wyniki badań**

Kontuzji doświadczyło 84,0% badanych. Najczęściej urazy dotyczyły stawu barkowego, kolana oraz dłoni i nadgarstka (po 19,0%). Największe ryzyko występowało podczas walki w stójce i wynikało głównie z bezpośredniego kontaktu z przeciwnikiem. Wyższy poziom sportowy oraz dłuższy staż treningowy zwiększały ryzyko urazów. Istotnym czynnikiem ryzyka była także gwałtowna redukcja masy ciała.

## **Wnioski**

Urazy mają najczęściej charakter ostry i wynikają z kontaktu z przeciwnikiem lub podłożem. Zmęczenie związane z redukcją masy ciała zwiększa ryzyko kontuzji. Kluczowe znaczenie profilaktyczne ma odpowiednie nawodnienie oraz trening wzmacniający mięśnie szyi i stabilizację tułowia. Wysoki poziom zmęczenia wywołany restrykcyjnymi metodami „robienia wagi” stanowi istotny pozatreningowy czynnik ryzyka kontuzji. Ważnym elementem profilaktyki powinno być monitorowanie stanu nawodnienia zawodników oraz ukierunkowany trening siłowy mięśni szyi i stabilizacji tułowia, co pozwala na lepszą ochronę przed skutkami dynamicznych starć na macie.

**Słowa kluczowe:** zapasy stylu wolnego, urazowość, redukcja masy ciała.

# **WPLYW 8-TYGODNIOWEGO TRENINGU WYCISKANIA SZTANGI LEŻĄC W PEŁNYM ORAZ POGŁĘBIONYM ZAKRESIE RUCHU NA SIŁĘ MAKSYMALNĄ I HIPERTROFIĘ U WYTRENOWANYCH MĘŻCZYZN**

**Jarosław Waleczek**

Studenckie Koło Naukowe: „ Nutrition and Sports Performance Research Group “

Opiekun naukowy: dr PATRYK MATYKIEWICZ

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

Wydział Wychowania Fizycznego

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Podczas wyciskania sztangi leżąc pełny fizjologiczny zakres ruchu jest ograniczony przez kontakt sztangi olimpijskiej z klatką piersiową w fazie ekscentrycznej. Zastosowanie sztangi łamanej (CMB) umożliwia pogłębienie zakresu ruchu, co może wpływać na adaptacje siłowe i hipertroficzne. Celem niniejszego badania było porównanie długofalowego treningu wyciskania leżąc z wykorzystaniem standardowej sztangi (STD) oraz sztangi łamanej (CMB) na siłę maksymalną górnej części ciała (1RM) oraz hipertrofię mięśniową, ocenianą na podstawie grubości mięśnia piersiowego większego (MT).

## **Materiał i metody badań**

W badaniu uczestniczyło 25 zaawansowanych, zdrowych mężczyzn (średnia  $\pm$  SD: wiek: 21,3  $\pm$  1,3 roku; masa ciała: 75,4  $\pm$  10 kg; wysokość ciała: 180,3  $\pm$  6,6 cm), którzy zostali losowo przydzieleni do dwóch grup: STD (n = 13) oraz CMB (n = 12). Obie grupy realizowały identyczny, ośmiotygodniowy trening wyciskania sztangi leżąc (2 jednostki treningowe w tygodniu), periodyzowany falowo (65–90% 1RM), różniący się rodzajem stosowanej sztangi. Ocenie poddano zmiany w maksymalnej sile (1RM) oraz grubości mięśnia piersiowego większego (MT) przed i po interwencji.

## **Wyniki badań**

Analiza wyników wykazała, że grupa STD osiągnęła większą poprawę maksymalnej siły w teście 1RM wykonywanym sztangą standardową w porównaniu z grupą CMB (ES = 0,41 vs. ES = 0,28). Ponadto, w grupie CMB odnotowano większy przyrost grubości mięśnia piersiowego większego (MT) w porównaniu do grupy STD (ES = 0,67 vs. ES = 0,34).

## **Wnioski**

Zastosowanie sztangi STD w wyciskaniu leżąc okazuje się bardziej efektywne w maksymalizacji siły maksymalnej górnej części ciała. Z kolei wykorzystanie sztangi łamanej może sprzyjać skuteczniejszej stymulacji hipertrofii mięśniowej. Wyniki sugerują, że dobór rodzaju sprzętu powinien być uzależniony od specyficznych celów treningowych.

**Słowa Kluczowe:** wyciskanie leżąc, hipertrofia mięśniowa, siła maksymalna.

# ANALIZA ZMĘCZENIA PŁYWAKÓW W ŚRODOWISKU WODNYM I LĄDOWYM

Wiktor Grzegorzczak

Studenckie Koło Naukowe: „Biomechaniki”

Opiekun naukowy: Prof. dr hab. CZESŁAW URBANIK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Wychowania Fizycznego

## Wprowadzenie i cel pracy

Efektywne wykorzystanie potencjału ruchowego zależy od techniki, warunków antropometrycznych i zdolności motorycznych. Celem pracy była analiza uwarunkowań biomechanicznych determinujących wytrzymałość pływaków w środowisku lądowym i wodnym.

## Materiał i metody badań

Przebadano 12 mężczyzn (masa:  $84 \pm 12$  kg; wysokość:  $185 \pm 5$  cm) o zróżnicowanym poziomie sportowym (amatorzy i zawodowcy). Pomiarzy lądowe zrealizowano w Centralnym Laboratorium Badawczym na równi pochyłej z platformą dynamometryczną (seria 40 maksymalnych odbić). Badania w wodzie (30-sekundowe pływanie na uwięzi) przeprowadzono z użyciem tensometrycznego czujnika siły i oprogramowania MAX6M. Zastosowano test t-Studenta oraz korelację r-Pearsona.

## Wyniki badań

Wykazano zróżnicowanie wskaźnika zmęczenia w zależności od środowiska. Na lądzie średni spadek mocy maksymalnej wyniósł 27,86% ( $\pm 13,66$ ) u amatorów i 29,26% ( $\pm 5,94$ ) u zawodowców. Natomiast w środowisku wodnym spadek siły ciągu w funkcji czasu był wyraźnie mniejszy: odpowiednio 22,08% ( $\pm 7,49$ ) oraz 18,31% ( $\pm 5,09$ ). Wykazano umiarkowaną korelację ( $r=0,58$ ) między maksymalną mocą na lądzie a siłą w wodzie dla całej grupy. Test t-Studenta nie wykazał różnic ( $p>0,05$ ) we wskaźnikach zmęczenia między grupami o różnym stażu.

## Wnioski

Brak silnej zależności między mocą generowaną na lądzie a siłą w wodzie dowodzi specyficznego charakteru adaptacji wysiłkowych. Tolerancja zmęczenia nie jest uniwersalna, a o sile ciągu decyduje w dużej mierze zindywidualizowana technika ruchu. Metoda „pływania na uwięzi”, mimo pewnych ograniczeń, stanowi wysoce skuteczne narzędzie oceny dynamiki zmęczenia i specyficznej wytrzymałości pływaka.

**Słowa kluczowe:** pływanie, biomechanika, wytrzymałość.

# **POZIOM EFEKTU PRIMINGU I JEGO STABILNOŚĆ NIE ZALEŻĄ OD RODZAJU WYKONYWANEGO ĆWICZENIA AKTYWACYJNEGO, TEMPERATURY ANI WŁAŚCIWOŚCI LEPKOSPŘŻYSTYCH MIĘŚNI PROSTYCH UDA U WYSOKO WYTRENOWANYCH SIATKARZY**

**Piotr Misiak**

Studenckie Koło Naukowe: “Nutrition and Sports Performance Research Group”

Opiekun naukowy: dr JAKUB JAROSZ

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

Wydział Wychowania Fizycznego

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Celem badania była ocena opóźnionych efektów (po 6 i 30 godzinach) maksymalnej izometrycznej aktywności przygotowawczej (ICA) oraz rozgrzewki specyficznej dla siatkówki (CON) na wyniki CMJ, właściwości lepkospřżyste mięśnia prostego uda i temperaturę powierzchni skóry mięśnia czworogłowego uda u wytrenowanych siatkarzy.

## **Materiał i metody badań**

W badaniu uczestniczyło 14 siatkarzy ( $27\pm 3$  lata;  $197\pm 7$  cm;  $93\pm 8$  kg). Zastosowano randomizowany plan krzyżowy. Zawodnicy wykonywali ICA ( $3\times 5\times 3$ -s maksymalne skurcze izometryczne w przysiadzie) lub CON (ćwiczenia mobilności i plyometryczne). Wysokość CMJ, moc szczytową i RSI mod oceniano na platformie dynamometrycznej, właściwości mięśnia za pomocą MyotonPRO, a temperaturę skóry kamerą termowizyjną przed wysiłkiem, po 6 i 30 godzinach.

## **Wyniki badań**

Stwierdzono istotny wpływ czasu na wysokość CMJ po ICA i CON, z poprawą po 6 godzinach oraz częściowym utrzymaniem efektu po 30 godzinach. Wzrosły także moc szczytowa i RSI mod. Odnotowano niewielkie zmiany sztywności mięśnia, natomiast temperatura skóry nie różniła się istotnie między warunkami.

## **Wnioski**

ICA i CON wywołują porównywalną poprawę zdolności skocznościowych, głównie poprzez wzrost mocy i zdolności reaktywnych. Uzyskane efekty utrzymywały się częściowo po 30 godzinach, co wskazuje na możliwość praktycznego wykorzystania obu metod w przygotowaniu startowym siatkarzy podczas intensywnego cyklu treningowo-startowego.

**Słowa kluczowe:** wydolność sportowa, skurcz izometryczny, zmęczenie mięśni.

# **ZALEŻNOŚCI MIĘDZY WZORCAMI ŻYWIENIOWYMI A CZĘSTOŚCIĄ WYSTĘPOWANIA DOLEGLIWOŚCI JELITOWYCH ORAZ CHORÓB JELIT U OSÓB DOROSŁYCH**

**Aleksandra Kroško**

Studenckie Koło Naukowe: „Dietetyczne “  
Opiekun naukowy: dr hab. IWONA MYSŁOWSKA  
Akademia Bialska im. Jana Pawła II  
Wdział Nauk o Zdrowiu

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Dolegliwości jelitowe, w tym objawy charakterystyczne dla zespołu jelita drażliwego (IBS), stanowią istotny problem zdrowotny w populacji. Coraz więcej badań wskazuje na istotną rolę sposobu żywienia w jakości funkcjonowania przewodu pokarmowego oraz nasileniu jego objawów. Celem pracy była ocena zależności między wzorcami żywieniowymi a częstością występowania danych dolegliwości jelitowych oraz chorób jelit wśród osób dorosłych.

## **Materiał i metody badań**

Badanie przeprowadzono metodą ankiety internetowej wśród 120 osób dorosłych. Kwestionariusz zawierał pytania dotyczące danych demograficznych, sposobu żywienia, częstości spożycia wybranych grup produktów oraz występowania dolegliwości jelitowych i chorób przewodu pokarmowego. Analizie poddano zależności między deklarowanymi wzorcami żywieniowymi a częstością występowania objawów takich jak: bóle brzucha, wzdęcia, biegunki i zaparcia.

## **Wyniki badań**

Najczęściej zgłaszanymi objawami były wzdęcia, bóle brzucha oraz zaburzenia rytmu wypróżnień. Osoby o mniej zbilansowanej diecie, bogatej w produkty wysoko przetworzone i ubogiej w błonnik, częściej deklarowały występowanie dolegliwości. Z kolei dieta bogata w produkty roślinne wiązała się z rzadszym nasileniem objawów.

## **Wnioski**

Sposób żywienia może istotnie wpływać na częstość występowania dolegliwości jelitowych u osób dorosłych.

**Słowa kluczowe:** IBS, dieta, jelita.

# **ZNACZENIE EDUKACJI ZDROWOTNEJ W PROFILAKTYCE RAKA JĄDER U MĘŻCZYŹN**

**Emilia Gil, Zuzanna Księżopolska**

Studenckie Koło Naukowe: „Clinic“

Opiekun naukowy: dr n. med. DIANA PIASZCZYK

Akademia Bialska im. Jana Pawła II

Wdział Nauk o Zdrowiu

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Rak jądra występuje u mężczyzn w wieku 15-34 lata. Brak świadomości zdrowotnej, ignorowanie urazów krocza, powiększonych węzłów chłonnych, złego samopoczucia opóźnia diagnostykę i leczenie i powoduje rozpoznanie choroby w stadium przerzutowym. Celem pracy była analiza przeglądu literatury na temat znaczenia edukacji zdrowotnej w profilaktyce raka jądra.

## **Materiał i metody badań**

Materiał: publikacje naukowe z bazy PUBMED z ostatnich 5 lat uwzględniające frazy: „testicular cancer nursing education”, „testicular cancer self-examination”, „testicular cancer prevention nurse”. Metoda: systematyczna analiza literatury z okresu 2021r.-2026r. dotycząca edukacji zdrowotnej w profilaktyce raka jądra. Procedury wyszukiwania systematycznego zidentyfikowały ogółem 41 publikacje, ale po odrzuceniu abstraktów, duplikatów i prac nie zawierających istotnych treści ogółem pozostawiono 14 publikacji.

## **Wyniki badań**

Literatura potwierdza, że rak jądra stanowi 1,0–1,5% wszystkich nowotworów złośliwych. Badacze donoszą, że najczęstszymi objawami raka są: bezbolesny guzek, powiększenie jądra, ból, obrzęk. Wyniki badań wskazują na niską świadomość mężczyzn dotyczącą choroby oraz samobadania jąder, które nie jest wykonywane regularnie z powodu braku wiedzy i umiejętności oraz wstydu i lęku przed diagnozą. Literatura wskazuje, że samobadanie jest prostą metodą prewencji, a edukacja dodatkowo zwiększa świadomość prozdrowotną.

## **Wnioski**

Rak jądra jest istotnym problemem zdrowotnym u młodych mężczyzn. Wykazano, że w profilaktyce choroby istotna jest edukacja zdrowotna, a samobadanie jąder uznaje się za prostą i skuteczną metodę profilaktyki, ale regularność jego wykonywania i wiedza na ten temat jest niewystarczająca. Piśmiennictwo wskazuje na potrzebę działań edukacyjnych w środowisku szkolnym, akademickim i medycznym z wykorzystaniem nowoczesnych metod dydaktycznych i materiałów multimedialnych.

**Słowa kluczowe:** samobadanie, edukacja, rak jądra.

# **ZAKAŻENIA WIRUSOWE STÓP PROBLEMEM NIE TYLKO SPORTOWCÓW – PRZYCZYNY, OBJAWY I ZASADY PROFILAKTYKI**

**Ewa Jarzęcka**

Studenckie Koło Naukowe: „Clinic“  
Opiekun naukowy: dr n. med. DIANA PIASZCZYK  
Akademia Bialska im. Jana Pawła II  
Wdział Nauk o Zdrowiu

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Powszechne u sportowców brodawki stóp wywołane są przez wirus brodawczaka ludzkiego (HPV), a częstą ich postacią są brodawki podeszwowe powodowane 1, 2, 4, 60 lub 63 typem HPV. Wśród sportowców szczególnie na infekcje narażeni są pływacy (mokra lub uszkodzona skóra), a niektóre nawyki (nienoszenie obuwia na powierzchniach przy basenie, korzystanie ze wspólnych pryszniców) zwiększają ryzyko infekcji. Infekcje wirusowe stóp wymagają odizolowania osoby od innych i natychmiastowego rozpoczęcia leczenia.

## **Materiał i metody badań**

Materiał: publikacje naukowe z bazy PUBMED z ostatnich 5 lat uwzględniające frazy: „viral warts foot infections”, „plantar warts epidemiology”, „viral warts, plantar warts” Metoda: przegląd literatury. Kryteria włączenia: publikacje z okresu 2021r. - 2026 r., język polski lub angielski, tematyka dt. epidemiologii, kliniki i profilaktyki zawierająca dane empiryczne lub przeglądy tematyczne. Kryteria wyłączenia: opis teoretyczny, publikacja w języku innym niż wybrany, tylko abstrakt.

## **Wyniki badań**

Zakażenie HPV następuje drogą bezpośredniego (z osoby na osobę) lub pośredniego kontaktu (prysznic, basen, sauna, podłoga, mata, sprzęt sportowy). Brodawki wirusowe stóp powodują silny ból i wymagają leczenia celem profilaktyki autoinokulacji. Aktywność sportowa w przypadku zmian wirusowych dozwolona jest po wyłęczkowaniu i szczelnym zakryciu zmian.

## **Wnioski**

Zakażenia wirusowe stóp świadczą o braku wiedzy na ten temat, a wczesna diagnoza (badanie dermatologiczne) i odpowiednie leczenie minimalizują ryzyko transmisji i zapobiegają dużym ogniskom choroby. Niezbędne jest określenie natężenia tego problemu w społeczności sportowców wraz z ustaleniem czynników odpowiedzialnych za transmisję infekcji w ramach rutynowych badań skóry stóp u sportowców przez pielęgniarki i/lub podologów.

**Słowa kluczowe:** brodawki stóp, profilaktyka, sportowcy.

# **ZNACZENIE CODZIENNYCH CZYNNOŚCI ORAZ AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ W PROFILAKTYCE ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH U MŁODYCH DOROSŁYCH**

**Mateusz Pisarek**

Studenckie Koło Naukowe: „Biomechaniki”

Opiekun naukowy: prof. dr hab. MONIKA GUSZKOWSKA

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Rehabilitacji

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Rosnąca liczba zaburzeń psychicznych wśród młodych dorosłych lat sprawia, że szczególnego znaczenia nabierają w tej właśnie grupie działania profilaktyczne. Powstaje pytanie czy podejmowanie aktywności codziennych oraz partycypacja społeczna mogą działać jako bufor zabezpieczający przed problemami psychicznymi? Celem badania było ustalenie zależności między poziomem aktywności codziennych i aktywności społecznej a nasileniem problemów psychicznych.

## **Materiał i metody**

Badaniem objęto 132 osoby w wieku 20–35 lat, 96 respondentów zadeklarowało doświadczanie trudności psychicznych. Zastosowano autorską ankietę internetową składającą się z 25 pytań. 1<sup>1</sup>

## **Wyniki badań**

Wyniki wskazują na istnienie istotnych statystycznie ( $p < 0,001$ ) negatywnych zależności między częstością występowania problemów psychicznych (np. napięcie, smutek, trudności w koncentracji) i ich liczbą a częstością podejmowania aktywności codziennych ( $\rho = -0,260$  i  $\rho = -0,334$ ) i ich znaczeniem ( $\rho = -0,323$  i  $\rho = -0,442$ ) oraz częstością podejmowania aktywności społecznej ( $\rho = -0,422$  i  $\rho = -0,433$ ). Osoby deklaruujące występowanie problemów psychicznych rzadziej podejmują aktywności codzienne niż pozostali respondenci ( $p < 0,001$ ) i mają one dla nich mniejsze znaczenie ( $p = 0,008$ ), ujawniają także mniejszą partycypację społeczną ( $p < 0,001$ ). Zdecydowana większość respondentów z tej grupy deklaruje, że aktywności codzienne (84,4%) i aktywność społeczna (94,8%) pomaga im w utrzymaniu dobrego samopoczucia psychicznego.

## **Wnioski**

Wyniki badania potwierdzają znaczenie aktywności codziennej i społecznej w profilaktyce zaburzeń psychicznych u młodych dorosłych.

**Słowa kluczowe:** aktywności życia codziennego, aktywność społeczna, zdrowie psychiczne.

# MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA ARTETERAPII W ROZWOJU DZIECKA

Paulina Kisiel, Ada Szarzyńska

Studenckie Koło Naukowe: „Sówka“  
Opiekun naukowy: dr STANISŁAWA NAZARUK  
Akademia Bialska im. Jana Pawła II  
Wydział Nauk Społecznych i Humanistycznych

## Wprowadzenie i cel pracy

Nie ulega wątpliwości, że współczesne tempo życia, nawał informacji i obowiązków często przerasta siły odpornościowe człowieka, któremu coraz trudniej odnaleźć harmonię w sobie samym oraz z innymi ludźmi. Jakiegokolwiek by nie były źródła życiowych i duchowych rozterek oraz dążeń człowieka, jedno jest pewne: powodują one rosnące zainteresowanie różnymi odmianami terapii, w tym arteterapii. Dlatego celem artykułu uczyniono zdiagnozowanie wykorzystania arteterapii w procesie wspomagania rozwoju człowieka, szczególnie w okresie przedszkolnym i wczesnoszkolnym.

## Materiał i metody badań

Materiał źródłowy pozyskano dzięki wykorzystaniu strategii badań ilościowych i metody sondażu diagnostycznego oraz techniki ankietowania. Grupę badawczą stanowili pedagodzy specjaliści (N=40) pracujący z dziećmi z niepełnosprawnością w wybranych placówkach oświatowych na terenie woj. lubelskiego. W badaniu zastosowano autorski kwestionariusz ankiety, ze względu na brak standaryzowanych narzędzi do wymienionego celu badań.

## Wyniki badań

Analiza zebranego materiału źródłowego pozwoliła na zrealizowanie zamierzonego celu. Badani wskazali na zróżnicowane potrzeby edukacyjne dzieci/uczniów z którymi pracują, wśród nich najliczniejszą grupę stanowiły osoby ze spektrum autyzmu, w drugiej kolejności z ADHD oraz z niepełnosprawnością intelektualną. Rodzaj niepełnosprawności i wiek to istotne czynniki w pracy przy wyborze metody i techniki arteterapii w procesie wspomagania rozwoju dziecka. Badani pedagodzy wymienili główne trudności w pracy, np. heterogeniczność potrzeb uczniów w jednej klasie, nadmierną biurokrację, problemy komunikacyjne. Badana grupa pedagogów zauważyła, że arteterapia pomaga dzieciom potrzebującym wsparcia, z niepełnosprawnością, z depresją, problemami z komunikacją, wycofaniem, czy w odreagowaniu napięć.

## Wnioski

Świadomie podejmowane działania z wykorzystaniem arteterapii stanowią atrakcyjną i skuteczną formę pracy w procesie wspomagania rozwoju dziecka i ucznia, zarówno w ujęciu indywidualnym, jak i grupowym. Oferta zajęć terapeutycznych wykorzystujących arteterapię systematycznie się poszerza, zyskując przy tym coraz większe grono zwolenników. W związku z tym zwrócenie uwagi na ten obszar badawczy wydaje się uzasadnione, co skłania do dalszej refleksji i kontynuacji badań.

**Słowa kluczowe:** arteterapia, sztuka, rozwój dziecka/ucznia.

# **EDUKACJA ZDROWOTNA W EDUKACJI PRZEDSZKOLNEJ I WCZESNOSZKOLNEJ**

**Anna Rybka· Julia Mościbrodzka**

Studenckie Koło Naukowe: „Sówka“

Opiekun naukowy: dr STANISŁAWA NAZARUK

Akademia Bialska im. Jana Pawła II

Wydział Nauk Społecznych i Humanistycznych

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Na edukację zdrowotną należy zwrócić szczególną uwagę w okresie dzieciństwa, ponieważ wtedy kształtują się podstawowe nawyki i postawy, które często utrzymują się przez całe życie. Dziecko, które od najmłodszych lat uczy się zasad zdrowego stylu życia, ma większą szansę podejmować świadome i korzystne dla zdrowia decyzje w przyszłości. Dlatego celem badań uczyniono poznanie działań edukacyjnych wspierających edukację zdrowotną w przedszkolu i na etapie edukacji wczesnoszkolnej.

## **Materiał i metody badań**

Materiał empiryczny pozyskano dzięki realizacji badań o charakterze ilościowym przeprowadzonych wśród nauczycieli (N=95) wychowania przedszkolnego i edukacji wczesnoszkolnej pracujących na terenie wybranych placówek w województwie lubelskim. W tym celu wykorzystano autorskie narzędzie badawcze-kwestionariusz ankiety. Badania przeprowadzono zgodnie z zasadami etyki.

## **Wyniki badań**

Analiza wyników badań pokazała działania edukacyjno-wychowawcze nauczycieli w przedszkolu w zakresie realizacji edukacji zdrowotnej w sposób zintegrowany z codziennymi aktywnościami dziecka, dostosowując treści do jego wieku i możliwości rozwojowych. Nie jest to zwykle osobny przedmiot, lecz element wychowania przedszkolnego obecny w różnych sytuacjach dnia. Natomiast w klasach I-III edukacja zdrowotna staje się bardziej uporządkowana i świadoma. Nadal jest dostosowana do wieku dzieci, ale częściej przyjmuje formę zaplanowanych treści dydaktycznych. Nauczyciele realizują ją głównie w ramach edukacji przyrodniczej, społecznej czy wychowania fizycznego. Pojawiają się już elementy wyjaśniania zależności (np. dlaczego warto zdrowo się odżywiać), a nie tylko kształtowania nawyków.

## **Wnioski**

Na obu etapach: przedszkolnym i wczesnoszkolnym edukacja zdrowotna odgrywa istotną rolę, jednak jej charakter ulega zmianie. W przedszkolu ma ona przede wszystkim formę spontaniczną i opiera się na zabawie, natomiast w klasach I-III przybiera bardziej systematyczny i świadomy wymiar, będąc ściśle powiązana z realizowanymi treściami nauczania. Różnicowanie to wynika z dostosowania działań edukacyjnych do etapu rozwojowego dziecka oraz wymaga ściślejszej współpracy nauczycieli z rodzicami

**Słowa kluczowe:** edukacja zdrowotna, dziecko, uczeń.

# **BADANIE PRAKTYK EDUKACYJNYCH I POSTRZEGANIA EDUKACJI PACJENTA PRZEZ FIZJOTERAPEUTÓW**

**Karolina Stokłosiński**

Studenckie Koło Naukowe: „Mali w Ruchu”

Opiekun naukowy: dr ANNA OGONOWSKA-SŁODOWNIK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Wydział Rehabilitacji

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Edukacja pacjenta stanowi istotny element fizjoterapii, sprzyjając przestrzeganiu zaleceń, zaangażowaniu pacjentów oraz długoterminowym efektom leczenia. Celem pracy była ocena postrzegania edukacji pacjenta przez fizjoterapeutów oraz jej wykorzystania w codziennej praktyce, uwzględniając częstość działań edukacyjnych, stosowane metody oraz bariery.

## **Materiał i metody badań**

Przeprowadzono badanie wykorzystując internetowy kwestionariusz. Narzędzie obejmowało pytania zamknięte oceniane w pięciostopniowej skali Likerta dotyczące głównych obszarów edukacji pacjenta. Grupę badaną stanowili polscy fizjoterapeuci czynni zawodowo.

## **Wyniki badań**

Badaniem objęto 239 osób. Spośród badanych 62% deklaroowało posiadanie wystarczającej ilości czasu na edukację pacjenta oraz uwzględnianie jej praktyce, głównie poprzez omawianie postępowania fizjoterapeutycznego (93%) i instruktaż ćwiczeń (86%). Około 95% stosowało metody konwencjonalne, takie jak demonstracja ćwiczeń. Rzadziej wykorzystywano nowoczesne technologie, w tym analizę wideo (14%). Jako główne bariery wskazywano ograniczenia poznawcze pacjentów (92%) oraz ich nastawienie (93%).

## **Wnioski**

Edukacja pacjenta jest powszechnie stosowana w praktyce fizjoterapeutycznej, jednak ogranicza się głównie do instruktażu ćwiczeń i omawiania terapii, z przewagą metod konwencjonalnych. Główne bariery stanowią ograniczenia poznawcze i nastawienie pacjentów, co wskazuje na potrzebę rozwijania kompetencji edukacyjnych fizjoterapeutów i szerszego stosowania różnych metod edukacji.

**Słowa kluczowe:** Fizjoterapia, edukacja pacjenta, bariery.

# **OCENA SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ STUDENTÓW FIZJOTERAPII Z WYKORZYSTANIEM SKALI IFIS**

**Aleksandra Wysocka, Aleksandra Plewińska, Anna Omilian**

Studenckie Koło Naukowe: „Klinika Rehabilitacji Dziecięcej”

Opiekun naukowy: dr n. o zdr. ELŻBIETA DMITRUK

Uniwersytet Medyczny w Białymstoku

Wydział Nauk o Zdrowiu

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Sprawność fizyczna studentów fizjoterapii jest istotnym czynnikiem warunkującym ich przyszłą efektywność zawodową oraz wiarygodność w promocji zdrowia i edukacji pacjentów. Celem pracy była ocena poziomu sprawności fizycznej studentów kierunku fizjoterapii z wykorzystaniem skali IFIS (International Fitness Scale).

## **Materiał i metody badań**

Badanie przeprowadzono w grupie 73 studentów fizjoterapii. Narzędziem badawczym był kwestionariusz IFIS, w którym respondenci w 5-stopniowej skali dokonali samooceny swojej sprawności fizycznej, wydolności krążeniowo-oddechowej, siły mięśniowej, szybkości i zwinności oraz gibkości.

## **Wyniki badań**

Analiza danych wykazała, że większość studentów postrzega swój poziom sprawności fizycznej jako dobry lub średni. Najwyżej ocenianymi parametrami były sprawność fizyczna, siła oraz szybkość i zwinność. Najniżej punktowane były wydolność krążeniowo-oddechowa oraz gibkość.

## **Wnioski**

1. Skala IFIS stanowi skuteczne narzędzie oceny poziomu sprawności fizycznej.
2. Studenci fizjoterapii wykazują zróżnicowany poziom sprawności fizycznej, z dominacją ocen dobrych.
3. Wyniki wskazują na deficyty w zakresie wydolności i gibkości studentów.

**Słowa kluczowe:** sprawność fizyczna, studenci fizjoterapii, skala IFIS.

# **SPOŻYCIE NAPOJÓW ENERGETYCZNYCH WŚRÓD STUDENTÓW PIELĘGNIARSTWA - SKALA PROBLEMU**

**Dominika Dąbrowska, Monika Pąsiek**

Studenckie Koło Naukowe: "Pasjonaci Pielęgniarstwa i Położnictwa"

Opiekun naukowy: mgr EMILIA GRZEGORCZYK-PUZIO

PANS w Chełmie

Instytut Nauk Medycznych

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Napoje energetyczne stanowią powszechny element stylu życia studentów, szczególnie w okresach wzmożonego wysiłku intelektualnego. Wysoka presja akademicka, deficyt snu oraz stres sprzyjają sięganiu po produkty zawierające kofeinę i inne substancje psychoaktywne. Jednocześnie literatura wskazuje na potencjalne konsekwencje zdrowotne ich regularnego spożycia. Celem pracy była ocena częstości spożycia napojów energetycznych wśród studentów pielęgniarstwa, identyfikacja motywacji ich konsumpcji oraz analiza świadomości zdrowotnej i deklarowanych skutków ubocznych.

## **Materiał i metody badań**

Badanie przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem autorskiego kwestionariusza ankiety. Miało ono charakter przekrojowy. Grupę badaną stanowiło 153 studentów pielęgniarstwa. Uzyskane dane poddano analizie ilościowej oraz jakościowej.

## **Wyniki badań**

Stwierdzono zróżnicowane wzorce konsumpcji – od spożycia sporadycznego po regularne, przy jednoczesnej obecności osób deklarujących abstynencję. Głównymi motywacjami były potrzeba pobudzenia, redukcja senności oraz poprawa koncentracji podczas nauki. Część respondentów wskazywała również na smak i przyzwyczajenie. Badani wykazywali wysoką świadomość potencjalnych zagrożeń zdrowotnych, jednak zaobserwowano rozbieżność między wiedzą a praktyką. Zgłaszano bóle głowy, pogorszenie samopoczucia oraz objawy odstawienne, sugerujące ryzyko rozwoju cech uzależnienia.

## **Wnioski**

Spożycie napojów energetycznych w badanej grupie stanowi istotny problem zdrowotny. Motywacje mają głównie charakter funkcjonalny i są związane z wymaganiami akademickimi. Uzyskane wyniki wskazują na potrzebę działań edukacyjnych i profilaktycznych w środowisku studenckim.

**Słowa kluczowe:** napoje energetyczne, studenci pielęgniarstwa, kofeina.

# **ROLA PIEŁĘGNIARKI W EDUKACJI PACJENTÓW ZE STOMIĄ JELITOWĄ W KONTEKŚCIE NAJCZĘSTSZYCH PROBLEMÓW PIEŁĘGNACYJNYCH**

**Małgorzata Kropisz, Natalia Krasucka**

Studenckie Koło Naukowe „Clinic”  
Opiekun naukowy: dr n.med. DIANA PIASZCZYK  
Akademia Bialska im. Jana Pawła II  
Wydział Nauk o Zdrowiu

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Stomia jelitowa determinuje funkcjonowanie pacjenta oraz wpływa na proces adaptacji i akceptacji przetoki przez chorego i/lub jego bliskich, co jest wynikiem różnorodnych powikłań stomii i problemów z jej pielęgnacją. W przygotowaniu chorego do samoopieki istotna jest edukacja prowadzona przez pielęgniarkę. Celem pracy była analiza przeglądu literatury na temat roli pielęgniarki w edukacji pacjentów ze stomią jelitową.

## **Materiał i metody badań**

Materiał: publikacje naukowe z bazy PUBMED z ostatnich 5 lat uwzględniające frazy: „ostomy patients and nursing care and education”, „stoma complications and nursing care”, „ostomy education and nurse”. Metoda: systematyczna analiza literatury z okresu 2021r. - 2026 r. dotycząca interwencji pielęgniarskich w opiece stomijnej. Procedury wyszukiwania systematycznego zidentyfikowały ogółem 84 publikacje, ale po odrzuceniu abstraktów, duplikatów i publikacji nie zawierających istotnych treści ogółem pozostawiono 18 publikacji.

## **Wyniki badań**

W analizowanych badaniach wykazano, że pacjenci ze stomią często doświadczają pogorszenia jakości życia, depresji i trudności w funkcjonowaniu społecznym. Literatura potwierdziła, że brak wiedzy o samoopiece zwiększa ryzyko powikłań i utrudnia adaptację. Szczególnie skuteczne są interwencje edukacyjne przed- i pooperacyjne, gdyż poprawiają one samoopiekę, zmniejszają lęk i skracają czas hospitalizacji. Piśmiennictwo donosi o znaczeniu korzystania z telemedycyny i metod multimedialnych w edukacji pacjentów.

## **Wnioski**

Wykazano, że stomicy doświadczają trudności w funkcjonowaniu bio-psycho-społecznym i wymagają edukacji w zakresie samoopieki i samopielęgnacji. Interwencje edukacyjne wymagają od pielęgniarki wysokospecjalistycznej wiedzy na temat zagadnień dotyczących codziennego funkcjonowania ze stomią. Właściwa edukacja zmniejsza ryzyko powikłań oraz poprawia jakość życia chorego i jest kluczowa w przygotowaniu pacjenta do samoopieki.

**Słowa kluczowe:** pielęgniarka, edukacja, stomia.

# **PROBLEMY KLINICZNE I PIELĘGNACYJNE PACJENTA Z UTRWALONYM MIGOTANIEM PRZEDSIONKÓW W ASPEKCIE OPIEKI PIELĘGNIARSKIEJ**

**Karolina Rosińska, Patrycja Redosz, Kornelia Zajdel**

Studenckie Koło Naukowe „Clinic”

Opiekun naukowy: dr n.med. DIANA PIASZCZYK

Akademia Bialska im. Jana Pawła II

Wydział Nauk o Zdrowiu

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Migotanie przedsionków to najczęściej występująca przewlekła arytmia serca, polegająca na nieregularnej pracy przedsionków w przebiegu której dochodzi do chaotycznych wyzwolenia impulsów elektrycznych, które zaburzają prawidłowy rytm serca. Celem pracy było poznanie problemów klinicznych i pielęgnacyjnych pacjenta z utrwalonym migotaniem przedsionków w aspekcie opieki pielęgniarstwa.

## **Materiał i metody badań**

Badaniem objęto pacjentkę w wieku 46 lat z rozpoznaniem migotaniem przedsionków. Obserwację pacjentki prowadzono od dnia 23.02.2026r. do 27.02.2026 r. w oddziale Kardiologii Inwazyjnej w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Białej Podlaskiej. Na potrzeby pracy zastosowano techniki: indywidualnego przypadku, wywiadu, obserwacji, pomiaru, analizy dokumentacji oraz proces pielęgnowania.

## **Wyniki badań**

Analiza materiału badawczego wykazała, iż pacjentka najczęściej borykała się z takimi problemami jak duszność i ograniczona tolerancja wysiłku. Pacjentka zgłaszała uczucie kołatania serca oraz niepokój i lęk związany z chorobą, zmęczenie oraz obniżona wydolność fizyczna, to problemy które według literatury tematu pojawiają się najczęściej w migotaniu przedsionków. W okresie objętym analizą, u pacjentki zaobserwowano duży deficyt wiedzy dotyczący objawów choroby, leczenia i stylu życia.

## **Wnioski**

Na podstawie przeprowadzonej analizy indywidualnego przypadku pacjenta z rozpoznaniem migotaniem przedsionków ustalono, iż opieka pielęgniarstwa nad tym pacjentem powinna być ciągła i skoordynowana z zespołem terapeutycznym, co zwiększa skuteczność leczenia i opóźnienia wystąpienia powikłań. W opiece nad pacjentem istotną rolę pełni pielęgniarka, która poprzez monitorowanie stanu zdrowia, prowadzenie edukacji oraz realizację działań profilaktycznych przyczynia się do utrzymania stabilnego przebiegu choroby.

**Słowa kluczowe:** migotanie przedsionków, pielęgnowanie.

# **CZYNNIKI DETERMINUJĄCE PODEJMOWANIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ WŚRÓD STUDENTÓW RÓŻNYCH KIERUNKÓW STUDIÓW**

**Adam Zięba, Aleksandra Pucyk**

Studenckie Koło Naukowe: „Fizjonerzy”

Opiekun naukowy: dr JULIA DUDA, mgr MARTYNA FRANECKA

Uniwersytet Opolski

Wydział Nauk o Zdrowiu

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Aktywność fizyczna wśród studentów odgrywa istotną rolę w profilaktyce zdrowotnej, jednak jej podejmowanie zależy od wielu determinant, które mogą ją ograniczać. Celem pracy była identyfikacja kierunkowo zróżnicowanych czynników utrudniających jej realizację.

## **Materiał i metody badań**

Badanie przeprowadzono metodą sondażu diagnostycznego online z wykorzystaniem autorskiego formularza ankietowego. Wzięło w nim udział 355 osób. Zebrano dane dotyczące płci, wieku, kierunku i roku studiów oraz czynników ograniczających podejmowanie aktywności fizycznej przez studentów. W wyniku wstępnej analizy zebranych danych wyodrębniono dwie grupy badane: grupę badaną I, którą stanowili studenci kierunków okołomedycznych oraz grupę badaną II - studentów kierunków społecznych i humanistycznych. Do analizy zależności pomiędzy zmiennymi wykorzystano test chi-kwadrat, współczynnik V Craméra, korelację Spearmana. Na przeprowadzenie badania uzyskano zgodę Uczelnianej Komisji ds. Etyki Badań Naukowych przy Uniwersytecie Opolskim nr 69/2025.

## **Wyniki badań**

Zaobserwowano istotne statystycznie różnice w zakresie wskazywanych czynników ograniczających podejmowanie aktywności fizycznej. Studenci kierunków okołomedycznych najczęściej wymieniali brak czasu, natomiast studenci kierunków społecznych i humanistycznych częściej podkreślali brak motywacji, brak towarzystwa oraz preferowanie innych form spędzania czasu ( $p < 0,05$ ).

## **Wnioski**

Wyniki przeprowadzonych badań wskazują na zróżnicowanie czynników ograniczających podejmowanie aktywności fizycznej w zależności od kierunku studiów. W związku z tym działania promocyjne powinny być dostosowane do specyfiki tych uwarunkowań, ze szczególnym uwzględnieniem ograniczeń czasowych oraz czynników motywacyjnych i społecznych.

**Słowa kluczowe:** aktywność fizyczna, determinanty, studenci.

# OCENA USTAWIENIA TYŁOSTOPIA U DZIECI NA RÓŻNYCH ETAPACH ROZWOJU

**Anna Omilian, Aleksandra Plewińska, Aleksandra Wysocka**

Studenckie Koło Naukowe: „Klinika Rehabilitacji Dziecięcej”

Opiekun naukowy: dr n. o zdr. ELŻBIETA DMITRUK

Uniwersytet Medyczny w Białymstoku

Wydział Nauk o Zdrowiu

## **Wprowadzenie i cel pracy**

Budowa stopy ma znaczący wpływ na codzienne funkcjonowanie człowieka. Prawidłowe ukształtowanie umożliwia wykonywanie podstawowych funkcji jakimi są chód i utrzymanie postawy pionowej. Wraz z wiekiem ukształtowanie stopy ulega fizjologicznym zmianom, jednak pod wpływem wielu czynników może dochodzić do nieprawidłowości w ich kształtowaniu. Celem pracy była ocena ustawienia tyłostopia oraz wysklepienia podłużnego stóp u dzieci na różnych etapach rozwoju.

## **Materiał i metody badań**

Badanie przeprowadzono u 46 dzieci. Badanych podzielono na 2 grupy w zależności od wieku. Pierwszą grupę stanowiło 10 dzieci w wieku od 2 do 5 lat, u których powinna występować fizjologiczna koślawość. Drugą grupę stanowiło 36 dzieci w przedziale wiekowym 6-17, u których stopa powinna być już prawidłowo ukształtowana. Narzędziem badawczym było badanie za pomocą podoskopu. Ocenie poddano wysklepienie podłużne stóp na podstawie wskaźnika Sztritera–Godunowa. Uzyskane wyniki posłużyły do określenia charakterystyki wysklepienia stóp w badanej grupie. Analizowano również zależność pomiędzy wiekiem, płcią oraz BMI a uzyskanymi wynikami.

## **Wyniki badań**

W grupie dzieci w wieku 2–5 lat częściej obserwowano cechy obniżonego wysklepienia podłużnego stóp, co może odpowiadać fizjologicznym zmianom rozwojowym charakterystycznym dla tego okresu życia. W grupie dzieci starszych częściej występowały wartości wskaźnika mieszczące się w zakresie normy. Nie wykazano zależności pomiędzy BMI oraz płcią a wynikami uzyskanymi w badaniu podoskopowym.

## **Wnioski**

Uzyskane wyniki wskazują, że cechy obniżonego wysklepienia podłużnego stóp częściej występowały u młodszych dzieci niż u dzieci starszych. Ze względu na niewielką liczebność grupy badanej wyniki mają charakter wstępny i nie mogą być podstawą do formułowania uogólnień dotyczących całej populacji dzieci.

**Słowa kluczowe:** tyłostopie, podoskop, dzieci.

# OCENA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ STUDENTÓW FIZJOTERAPII Z WYKORZYSTANIEM SKALI IPAQ

Aleksandra Plewińska, Anna Omilian, Aleksandra Wysocka

Studenckie Koło Naukowe: „Klinika Rehabilitacji Dziecięcej”

Opiekun naukowy: dr n. o zdr. KAROLINA ŚREDZIŃSKA

Uniwersytet Medyczny w Białymstoku

Wydział Nauk o Zdrowiu

## Wprowadzenie i cel pracy

Aktywność fizyczna jest kluczowym elementem zdrowia, a studenci kierunków medycznych, w tym fizjoterapii, powinni stanowić wzorzec zachowań prozdrowotnych, gdyż w przyszłości będą pełnić rolę promotorów ruchu.

Celem pracy była ocena poziomu aktywności fizycznej studentów fizjoterapii przy użyciu Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej (IPAQ).

## Materiał i metody badań

Badaniem objęto 94 studentów fizjoterapii. Narzędziem badawczym była długa wersja kwestionariusza IPAQ, umożliwiająca ocenę aktywności fizycznej w różnych domenach życia. Wyniki przeliczono na jednostki MET-min/tydzień. Analiza danych obejmowała identyfikację wartości odstających (outliers) zgodnie z protokołem IPAQ.

## Wyniki badań

Wstępna analiza wykazała, że znaczna część badanych charakteryzuje się wysokim poziomem aktywności fizycznej, często przekraczającym 1500 MET-min/tydzień przy intensywnym wysiłku. Zaobserwowano jednak zjawisko przeszacowywania (overreporting) czasu wysiłku – u kilku osób odnotowano niemożliwe fizjologicznie wartości powyżej 1440 minut na dobę, co wymagało korekty danych. Średni całkowity poziom aktywności fizycznej w grupie był zróżnicowany, z wyraźną dominacją kategorii aktywności wysokiej i umiarkowanej nad niską.

## Wnioski

Studenci fizjoterapii wykazują wysoki poziom świadomości dotyczącej znaczenia ruchu, co przekłada się na ich deklarowaną aktywność fizyczną. Większość badanej grupy spełnia normy WHO dotyczące prozdrowotnego poziomu aktywności fizycznej. W badaniach kwestionariuszowych wśród studentów kierunków sportowo-medycznych należy zwracać szczególną uwagę na tendencję do przeszacowywania wyników, co sugeruje potrzebę weryfikacji danych metodami obiektywnymi, np. akcelerometrią.

**Słowa kluczowe:** aktywność fizyczna, IPAQ, studenci fizjoterapii

# INDEKS NAZWISK

## A

Antsipovich Stafaniya

## B

Batorski Adam

Bednarczyk Kornel\_

Bielecka Karolina

Błońska Aleksandra

Borkowska Martyna

Bura Julia\_

## C

Chrzanowski Wojciech

Ciołek Kazimierz

Cybulski Filip

Czerepińska Martyna

## D

Dąbrowska Dominika

Duda Julia

Dziewiczekiewicz Oliwia

## F

Franecka Martyna

## G

Gawrylczyk Joanna

Gierczuk Wiktoria

Gil Emilia

Greger-Bojzan Ewa

Gregorczyk Michalina

Grad Weronika

Grochocki Łukasz

Grochowska Kaja

Grzegorzczak Wiktor

## I

Igańska Joanna

## J

Jarosz Jakub

Jarzęcka Ewa

## K

Kamińska Anna

Kaszycka Natalia

Kilon Małgorzata

Kisiel Paulina

Kokosza Kinga

Kołodziejczyk Gabriela

Komar Natalia

Komorniak Emilia

Kopeć Ernest

Kos Karolina

Kosakowska Iga

Krasucka Natalia

Kretowicz Michał

Kropisz Małgorzata

Krośko Aleksandra

Krupa Antoni

Krześniak Hanna

Księżopolska Zuzanna

Kuźmicka Kamila

Kuźmińska Justyna

## L

Leśniak Dawid

## M

Malec Aleksandra

Markowski Marcin

Misiak Piotr

## N

Najdyhor Martyna

Niedziółka Sylwia

Niepogoda Damian

## O

Omilian Anna

Orzoł Julia

## P

Paterek Zuzanna

Pąsiek Monika

Pisarek Mateusz

Plewińska Aleksandra

Pucyk Aleksandra

Pulik Karolina

## R

Rembowicz Dominika

Redosz Patrycja

Rosińska Karolina

Rowińska Maria

Rybka Anna

## S

Sacewicz Bartosz  
Sapiołka Paweł  
Sarżyńska Ada  
Skwierawska Wiktoria  
Skłucka Oliwia  
Skomorowska Katarzyna  
Skrzypczak Gabriel  
Sobechowicz Nikola  
Sobolewski Szymon  
Sokołowska Aleksandra  
Sochocka Julia  
Staniewicz Karol  
Stokłosiński Karolina  
Styczyńska Marta  
Sutkowska Aleksandra  
Szczepańska Julia  
Szmaglik Amelia

## T

Tatkiewicz Maja  
Tiesler Magda  
Tkocz Zofia  
Tomasik Magdalena

## W

Waleczek Jarosław  
Wasilewska Julia  
Waszczuk Daria  
Wawryszczuk Paweł  
Węgrzyniak Mateusz  
Wielgus Nadia  
Witkowski Michał  
Włodarska Bogumiła  
Wodecka Roksana  
Wójtowicz Maria  
Wysocka Aleksandra

## Z

Zajac Aleksandra  
Zajdel Kornelia  
Zbaracka Anna  
Zhylynskaya Aliaksandra  
Zięba Adam  
Żak Mateusz

## FIRMY WSPIERAJĄCE



Patronat medialny

