

Międzynarodowa Konferencja Naukowa Studentów i Doktorantów



Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym

12 maja 2017 Częstochowa

Partnerzy



Międzynarodowa Konferencja Naukowa
Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym

Częstochowa 12.05.2017



Komitet naukowy

Przewodniczący

dr hab. prof. AJD Jacek Wąsik, AJD Częstochowa

Członkowie

Prof. Anatolii Tsos - ULU Łuck (Ukraina),

Prof. dr hab. Roman Kalina - AWF Gdańsk (Polska)

Prof. Igor Grygus - NUoWEE Rivne (Ukraina)

Prof. dr hab. n. med. Stanisław Głuszek - UJK Kielce (Polska)

Prof. dr hab. Wiesław Pilis - AJD Częstochowa (Polska)

Prof. dr hab. Andrzej Ślęzak - PCz Częstochowa (Polska)

Dr hab. Prof Natalia Bielikowa - ULU Łuck (Ukraina)

Dr hab. Prof Olga Andrijczuk - ULU Łuck (Ukraina)

Dr hab. Prof. Yurii Pelekh - UoH Rivne (Ukraina)

Dr hab. Prof AWF Janusz Szopa - AWF Katowice (Polska)

Prof. Dr hab. Janusz Iskra - AWF Katowice (Polska)

Dr hab. Prof PO Zbigniew Borysiuk - PO Opole (Polska)

Dr hab. Prof PO Cezary Kuśnierz - PO Opole (Polska)

Dr hab. Prof AJD Eligiusz Malolepszy - AJD Częstochowa (Polska)

Dr hab. Prof AJD Tomasz Gabryś - AJD Częstochowa (Polska)

Dr Štefan Balkó - UJEP Ústí nad Labem (Czech Republic)

Doc. Svitlana Indyka - ULU Łuck (Ukraina)

Dr Alena Bukova - UPJS Koszyce (Słowacja)

Dr Agata Horbacz - UPJS Koszyce (Słowacja)

Dr n.med. Małgorzata Szerla - UJK Kielce (Polska)

Dr Dorota Ortenburger - AJD Częstochowa (Polska)

Dr n. med. Marek Kluszczyński - AJD Częstochowa (Polska)

Dr Karol Pilis (Polska)

Komitet organizacyjny

Sekretarz Komitetu Organizacyjnego

Dr Dorota Ortenburger

Dr hab. prof. AJD Jacek Wąsik

Dr Anna Pilis

mgr Tomasz Góra

mgr Aleksandra Budzisz

mgr Agnieszka Kmieciak

mgr Agnieszka Furmańczyk

Weronika Gawrys

Międzynarodowa Konferencja Naukowa
Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym

Częstochowa 12.05.2017



Redakcja:

Jacek Wąsik,
Aleksandra Budzisz

Skład, łamanie i opracowanie graficzne:

Aleksandra Budzisz
<http://aleksandra.budzisz.com/>

Copyright © Aleksandra Budzisz 2017

Częstochowa, 2017



SPIS TREŚCI - streszczenia wystąpień

SESJA I

<p>Motoryczne efekty treningu zdrowotnego opartego na ćwiczeniach bezpiecznego upadania i unikania zderzeń młodych kobiet w tym dwa przypadki kazuistyczne (chorobliwa otyłość, wady wzroku) <i>Bartłomiej Gąsienica Walczak, Roman Maciej Kalina</i></p>	9
<p>The influence of different audio-load stimulation on reaction time the among sport active students <i>Štefan Balkó, Jacek Wąsik, Vlastimil Chytrý, Kristýna Balogová, Kamila Dunajová, Martin Škopek</i></p>	10
<p>The effect of specific training on the level of simple and choice reaction time in 15-18 years old fencers <i>Štefan Balkó, Miroslav Rous, Iva Balkó, Zbigniew Borysiuk, Jan Hnždil</i></p>	11
<p>The peculiarities of students functional state, regularly doing sports <i>Julia Khylychuk</i></p>	12
<p>Hatha joga a świadomość ograniczeń w ciele <i>Agnieszka Kmieciak</i></p>	13
<p>Zastosowanie jogi w przypadku porażenia przysennego <i>Izabela Gutkowska</i></p>	14

SESJA II

<p>Elementy jakości życia studentów - przyszłych specjalistów w rehabilitacji fizycznej <i>Ivanna Bukhantsova, Iryna Kamelchuk, Ivan Yutovets</i></p>	15
<p>Skolioza piersiowo-lędźwiowa II° u 54 letniej kobiety, jako następstwo przebytej ropowicy skóry pleców w okresie niemowlęcym – opis przypadku <i>Bartosik A, Bajor A, Przywara A, Kacperak K, Jędrzejewska M, Freus M, Zasepa N, Sikora P, Kluszczyński M, Wasik J, Ortenburger D.</i></p>	17
<p>Ocena parametrów postawy ciała dzieci w wieku 8-11 lat z terenu miasta i gminy Kłobuck <i>Zasepa N, Przywara A, Sikora P, Bajor A, Kacperak K, Jędrzejewska M, Freus M, Bartosik A, Kluszczyński M, Wąsik J, Ortenburger D.</i></p>	18
<p>Reaktywność i osobisty niepokój u przyszłych fizycznych fizjoterapeutów <i>Maria Bobryk, Tatiana Shevchuk</i></p>	19
<p>Rodzaje urazów w wybranych sportach walki <i>Karol Kuzior</i></p>	20
<p>Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie na przykładzie trzech wybranych grup wiekowych <i>Marta Ciešlik, Aleksandra Ciešlik, Piotr Rogocz, Dorota Ortenburger, Daniel Bakota</i></p>	21

SESJA III

<p>Poziom przygotowania zawodowego absolwentów Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej <i>Marcin Klejszmit</i></p>	22
<p>Poziom zachowań zdrowotnych i satysfakcji z życia studentów <i>Natalia Wróbel</i></p>	23
<p>Analiza intensywności wysiłku uczestników obozu turystyki aktywnej - narciarstwo zjazdowe <i>Katarzyna Jakubik, Klaudia Kot</i></p>	24
<p>Podstawowe elementy motywacji do uczenia się studentów z Ukrainy <i>Yuliia Keda, Liubomyr Sakharuk, Vasylenko Valeriia</i></p>	25
<p>Empiryczna weryfikacja poczucia zdrowia pozytywnego (wymiar somatyczny) przez młode kobiety o zawodowych kompetencjach z zakresu edukacji zdrowotnej <i>Dobosz Dawid</i></p>	26



SPIS TREŚCI - streszczenia wystąpień

SESJA IV

Wpływ diety laktoowovegetariańskiej na zmienne krążeniowe u zawodników podnoszenia ciężarów <i>Michał Zych, Lukasz Grela, Wiesław Piliś</i>	28
Zastosowanie wybranych wskaźników antropometrycznych do oceny zawartości tkanki tłuszczowej <i>Weronika Gawrys, Andrzej Ślęzak</i>	29
Samooceńca zdrowia i stanu psychicznego studentów na Ukrainie <i>Myroslava Khlud, Oleksandr Luhowskiy, Oleksandr Yepifanowych</i>	30
Jak spełniając swoje marzenia pomagać w spełnianiu czyichś marzeń - czyli realizacja sportowych ambicji a charytatywne zbiórki pieniędzy <i>Kuba Kacprzak</i>	32
Wskaźniki zdrowia i aktywności fizycznej kawalerów <i>Ruslan Dubik, Oleksandr Sas, Mykhaïlo Vronski</i>	33

SESJA V

Analiza intensywności wysiłku uczestników obozu turystyki aktywnej - kajakerstwo turystycznej <i>Klaudia Kot, Katarzyna Jakubik</i>	34
Czas wolny a aktywność seniorów na przykładzie Częstochowskiego Centrum Aktywności Seniorów <i>Monika Nowińska, Daniel Bakota</i>	35
Losy zawodowe absolwentów Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej <i>Jarosław Chłopecki</i>	36
Zmiany wybranych parametrów równowagi po krótkim szkoleniu narciarskim <i>Waldemar Firtus</i>	37
Ogólna i specjalna sprawność fizyczna wysoko kwalifikowanych zapaśników stylu klasycznego <i>Jakub Falkiewicz, Emilia Szczesna</i>	38
Hierarchia celów wychowania fizycznego w opinii nauczycieli akademickich <i>Kamil Wręczycki</i>	39

SESJA VI

Zdolności reagowania zawodników mieszanych sztuk walki <i>Mariusz Skwarek</i>	40
Motywy wyboru karate jako formy dobrowolnej aktywności fizycznej <i>Wioleta Jurko</i>	41
Stretching to nie wszystko ! Spróbuj rolowania <i>Marta Meslík, Agnieszka Galewicz</i>	42
Dążenie do szczupłego ciała względem istotnych czynników wybranych dyscyplin sportowych <i>Aleksandra Budzisz</i>	43
Výška kopu v taekwonde a kompenzačné cvičenia <i>Boris Lieskovský, Agata Horbacz</i>	44
Analysis of the selected conditioning skills in two biological rhythms <i>Gabriel Kobularčík, Aurel Zelkoz</i>	45
The Selected Indicators of Sportswomen Lifestyle in Various Sport Disciplines <i>Monika BUZÁŠOVÁ, Alena BUKOVÁ</i>	46



Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie ul. Armii Krajowej 13/15, Aula A-22

9:30 - 10:20 - Uroczyste otwarcie - wykład plenarny

otwarcie

9:30 - 10:20

sala A-22

- Strategia budowania kariery zawodowej w życiu młodego naukowca - szanse i wyzwania
➤ *Bartłomiej Barczyński*
- Motoryczne efekty treningu zdrowotnego opartego na ćwiczeniach bezpiecznego upadania i unikania zderzeń młodych kobiet w tym dwa przypadki kazuistyczne (chorobliwa otyłość, wady wzroku) ➤ *Bartłomiej Gąsienica Walczak, Roman Maciej Kalina*

dr hab. prof. AWF Janusz Szopa, dr hab. prof. AJD Jacek Wąsik, prof. Anatoli Tsos

sesja 1

10:20 - 11:45

sala A-22

- The influence of different audio-load stimulation on reaction time the among sport active students ➤ *Štefan Balkó, Jacek Wąsik, Vlastimil Chytrý, Kristýna Balogová, Kamila Dunajová, Martin Škopek*
- The effect of specific training on the level of simple and choice reaction time in 15-18 years old fencers ➤ *Štefan Balkó, Miroslav Rous, Iva Balkó, Zbigniew Borysiuk, Jan Hntzdil*
- The peculiarities of students functional state, regularly doing sports
➤ *Julia Khylichuk*
- Hatha joga a świadomość ograniczeń w ciele ➤ *Agnieszka Kmieć*
- Zastosowanie jogi w przypadku porażenia przysennego ➤ *Izabela Gutkowska*

dr Marek Kluszczyński, dr Dorota Ortenburger, dr Agata Horbacz

sesja 2

10:20 - 11:45

sala 015

- Elementy jakości życia studentów - przyszłych specjalistów w rehabilitacji fizycznej ➤ *Ivanna Bukhantsova, Iryna Kamelchuk, Ivan Yutovets*
- Skolioza piersiowo-lędźwiowa II° u 54 letniej kobiety, jako następstwo przebytej ropowicy skóry pleców w okresie niemowlęcym – opis przypadku. ➤ *Bartosik A, Bajor A, Przywara A, Kacperak K, Jędrzejewska M, Freus M, Zasępa N, Sikora P, Kluszczyński M, Wasik J, Ortenburger D.*
- Ocena parametrów postawy ciała dzieci w wieku 8-11 lat z terenu miasta i gminy Kłobuck
➤ *Zasępa N, Przywara A, Sikora P, Bajor A, Kacperak K, Jędrzejewska M, Freus M, Bartosik A, Kluszczyński M, Wasik J, Ortenburger D.*
- Reaktywność i osobisty niepokój u przyszłych fizycznych fizjoterapeutów
➤ *Maria Bobryk, Tatiana Shevchuk*
- Rodzaje urazów w wybranych sportach walki ➤ *Karol Kuzior*
- Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie na przykładzie trzech wybranych grup wiekowych
➤ *Marta Ciešlik, Aleksandra Ciešlik, Piotr Rogocz, Dorota Ortenburger, Daniel Bakota*



Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie ul. Armii Krajowej 13/15, Aula A-22

11:45 - 12:00 - Przerwa kawowa

➤ Przerwa kawowa

prof. dr hab. Janusz Iskra, dr hab. prof. AJD Eligiusz Małolepszy, dr hab. prof. PO Cezary Kuśnierz

sesja 3

12:00 - 13:30

sala A-22

- Zdrowie w kontekście uprawiania sztuk walki ➤ *Agata Wójcik, Jacek Wąsik*
- Poziom przygotowania zawodowego absolwentów Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej ➤ *Marcin Klejszmit*
- Poziom zachowań zdrowotnych i satysfakcji z życia studentów ➤ *Natalia Wróbel*
- Analiza intensywności wysiłku uczestników obozu turystyki aktywnej - narciarstwo zjazdowe ➤ *Katarzyna Jakubik, Klaudia Kot*
- Podstawowe elementy motywacji do uczenia się studentów z Ukrainy ➤ *Yuliia Keda, Liubomyr Sakharuk, Vasylenko Valeriia*
- Empiryczna weryfikacja poczucia zdrowia pozytywnego (wymiar somatyczny) przez młode kobiety o zawodowych kompetencjach z zakresu edukacji zdrowotnej ➤ *Dobosz Dawid*

prof. dr hab. Wiesław Pilis, prof. dr hab. Andrzej Ślęzak, dr hab. prof. AJD Tomasz Gabryś

sesja 4

12:00 - 13:30

sala 015

- Wpływ diety laktoowovegetariańskiej na zmienne krążeniowe u zawodników podnoszenia ciężarów ➤ *Michał Zych, Łukasz Grela, Wiesław Pilis*
- Zastosowanie wybranych wskaźników antropometrycznych do oceny zawartości tkanki tłuszczowej ➤ *Weronika Gawrys, Andrzej Ślęzak*
- Samoocena zdrowia i stanu psychicznego studentów na Ukrainie ➤ *Myroslava Khlud, Oleksandr Luhowskyi, Oleksandr Yepifanowych*
- Jak spełniając swoje marzenia pomagać w spełnianiu czyichś marzeń - czyli realizacja sportowych ambicji a charytatywne zbiórki pieniędzy ➤ *Kuba Kacprzak*
- Wskaźniki zdrowia i aktywności fizycznej kawalerów ➤ *Ruslan Dubik, Oleksandr Sas, Mykhailo Vronski*



Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie ul. Armii Krajowej 13/15, Aula A-22

13:30 - 14:30 - Lunch

➤ Lunch

dr Karol Pilis, dr Stefan Balko, dr Alena Bukova

sesja 5
12:00 - 13:30
sala A-22

- Analiza intensywności wysiłku uczestników obozu turystyki aktywnej - kajakerstwo turystycznej
➤ *Klaudia Kot, Katarzyna Jakubik*
- Czas wolny a aktywność seniorów na przykładzie Częstochowskiego Centrum Aktywności Seniorów ➤ *Monika Nowińska, Daniel Bakota*
- Losy zawodowe absolwentów Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej ➤ *Jarosław Chłopecki*
- Zmiany wybranych parametrów równowagi po krótkim szkoleniu narciarskim ➤ *Waldemar Firtus*
- Ogólna i specjalna sprawność fizyczna wysoko kwalifikowanych zapaśników stylu klasycznego
➤ *Jakub Falkiewicz, Emilia Szczęśna*
- Hierarchia celów wychowania fizycznego w opinii nauczycieli akademickich ➤ *Kamil Wręczycki*

dr hab. Jacek Wąsik, dr hab. prof. PO Zbigniew Borysiuk, dr hab. prof. Natalia Bielikowa

sesja 6
12:00 - 13:30
sala 015

- Zdolności reagowania zawodników mieszanych sztuk walki ➤ *Mariusz Skwarek*
- Motywy wyboru karate jako formy dobrowolnej aktywności fizycznej ➤ *Wioleta Jurko*
- Stretching to nie wszystko! Spróbuj rolowania ➤ *Marta Meslik, Agnieszka Galewicz*
- Dążenie do szczupłego ciała względem istotnych czynników wybranych dyscyplin sportowych ➤ *Aleksandra Budzisz*
- Výška kopu v taekwondo a kompenzačné cvičenia ➤ *Boris Lieskovský, Agata Horbac*
- Analysis of the selected conditioning skills in two biological rhythms ➤ *Gabriel Kobularčik, Aurel Zelkoz*
- The Selected Indicators of Sportswomen Lifestyle in Various Sport Disciplines
➤ *Monika BUZÁŠOVÁ, Alena BUKOVÁ*



Partnerzy





Bartłomiej Gąsienica Walczak,

Podhalańska Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Nowym Targu,
Uniwersytet Rzeszowski w Rzeszowie, doktorant Wydziału Medycznego,
bgwo1@interia.pl

Roman Maciej Kalina,

Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku

Motoryczne efekty treningu zdrowotnego opartego na ćwiczeniach bezpiecznego upadania i unikania zderzeń młodych kobiet w tym dwa przypadki kazuistyczne (chorobliwa otyłość, wady wzroku)

Wstęp: Według WHO upadki – po wypadkach komunikacyjnych – są drugą najczęstszą przyczyną przypadkowej i niezamierzonej śmierci. W Polsce częściej przyczyną śmierci są tylko samobójstwa. Populacja osób, która resztę życia spędzi w niepełnosprawności spowodowanej upadkiem urasta do jednego z najpoważniejszych globalnych problemów zdrowia publicznego. Głównym celem poznawczym badań jest wiedza o motorycznych efektach treningu zdrowotnego opartego na ćwiczeniach bezpiecznego upadania i unikania zderzeń młodych kobiet (w tym kobiety otyłej i kobiety z wadami wzroku).

Materiał and Metody: Badaniami objęto 98 kobiet (studentek fizjoterapii PPWSZ w Nowym Targu), jedną kobietę chorobliwie otyłą (wg. BMI III^o) oraz kobietę z wadami wzroku (zespół Petersa, oczopląs, zmętnienie rogówek). Zastosowane narzędzia badawcze: Test podatności na uszkodzenia ciała podczas upadku (TPUCPU), Test obrotowy (TO), Test bezpiecznego upadania (TBU), wybrane próby Międzynarodowego Testu Sprawności Fizycznej (MTSF). Analizę statystyczną oparto na estymacji zmiennych empirycznych. W celu prezentacji na jednym wykresie kilku zmiennych zastosowano normowanie na średnią arytmetyczną i odchylenie standardowe.

Rezultaty: Najwyższe efekty adaptacyjne młodych zdrowych kobiet dotyczą umiejętności profesjonalnych upadków o 93% (z poziomu zerowego), ochrony zderzającego się z podłożem ciała na skutek utraty równowagi i upadku o 43% (z 44% do 87%) i zdolności tolerowania zakłóceń równowagi ciała o 11% (z 50% do 61%). Kobieta z chorobliwą otyłością odpowiednio: 100%, 57% (z 21% do 78%), 0% (stabilizacja na 61%); oraz kobieta z wadami wzroku: 70%, 36% (z 14% do 50%), zdolność tolerowania zakłóceń równowagi zmniejszyła się o 5% (z 50% do 45%).

Wnioski: Układy co najmniej 10 sesji kinezyterapeutycznych lub treningów zdrowotnych opartych na – mówiąc skrótowo – ćwiczeniach bezpiecznego upadania, które są zarazem wysiłkami ciągłymi o zmiennej intensywności (niezależnie od radykalnego zredukowania błędów sterowania ciałem podczas upadku w tył oraz opanowania profesjonalnych upadków na co najmniej wysokim poziomie) wpływają na znamienne zwiększenie zdolności tolerowania zakłóceń równowagi ciała, natomiast siłę mięśniową i gibkość stabilizują na poziomie wystarczającym do efektywnego sterowania ciałem podczas upadku i przyjęcia niezwłocznie postawy wertykalnej.

Słowa Kluczowe: teoria miękkiego upadania, test bezpiecznego upadania, test obrotowy.



Štefan Balkó,

Faculty of Education, J. E. Purkyně University in Ústí nad Labem, Czech Republic

Jacek Wąsik,

Institute of Physical Education, Tourism and Physiotherapy, Jan Długosz University of Częstochowa, Poland

Vlastimil Chytrý, Kristýna Balogová, Kamila Dunajová, Martin Škopek

Faculty of Education, J. E. Purkyně University in Ústí nad Labem, Czech Republic

The influence of different audio-load stimulation on reaction time the among sport active students

Purpose: The main goal of the presented study is to find out differences in the reaction time after visual stimulation during listening to music. Another goal of the study is to compare the values of reaction time (simple reaction time - SRT and choice reaction time - CRT) measured when using a smartphone and handsfree.

Material and Methods: The research sample consisted of 75 sport active students (35 men, 24 ± 2.1 years and 40 women, 23 ± 3.3 years). The values of the reaction time were identified with the Fitro Agility Check system and Fitro Reaction system. Tested subjects had to react by arm or leg movement in a seated position on visual stimuli. The level of the audio-load threshold was established by the use of Digital Sound Level Meter AZ8922. For reproduction of music SONY personal audio system GTK-X1BT was used.

Results: The results show that the reaction time in entrance test and tests during which tested subjects were exposed to interfering sounds of 60 and 90 dB showed no significant differences in SRT. Tested subjects reacted significantly faster on four stimuli while listening to music at the level of 90 dB ($p = 0.00$, $r = 0.356$). When the smartphone was used reactions were worsened in SRT ($p = 0.00$, $r = 0.584$) and also in CRT ($p = 0.00$, $r = 0.558$).

Conclusions: The results of the study can be used in practice, when people are exposed to aural stimuli during physical activity. The results and outcomes of the study can be useful for preparation of athletes before their performance in sport disciplines where fast reaction is important variable for sport performance. The results showing decrease of reaction time during the use of smartphone and handsfree can be useful in everyday activities of people (driving a car).

Key words: visual stimulation, reaction time, sport performance, aural stimulus



Štefan Balkó, Miroslav Rous, Iva Balkó,

Faculty of Education, J.E. Purkyně University in Ústí nad Labem, Czech Republic

Zbigniew Borysiuk,

Faculty of Physical Education and Physiotherapy, Opole University of Technology, Poland

Jan Hnízdil

Faculty of Education, J.E. Purkyně University in Ústí nad Labem, Czech Republic

The effect of specific training on the level of simple and choice reaction time in 15-18 years old fencers

Purpose: The purpose of the present study was to find out whether it is possible to affect the level of simple (SRT) and choice (CRT) reaction time of fencers with the use of intervention of specific nine weeks training (in total 350 minutes).

Material and Methods: The research sample consisted of 19 healthy fencers (12 boys, 16 ± 1.1 years and 7 girls, 16.4 ± 0.9 years). Five of tested subjects were selected as the control group. Persons of this group did not participate in the reaction time training. The training of experimental group was realized on the Electric Fencing Target (EFT-1). All tested persons took part in entrance and exit test of the reaction time on the Fitosword device and software SWORD. Participants should hit the target with the épée after lighting the LED light (green, red, yellow) from guard position by using various movement maneuvers of the armed arm.

Results: There were found no difference in reaction time (SRT, CRT) between the experimental and control group in entrance test. In comparison of these two groups was found significant difference in results of CRT ($p = 0.115$, $d = 0.722$). A significant difference in CRT was also found between the entrance and the exit test in experimental group ($p = 0.013$, $r = 0.469$). This difference was not significant in the case of control group ($p = 0.345$, $r = 0.298$).

Conclusions: Based on the results we can assume a positive impact of specific reaction time training on the response speed. We can use these results in training process to affect level of reaction time which is very important component of sport's performance in many combat disciplines such as karate, box, taekwondo, judo, fencing and also in motorsport, ball games etc.

Key words: simple reaction time, choice reaction time, visual stimulus, fencing, training process



Julia Khylichuk

Lesya Ukrainka Eastern European National University,

e-mail: julia.khylichuk@gmail.com

The peculiarities of students functional state, regularly doing sports

Preamble. Functional state determines the level of the organism life activity, system response to physical loads, and it gives you the opportunity to assess the level of adaptation to the environment. From the functional state of the cardiovascular system, which together with the respiratory system provides the working power of the muscles depends on the level of physical performance, the constancy of the internal environment. The research actuality is caused by the need to verify the functional state and analysis of the students health.

Research methods. To study the functional capabilities of students, regularly doing sports. we have analyzed the following indicators: Heart Rate in stillness (HR), systolic and diastolic blood pressure, Vital Capacity of Lungs (VCL), duration of breath-holding during breath-inspiration (proba Shtange) and breath-exhale (proba Henchi). Lung capacity is determined using a spirometer. The study involved 150 respondents.

The study results. The average heart rate of students, which regularly do sports is 67 beats/min, systolic and diastolic blood pressure is 125/76 mm Hg, the Vital Capacity of Lungs (VCL) – 4.52 liters of duration of breath-holding during breath-inspiration (proba Shtange) is 70 sec. and breath-exhale (proba Genchee) – 42 sec. The presence in the most athletes the 60 beats/min HR, indicates on signs of bradycardia that is typical for the representatives of sports with high demands on toughness and in which sport activity occurs primarily in the aerobic regime of energy supply

Contribution. The study results of the functional state of athletes indicates at a high level of fitness, functional ready-to-run specific training and competitive activities. The indicators of the functional status of students which regularly do sports are significantly higher than those who are not engaged in sport.

Key words: sport, functional state, physical loading, students.



Agnieszka Kmieciak

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

Hatha joga a świadomość ograniczeń w ciele

Hatha joga to forma prozdrowotnej aktywności fizycznej, pomagająca zachować zdrowie poprzez pracę z ciałem i umysłem człowieka. Jej praktyka to szereg ćwiczeń fizycznych (asan) oraz relaksacyjno-koncentrujących. Jednym z efektów pojawiających się u osób ćwiczących jest czucie głębokie – pripriocepcja.

Niestety, czasy w których żyjemy, zasypywani codziennie dziesiątkami reklam na temat szczupłego, zwinnego, pięknego ciała sprawiają, że przestajemy zauważać swoją indywidualność. Każdy z nas ma różne fizyczne i psychiczne ograniczenia. Dzisiejszy pęd życia, przepracowanie, przewlekły stres sprawiają, że lekceważymy bądź tracimy umiejętność wsłuchiwania się we własne wnętrze. To prowadzi w dalszej perspektywie do różnych nieprzyjemnych konsekwencji zdrowotnych. By temu zapobiegać warto prowadzić aktywny tryb życia. Jedną z takich aktywności jest hatha joga.

W kwietniu 2017 roku przeprowadzone zostały badania na osobach praktykujących hatha jogę. Celem pracy była ocena wpływu hatha jogi na stan świadomości ograniczeń w ciele osób ćwiczących. Badania wykazały, iż systematyczne praktykowanie hatha jogi poszerza świadomość samego siebie, fragmentów swojego ciała i doświadczania go jako całości. Osoby regularnie praktykujące dostrzegają ograniczenia w ciele, podchodząc do nich z większym szacunkiem. Mają poczucie swoich stóp, dłoni, kręgosłupa. Wiedzą jak ułożyć ciało w danej pozycji, a wskutek uprawianych ćwiczeń mają wpływ na poprawę gibkości, siłę mięśni, prawidłową postawę ciała. Potrafią podczas odczuwania bólu zmniejszyć zakres ruchu w danej asanie, szybciej z niej wychodzą nie przeciążając swojego organizmu. Z uważnością zaczynają śledzić własne reakcje emocjonalne, łatwiej jest im nazwać to co czują, co jest dla nich tu i teraz ważne.

Świadomość ograniczeń w ciele przekłada się na życie codzienne tychże osób. W sytuacjach trudnych z większym dystansem podchodzą do tego co się wokół nich dzieje. Przekłada się to na wewnętrzny spokój, harmonię, równowagę.



Izabela Gutkowska

gut.kami@gmail.com

Zastosowanie jogi w przypadku porażenia przysennego

W referacie przedstawione zostanie zagadnienie zjawiska porażenia przysennego oraz jak techniki jogi, w tym koncentracja na oddechu i techniki relaksacyjne mogą pomóc w radzeniu sobie w trakcie wychodzenia z porażenia. Atonia mięśni jest jedną z cech charakterystycznych dla snu REM. Prawdopodobną przyczyną paraliżu niemal wszystkich mięśni szkieletowych – z wyjątkiem mięśni oddechowych i tych, które poruszają gałkami ocznymi – jest zapobieganie wykonywania śnionych ruchów ciała. Faza snu REM, to faza śnienia, marzeń sennych, zdarza się jednak, że osoba wybudza się, wraca jej świadomość, zanim faza REM się zakończy, i zanim minie atonia mięśni. Porażenie przysenne odczuwane jest jako brak możliwości wykonania ruchów (poruszenia się, zmiany pozycji ciała, poruszania kończynami, otwarcia oczu, a nawet podniesienia palca czy wydania dźwięku) podczas zasypiania lub po obudzeniu się w nocy albo rano. Zachowana jest pamięć napadu oraz pełna świadomość, chociaż mogą pojawić się omamy. Powyższym objawom często towarzyszy silny lęk, zwłaszcza na początku napadu. Porażenie przysenne może się utrzymywać przez kilka minut, ustępuje samoistnie lub pod wpływem bodźca zewnętrznego, np. przez dotknięcie pacjenta lub zawołanie go po imieniu. W czasie paraliżu przysennego jedyną grupą mięśni, na które można mieć świadomy wpływ, są mięśnie oddechowe. Wykonywanie spokojnych zamierzonych wdechów i wydechów może ułatwić wybudzenie się, pomaga w tym koncentracja na oddechu, którą ćwiczy się w jodze. Dodatkowym atutem ćwiczenia jogi, przez osoby cierpiące na paraliż przysenny, są techniki relaksacyjne bardzo często stosowane podczas praktyki jogi. Może to pomóc zapanować nad lękiem, i uchronić przed wpadaniem w panikę, podczas porażenia sennego, co jest niezmiernie ważne, bo im bardziej i gwałtowniej ktoś chce się wybudzić, tym trudniej i dłużej porażenie trwa. Uwaga i koncentracja, którą wspomaga ćwiczenie jogi, zapewniają ćwiczącym większy spokój wewnętrzny i dystans, a biorąc pod uwagę, jak trudne jest radzenie sobie z porażeniem przysennym, zachowanie spokoju jest niezbędne w tych sytuacjach. Zostaną przedstawione wyniki badań naukowych nad wpływem ćwiczeń jogi na oddech oraz układ nerwowy.

Materiał and Metody: osoby cierpiące na porażenie przysenne; kliniki zaburzeń snu; praktyka jogi; ankiety

Słowa Kluczowe: porażenie przysenne; joga; techniki relaksacyjne i oddechowe



Ivanna Bukhantsova, Iryna Kamelchuk, Ivan Yutovets

Wschodnioeuropejski Uniwersytet Narodowy im. Lesi Ukrainki,

e-mail: iBukhantsova@mail.ru, o977939022a@gmail.com, Yutovets1998mail.us

Elementy jakości życia studentów - przyszłych specjalistów w rehabilitacji fizycznej

Wstęp: Elementy jakości życia studentów - przyszłych specjalistów rehabilitacji fizycznej.

Cel badań: Badanie jakości i stylu życia wśród studentów studiujących na kierunku fizjoterapii. W celu określenia wskaźników jakości życia użyty został międzynarodowy, wspólny kwestionariusz MOS SF-36 w procedurze międzynarodowego centrum nauki jakości życia. Według metodologii, odpowiedzi w każdej skali oceniane są w zakresie od 0 do 100 punktów. Niskie wskaźniki według niektórych klasyfikacji świadczą o ograniczeniu fizycznego i psychicznego funkcjonowania studentów, a więc i obniżenia jakości ich życia. W badaniu wzięło udział 70 studentów z 1-4 roku kursu nauczania.

Materiał i Metody: Wyniki elementu fizycznego zdrowia jakości życia studentów przedstawiono w tabeli 1.

Tabela 1

Wskaźniki		S	S
Fizyczne funkcjonowanie	91,46	13,11	0,58
Funkcjonowanie, ze względu na fizyczny stan	68,08	32,0	1,41
Intensywność bólu	70,26	22,78	1,0
Ogólny stan zdrowia	69,38	18,93	0,84

Fizyczne funkcjonowanie (PF) odzwierciedla stopień, w którym stan fizyczny ogranicza wykonanie aktywności fizycznej (samoobsługowy, chodzenie, wchodzenie po

schodach, przenoszenie ładunków). Średnio wskaźnik ten u studentów jest dość wysoki (91,46%), co świadczy o braku poważnych problemów w wykonywaniu ćwiczeń fizycznych. W tym samym czasie szczegółowa analiza wyników ankiety wykazała, że w przypadku 32% respondentów, zdrowie fizyczne uniemożliwia wykonywanie dużego obciążenia fizycznego (podnoszenie ciężarów, bieganie, uprawianie sportów siłowych i tym podobne); w 16 % – podnoszenie lub noszenie torby z zakupami; w 19 % – wspinanie się po schodach na kilka stopni; w 17 % – przejście kilku przecznic. ►



Ivanna Bukhantsova, Iryna Kamelchuk, Ivan Yutovets

Wschodnioeuropejski Uniwersytet Narodowy im. Lesi Ukrainki,

e-mail: iBukhantsova@mail.ru, o977939022a@gmail.com, Yutovets1998mail.us

Elementy jakości życia studentów - przyszyłych specjalistów w rehabilitacji fizycznej

► Funkcjonowanie, spowodowane stanem fizycznym (RP) – wpływ stanu fizycznego na codzienną działalność (praca, wykonywanie codziennych obowiązków). Średnie wyniki tej skali (68,08%) świadczą o pewnym ograniczeniu funkcjonowania kondycji fizycznej studentów. W sumie 21% respondentów musiało zmniejszyć ilość czasu na pracę lub inne sprawy; 46% – zrobiło mniej, niż chciało; 30% – zostało ograniczone w pewnych działaniach i 31 % – miało trudności, wykonując prace (na przykład poświęcić na nią więcej czasu i wysiłku).

Intensywność bólu (BP) i jej wpływ na skuteczność wykonywania codziennych czynności u studentów zawiera się w granicach 70,26%. 9 % studentów w ciągu ostatnich czterech tygodni cierpiało na silny lub bardzo silny ból, 19 % – umiarkowany, a 17 % – słaby. W związku z powyższym, dla 20 % studentów ból ogranicza aktywność człowieka.

Ogólny stan zdrowia (GH) zakłada ocenę swojej witalności (energii, żywości), ogólnego stanu zdrowia na dziś. Średnio ogólny stan zdrowia deklaruje 69,38% respondentów. Tylko 34 % studentów uważa, że mają doskonały lub bardzo dobry stan zdrowia. Prawie połowa respondentów (49 %) oceniają stan zdrowia jako dobry; 17 % – przeciętny lub zły. Niepokój budzi fakt, że 11 % badanych uważa, że są bardziej podatni na choroby, 9 % – oczekuje pogorszenia stanu zdrowia.

Rezultaty: Wyniki badań wskazują, że składnik fizyczny zdrowia studentów mieści się w granicach 51,12 %.

Wnioski: Wyniki badań wskazują, że składnik fizyczny zdrowia studentów mieści się w granicach 51,12%. Dane te świadczą o stosunkowo niskim stanie zdrowia i dużej ilości problemów w życiu respondentów. Przedstawione statystyki pokazują relacje między funkcjonowaniem studentów, a ich fizycznym stanem zdrowia.

Słowa kluczowe: zdrowie, ból, aktywność fizyczna



Bartosik A, Bajor A, Przywara A, Kacperak K, Jędrzejewska M, Freus M, Zasepa N, Sikora P,

Studenckie Koło Naukowe Fizjoterapeutów przy Zakładzie Fizjoterapii Instytutu Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, Polska

Kluszczynski M,

Studenckie Koło Naukowe Fizjoterapeutów przy Zakładzie Fizjoterapii Instytutu Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, Polska
Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, Polska
Ośrodek Rehabilitacji Leczniczej „Troniny” Częstochowa, Polska

Wasik J, Ortenburger D.

Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, Polska

Skolioza piersiowo-lędźwiowa II° u 54 letniej kobiety, jako następstwo przebytej ropowicy skóry pleców w okresie niemowlęcym – opis przypadku

Celem pracy jest wykazanie wpływu zmian w skórze i tkance podskórnej w postaci bliznowca z okresu noworodkowego na kształtowanie się krzywizn kręgosłupa u osoby dorosłej.

Materiał i metody: Materiał stanowi analiza dokumentacji medycznej pacjentki na przestrzeni 54 lat jej życia – od wieku trzech miesięcy do chwili obecnej. Analizie poddano parametry budowy ciała ze szczególnym uwzględnieniem kształtu kręgosłupa tj wielkości kąta skrzywienia bocznego kręgosłupa wg. Cobba oraz kąta rotacji tułowia-ATR (ang. Angle of Trunk Rotation) . Większość danych uzyskano z badań dodatkowych w dokumentacji chorego - TK, NMR, RTG.

Wyniki: Objawy skoliozy pierwszorazowo odnotowano u pacjentki w wieku 9 lat jako skrzywienie piersiowo-lędźwiowe lewostronne (nie odnotowano wielkości kąta skrzywienia). W wieku 16 lat (1978r) – parametry skoliozy w oparciu o zdj. RTG kręgosłupa to: jednołukowe skrzywienie kręgosłupa w odcinku piersiowo-lędźwiowym, lewostronne o wartości kąta Cobba 20°. Skrócenie lewej kończyny dolnej o 2 cm. Rtg kręgosłupa w wieku 34 lat (1996r) - dwułukowe skrzywienie kręgosłupa Th dex 12 ° Th-L sin 28°. Rtg kręgosłupa w wieku 44 lata (2006r) - dwułukowe skrzywienie kręgosłupa Th dex 14 ° Th-L sin 34°. Rtg kręgosłupa w wieku 54 lat(2016r) – dwułukowe skrzywienie kręgosłupa o wartości kąta Cobba Th dex 14 °, Th-L sin 38 °, Klinicznie ATR Th dex 4 °, Th-L sin 24° .

Wnioski

1. Zmiany w skórze i tkance podskórnej o charakterze ropowicy z następczym bliznowcem skóry występujące w okresie noworodkowo-niemowlęcym mogą być przyczyną tworzenia się bocznego skrzywienia kręgosłupa.
2. Zmiany o charakterze bocznego skrzywienia kręgosłupa powstałe z mechanizmu bliznowca skóry mają charakter trójplaszczynowy.
3. Analiza kąta skrzywienia wskazuje charakter postępujący skoliozy mimo osiągnięcia dojrzałości kostnej organizmu.

Słowa kluczowe: skolioza, bliznowiec.



Zasepa N., Przywara A., Bajor A., Kacperak K., Jędrzejewska M., Freus M., Bartosik A.,

Studenckie Koło Naukowe Fizjoterapeutów przy Zakładzie Fizjoterapii Instytutu Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, Polska

Kluszczyński M,

Studenckie Koło Naukowe Fizjoterapeutów przy Zakładzie Fizjoterapii Instytutu Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, Polska

Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, Polska
Ośrodek Rehabilitacji Leczniczej „Troniny” Częstochowa, Polska

Wasik J, Ortenburger D.

Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie, Polska

Ocena parametrów postawy ciała dzieci w wieku 8-11 lat z terenu miasta i gminy Kłobuck

Celem pracy jest ocena parametrów postawy ciała a w szczególności wartości kątów kifozy piersiowej, lordozy lędźwiowej oraz symetrii pleców u dzieci ze szkół podstawowych miasta i gminy Kłobuck.

Materiał i metody: Materiał stanowiło 335 dzieci w wieku 7-11 lat, w tym 7 latków-.23, 8 latków - 112, 9 latków 63, 10 latków 70 i 11 latków 67. Oceny postawy ciała uczniów dokonywano posługując się skoliometrem Bunnella oraz inklinometrem cyfrowym Saundersa. Zbadano następujące parametry budowy ciała dziecka: kąt lordozy lędźwiowej i kąt kifozy piersiowej dla których przyjęto 2 zakresy normy tj. 20-40° oraz 15-45°. Zbadano kąt rotacji tułowia ATR ang. angle of trunk rotation i określono asymetrie dla zakresu $\geq 3^\circ$ oraz $\geq 5^\circ$. Ponadto odnotowano obecność wad stóp i stawów kolanowych przyjmując kryteria oceny badania ortopedycznego.

Wyniki: Dla zakresu kifozy piersiowej i lordozy lędźwiowej 20-40° wadę postawy stwierdzono u 194 dzieci (57%), natomiast dla zakresu 15-45° u 67 dzieci (22%). Asymetrie pleców o wartości $\geq 3^\circ$ ATR stwierdzono u 153 (51%) dzieci, natomiast o wartości $\geq 5^\circ$ u 39 (13%) dzieci. Koślawość kolan stwierdzono u 74 dzieci (22%) a koślawość stępu z obniżonym łukiem podłużnym stopy u 101 (30%) dzieci.

Wnioski

1. Wady postawy o cechach powiększonej kifozy piersiowej i lordozy lędźwiowej powyżej 45° lub zmniejszonej kifozy piersiowej i lordozy lędźwiowej poniżej 15° stwierdzono u 22% dzieci.
2. U ponad 50% przebadanych dzieci stwierdzono asymetrie pleców $\geq 3^\circ$ ATR, jednakże tylko u około 13% stwierdzono asymetrie pleców $\geq 5^\circ$ stopni.
3. Częstość występowania wad postawy w tym skolioz zależy od przyjętych kryteriów oceny.
4. Zwraca uwagę duży odsetek wad kończyn dolnych, koślawości kolan 22% oraz koślawości stępu 30%.

Słowa kluczowe: postawa ciała, skolioza, kifoza piersiowa, lordoza lędźwiowa



Maria Bobryk, Tatiana Shevchuk

Wschodnioeuropejski uniwersytet narodowy im. Łesi Ukrainki
e-mail: panterao1091988@gmail.com, tanyso98123@gmail.com

Reaktywność i osobisty niepokój u przyszłych fizycznych fizjoterapeutów

Wstęp: Znaczenie zdrowia w życiu każdego człowieka i społeczeństwa, dziś staje się coraz większej uwagi. Konieczność badań reaktywności i osobowego niepokoju w przyszłych fizycznych fizjoterapeutów zależy od obecności takich czynników, mających wpływ na stan ich zdrowia psychicznego, jak sytuacje egzaminów, konieczność samookreślenia w przyszłości środowisku zawodowym i wsp. W warunkach szkolnictwa wyższego zdrowie psychiczne jest bardzo ważnym czynnikiem, który wpływa na sukces studentów w działalności szkoleniowej i przyczynia się do ich własnego rozwoju. Proces uczenia się fachową wiedzą, umiejętnościami i umiejętności w warunkach postępu najważniejszych i jednocześnie oryginalnych wymagań programu nauczania wymaga od studenta jako przyszłego specjalisty objawy wysokiego poziomu samokontroli, motywacji, determinacji, inicjatywy, tworząca zdolności szybko i samodzielnie podejmować racjonalne-produktywne w końcowym wskaźniku zestaw rozwiązań. Nagromadzone ciśnienie wymagań edukacyjnych, pod warunkiem braku wstępnie uformowanego owocnego stylu działalności szkoleniowej wytwarza wzrost poziomu niepokojących doświadczeń i kształtowania niepokoju. Celem badania jest określenie i porównanie reaktywności i osobowego niepokoju u przyszłych fizjoterapeutów w Polsce i na Ukrainie.

Materiał and Metody: Badania przeprowadzono w latach 2016-2017. W sumie zbadano 170 studentów na specjalności fizjoterapia, wśród których 70 ukraińców i 100 polaków. Stopień nasilenia niepokojących objawów oceniono za pomocą testu Spielberga - Chanina. Metoda ta pozwala zrobić pierwsze ustalenia na temat jakości samooceny osobowości: czy niestabilność tej samooceny sytuacyjnej lub stałej, czyli osobową. Ocena wyników: do 30 punktów - mały niepokój, 31-45 - umiarkowany niepokój, 46 i więcej punktów - wysoki niepokój. Znaczne odchylenia od poziomu umiarkowanego niepokoju wymagają szczególnej uwagi, wysoki niepokój wiąże się skłonnością do powstawania stanu lęku u ludzi w sytuacjach oceny jego kompetencji.

Rezultaty: Ustalono, że wśród studentów większość stanowią osoby ze średnim poziomem osobowego niepokoju polacy - 52%, ukraińcy - 64%; wysoki poziom u polaków - 34%, ukraińców - 24%, niski poziom u polaków - 14%, a u ukraińców tylko 12%.

Wnioski: Te wyniki mówią, że wśród wszystkich studentów wykazały znaczny procent osób, które były narażone na wysoki poziom, sytuacyjne i osobowe niepokoju, a to świadczy o niepewności w sobie wiele emocji, zwłaszcza w sytuacjach ekstremalnego stanu i systematyczne doświadczenie takiego stanu może prowadzić do zaburzenia neurologiczne, zawału serca i przed zawału serca. Jednak większość ankietowanych studentów znajdują się na średnim poziomie, to świadczy o tym, że większość studentów komfortowo czują się w warunkach, jakie panują na obecnie. Stąd wynika, że ukraińscy studenci bardziej odporne na stres w ekstremalnych sytuacjach niż ich rówieśnicy polscy studenci. Oni szybciej dostosowują się do zmian sytuacji jak na psychologicznym jak i na poziomie fizycznym, w przeciwieństwie do swoich rówieśników polskich studentów.

Słowa Kluczowe: reaktywność, osobisty niepokój, test Spielberga - Chanina, fizjoterapeuci.



Karol Kuzior

Międzywydziałowe Studenckie Koło Naukowe "Psychologia i Kultura" Akademia im Jana Długosza
w Częstochowie

Rodzaje urazów w wybranych sportach walki

Celem przedstawianej pracy jest przybliżenie wstępnych danych będących wynikiem przeanalizowania urazów występujących w Boksie, Mieszanych Sztukach Walki, a także Brazylijskim Jiu-Jitsu z podziałem występujących obrażeń na główne grupy. Również celem jest na tej podstawie wyłonienie z wymienionych wyżej sportów walki te, które w największym stopniu negatywnie wpływają na układ ruchu i te które na mózgowie człowieka.

Metoda: Badania przeprowadzono metodą analizy treści i desk research. Oparto się o literaturę branżową, a także artykuły związane z danym tematem.

Rezultaty: W oparciu o literaturę można dojść do wniosku iż Brazylijskie Jiu-Jitsu głównie wpływa na urazy układu ruchu. Boks i Mieszane Sztuki Walki w większym stopniu wpływają na urazy mózgowia.

Konkluzje: Międzynarodowa Federacja Boksu powinna powrócić do wykorzystywania kasków podczas walk amatorskich. Środowiska związane ze światem Boksu i Mieszanych Sztuk Walki (w szczególności trenerzy) powinni informować zawodników i ich rodziny o możliwych konsekwencjach uprawiania danej dyscypliny.



Marta Cieślik,

Studenckie Naukowe Koło "Aktywność - Kultura - Zdrowie" Akademia im Jana Długosza Częstochowie

Aleksandra Cieślik,

Dzienny Dom Senior Wigor w Kaletach

Piotr Rogocz,

Klub Sportowy „Unia” w Kaletach

Dorota Ortenburger, Daniel Bakota

Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii, Akademia im Jana Długosza w Częstochowie

Wpływ aktywności fizycznej na zdrowie na przykładzie trzech wybranych grup wiekowych

Celem pracy jest przedstawienie danych dotyczących zjawiska związanego z upowszechnieniem kultury fizycznej wśród młodzieży i osób starszych, pozytywnie działającej na zdrowie człowieka w każdym wieku. Obejmuje szereg propozycji aktywnego trybu życia, z wybranych dyscyplin sportu jak i rekreacyjnych ćwiczeń osób starszych. Osoby, które przystąpiły do badań ankietowych i wywiadu, wyrażają przekonanie, że wraz z upływem lat przychodzi czas, kiedy odpowiedzialność za swoje zdrowie i aktywność fizyczną, samopoczucie, przechodzi we własne ręce. Klub sportowy „Unia” jak i Dzienny dom Senior- Wigor w Kaletach, są formą instytucji, która przyciąga swoją gamą zajęć sportowych jak i łączenie różnych sposobów podtrzymywania dobrego samopoczucia na co dzień.

Materiał/ Metoda: Dane dotyczące zjawiska określonego aktywnością fizyczną w każdym wieku, obejmują: fragmenty wypowiedzi osób poświęconych aktywności fizycznej oraz preferujących zdrowy tryb życia, sposoby spędzania czasu wolnego rekreacyjnie i hobbistycznie. Zgromadzony materiał obejmuje informacje na temat korzyści z aktywnego trybu życia w sferze fizycznej i psychicznej, dane na temat wpływu podejmowanych ćwiczeń na emocje, zdrowie danej osoby oraz informacje i materiały dotyczące analizowanej tematyki względem wybranych dyscyplin sportu jak i rekreacji w celu podtrzymania swojego stanu zdrowia na odpowiednim poziomie i uprawiania aktywności fizycznej przez trzy grupy wiekowe badanych osób.

Rezultaty: Zgromadzone materiały liczą dziesiątki stron internetowych, wybrane artykuły, analizy przypadków, fragmenty wypowiedzi osób i zgromadzone wyniki badań, które w budżecie czasu wolnego przeznaczyły ważną jego część na działania sportowe, aktywność fizyczną, sprzyjające zdrowiu.

Konkluzje: Ogólny wniosek ze zgromadzonych materiałów wskazuje, że zainteresowanie i chęć tematyką aktywności fizycznej i zdrowia, z potrzebą szukania rozwiązań możliwych do zaadoptowania we własnym życiu, nawet przy dysponowaniu niewielkimi środkami na rekreację i na to co ogólnie nazywa się dbaniem o zdrowie we własnym zakresie. Podejmowana aktywność fizyczna w różnym wieku, ma swoje odzwierciedlenie w stanie zdrowia każdego z nas i dobrego samopoczucia.



Marcin Klejszmit

Politechnika Opolska, Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii, Studenckie Koło Naukowe Pedutes

Poziom przygotowania zawodowego absolwentów Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej

Absolwent studiów wychowania fizycznego otrzymuje wykształcenie pedagogiczne, a zatem podstawy jego zawodu są wspólne wszystkim pozostałym nauczycielom. Niezależnie od tego cechują go pewne odrębne właściwości umożliwiające mu wykonywanie tej właśnie specjalności zawodowej tj. sprawność fizyczna, umiejętność nauczania czynności ruchowych, specyficzna technika prowadzenia zajęć ruchowych, stosowanie komunikacji dydaktycznej poprzez pokaz i objaśnienie zadań ruchowych. Sylwetka zawodowa wychowawcy fizycznego kształtowała się przez wiele lat w trakcie wykonywania tego zawodu oraz była kształtowana przez liczne opisy i badania. W historii i teraźniejszości teorii wychowania fizycznego pojawiały się pytania jaki ma być nauczyciel wychowania fizycznego, jakie cechy i kompetencje powinny go wyróżniać?

Celem pracy jest określenie poziomu przygotowania zawodowego, oraz dokonanie autorefleksji na temat własnych możliwości zawodowych.

Materiał i metody: Badaniami objęto pięćdziesięciu trzech absolwentów Politechniki Opolskiej z Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii kierunku wychowanie fizyczne. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, technikę ankietową. Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety opracowany w Katedrze Metodyki Wychowania Fizycznego WWFif (Szczepański 2008).

Rezultaty: Na podstawie uzyskanych wyników stwierdzić można, że absolwenci wysoko oceniają własne przygotowanie zawodowe, 20,8% respondentów oceniło własne kompetencje jako bardzo dobre, 47,7% jako dobre. Najwyższe oceny dotyczyły przygotowania w zakresie działań specjalistycznych tj. metodyk szczegółowych i odnosiły się one do następujących przedmiotów: piłki siatkowej, pływania, gier i zabaw ruchowych oraz piłki nożnej. Wiedzę ogólnopedagogiczną 20 % respondentów określiło na poziomie bardzo dobrym i 37,7% dobrym. Bardzo wysoko została oceniona baza sportowa jak i wyposażenie sal dydaktycznych, badani odczuwają wysoki poziom satysfakcji po ukończeniu studiów.

Wnioski: Auto ocena respondentów wskazuje na prawidłowe działania edukacyjne uczelni, co sprowadza się do właściwego przygotowania absolwentów do pracy w zawodzie nauczyciela. Najwyższe oceny własnych kompetencji zawodowych dotyczą głównie działań specjalistycznych związanych z kształceniem ruchowym.

Słowa kluczowe: absolwenci, poziom przygotowania zawodowego, Politechnika Opolska



Natalia Wróbel

Politechnika Opolska, Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii, Studenckie Koło Naukowe Pedutes

Poziom zachowań zdrowotnych i satysfakcji z życia studentów

Wstęp: Zachowania zdrowotne są to wszelkie zachowania, zwyczaje, postawy, uznawane wartości przez jednostkę lub grupę społeczną w dziedzinie zdrowia. Definiowane są również jako wszelkie formy aktywności celowej, ukierunkowanej na ochronę lub osiągnięcie poprawy własnego zdrowia. Zachowania zdrowotne powodują określone pozytywne lub negatywne skutki zdrowotne w sposób bezpośredni lub pośredni i znacząco wpływają na jakość życia i poczucie szczęścia. Mimo nasilającego się społecznego przekonania, że dbanie o kondycję zdrowotną jest ważne, deklaracje Polaków dotyczące troski o stan własnego zdrowia nie korelują dodatnio z praktykami zdrowotnymi. W modyfikowaniu zachowań związanych ze zdrowiem konieczne jest pogłębienie wiedzy na temat mechanizmów odpowiedzialnych za zmianę zachowań. Celem pracy jest określenie poziomu zachowań zdrowotnych oraz satysfakcji z życia badanych osób.

Materiał i metody: Badaniami objęto 138 studentów Uniwersytetu Rzeszowskiego z kierunków zdrowie publiczne i wychowanie fizyczne. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, technikę ankietową. Narzędziami badawczymi były inwentarz zachowań zdrowotnych oraz skala satysfakcji z życia (Juczyński, 2009). Do analizy wyników obliczono test t-studenta oraz korelacje Pearsona.

Rezultaty: Na podstawie uzyskanych wyników stwierdzić można, że 50% respondentów prezentuje przeciętny poziom zachowań zdrowotnych, 24% wysoki i grupa stanowiąca 26% niski. Studenci kierunku zdrowie publiczne uzyskali lepsze rezultaty w zakresie analizowanych zachowań niż ich rówieśnicy z wychowania fizycznego, różnice okazały się istotne statystycznie. Wyższy poziom zachowań zdrowotnych stwierdzono w grupie kobiet.

Wnioski: Przeprowadzone badania wskazują na występowanie istotnych zależności tj. wraz ze wzrostem zachowań zdrowotnych wzrasta poziom satysfakcji z życia, w korelacjach tych nie stwierdzono różnic międzypłciowych. Wyniki te wskazują na konieczność prowadzenia wzmożonych działań z zakresu edukacji zdrowotnej jako zasadniczego determinantu jakości życia.

Słowa kluczowe: zdrowie, zachowania zdrowotne, satysfakcja z życia



Katarzyna Jakubik, Klaudia Kot

Wydział Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach
k.jakubik@awf.katowice.pl

Analiza intensywności wysiłku uczestników obozu turystyki aktywnej - narciarstwo zjazdowe

Wstęp: W ostatnich latach zaobserwować można wzrost popularności turystyki aktywnej, rozumianej jako wyjazdy poza miejsce stałego zamieszkania w celu podejmowania aktywności fizycznej. Wśród przykładów tej formy turystyki wyróżnia się narciarstwo, które klasyfikowane jest do tzw. sportów translokacyjnych lub inaczej przestrzennych. Istotnym jest fakt, iż aktywność ta odbywa się w wolnej przestrzeni (outdoor). Celem niniejszej pracy jest analiza intensywności wysiłku podczas uprawiania narciarstwa zjazdowego przez studentów AWF Katowice, uczestniczących w obozie turystyki aktywnej.

Materiał i metody: Analiza obejmowała trzy dni obozu narciarskiego, realizowanego w Zakopanem w dniach 06-08.03.2017 r. Grupę badanych stanowili studenci w wieku 21-24 lat. Rozpatrzono pomiary aktywności każdego uczestnika, podczas wszystkich dni obozu (N=26). Pomiary wykonano przy użyciu monitorów pracy serca Polar V800 z nadajnikami H7, rejestrujące pracę serca, przebyty dystans, prędkość poruszania się oraz czas trwania wysiłku. Dane pozyskane w toku badań zakodowano w bazie danych, a następnie poddano analizie statystycznej w programie Statsoft® Statistica. Wyniki badań opracowano używając podstawowych metod statystyki opisowej, a ponadto poszukiwano zależności między zmiennymi za pomocą korelacji. Przyjęto minimalny poziom istotności zmiennych na poziomie $p < 0,05$.

Rezultaty: Średnia częstość skurczów serca stanowi ok. 62% maksymalnej częstości skurczów serca. Nie wykazano korelacji średniej częstości skurczów serca z czasem trwania wysiłku. Największe różnice w czasie trwania wysiłku miały miejsce ostatniego dnia obozu, wtedy też średni czas trwania wysiłku był najdłuższy, a wartości HR uczestników badania osiągały najwyższy pułap.

Wnioski: Uprawianie narciarstwa zjazdowego, jako formy turystyki aktywnej, stawia przed uczestnikami kilka wymogów, takich jak umiejętności techniczne i koordynacyjne czy posiadanie specjalistycznego sprzętu. Dodatkowo uprawianie tego typu aktywności równoznaczne jest z umiarkowanym poziomem wysiłku fizycznego i pozwala na uzyskanie korzystnych zmian w układzie krążenia.

Słowa kluczowe: turystyka aktywna, narciarstwo zjazdowe, intensywność wysiłku



Yuliia Keda,

Wschonioeuropejski Uniwersytet Narodowy im. Łesi Ukrainki, ul. Sobornosti 33a, juliya.keda@gmail.com

Liubomyr Sakharuk,

Wschonioeuropejski Uniwersytet Narodowy im. Łesi Ukrainki, ul. Potebni 95, L_Saharuk@mail.ru

Vasylenko Valeriia

Wschonioeuropejski Uniwersytet Narodowy im. Łesi Ukrainki, ul. Jaroszczuka 30/121.

Podstawowe elementy motywacji do uczenia się studentów z Ukrainy

Wstęp: Motywacja do uczenia się – jest jednym z głównych warunków realizacji procesu dydaktycznego. Celem prowadzonych badań jest analiza zjawiska motywacji do pobierania nauki wśród studentów pierwszego roku studiów, oraz określenie najważniejszych czynników wywierających wpływ na podwyższenie poziomu motywacji do aktywności naukowo-poznawczej studentów. Badanie ma na celu sprawdzić, jakie źródła motywacji do uczęszczania na zajęcia występują u studentów, oraz co motywuje ich do nauki i spełniania się na wybranej drodze zawodowej.

Materiały i metody: Badanie zostało przeprowadzone w grupie studentów pochodzących z Ukrainy w formie testu zawierającego 25 pytań. Test zawierał zarówno pytania o charakterze ogólnym, jak i pytania bezpośrednio związane z zagadnieniem motywacji uczniów.

Rezultaty: Wyniki testu wskazują, że 100% respondentów otrzymuje satysfakcję z pobierania nauki w Akademii, uważa wybrany kierunek studiów za odpowiedni i przydatny dla przyszłego rozwoju osobistego i zawodowego.

Wnioski: Wyniki testu wskazują na to, że ukraińscy studenci pobierający naukę na terenie Polski mają większą motywację do uczenia się i zdobywania nowej wiedzy, cechują się chęcią samorozwoju i odkrywania dla siebie czegoś nowego. Prowadzący zajęcia dokładają wszelkich starań by przekazywać studentom wiedzę na należytym poziomie, oraz podejmują działania zmierzające do podwyższenia zainteresowania nauką wśród studentów.

Słowa kluczowe: motywacja, studenci, szkolenia, rehabilitacja, uczelnia.



Dobosz Dawid

Zakład Sportów Walki, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu, Zakład Sportów Walki, Gdańsk
doboszdawid@interia.eu

Empiryczna weryfikacja poczucia zdrowia pozytywnego (wymiar somatyczny) przez młode kobiety o zawodowych kompetencjach z zakresu edukacji zdrowotnej

Wstęp: Między poczuciem zdrowia pozytywnego w każdym z wymiarów (somatycznym, psychicznym, społecznym) lub szacowanych łącznie a zdrowiem pozytywnym zdiagnozowanym na podstawie rekomendowanych metod i wskaźników możliwe są dwie relacje: zgodności lub niezgodności. Zgodność może być całkowita lub w przyjętych granicach podobieństwa, uznanego (ze względu na przyjęte kryteria) za bardzo wysokie lub bliskie zgodności całkowitej. Niezgodność jest bardziej złożona (samoocena bądź zaniżona, bądź zawyżona, bądź stanowiąca kompiłację obu kategorii ocen odnoszonych do poszczególnych wskaźników). Zgodność ocen deklarowanych i opartych na wiarygodnej diagnozie nie daje podstawy uznania danej osoby za wysoce kompetentnej w zakresie edukacji zdrowotnej. Można natomiast uznać taki wynik za najogólniejszy wskaźnik weryfikowania trafności takich kompetencji na podstawie ocen opartych na testach wiedzy itp. (trafność kryterialna).

Celem badań jest rozstrzygnięcie pytania: czy deklaracje młodych kobiet dotyczące poczucia własnego zdrowia somatycznego są zgodne ze wskaźnikami opartymi na rekomendowanych metodach pomiaru zdrowia?

Materiał i metody: Zbadano 15 studentek fizjoterapii. Zastosowano Profil Poczucia Zdrowia Pozytywnego i Zdolności Przetrvania (skrót ang. SPHSA). Zawiera on 23 wskaźniki: 8 diagnozujących poczucie zdrowia somatycznego (A), 4 zdrowia psychicznego (B), 3 zdrowia społecznego (C), natomiast 8 zdolność przetrwania (D). Poczucie nasilenia 15 wskaźników A – C jest szacowane w skali od 1 do 5 (1 bardzo niskie, 2 niskie, 3 przeciętne, 4 wysokie, 5 bardzo wysokie). Wskaźnik “o” stosuje się w przypadku braku umiejętności kwalifikowanych do zdolności przetrwania (D). Empirycznie weryfikowano deklaracje kobiet dotyczące zdrowia somatycznego. Diagnoza obejmowała: pomiary antropometryczne (wysokość, masę ciała, ciśnienie skurczowe i rozkurczowe oraz tętno spoczynkowe), badanie siły mięśniowej trzema testami (skok w dal z miejsca, uginanie ramion w podporze przodem, siady z leżenia), wydolności anaerobowej (30-sekundowa próba Burpee) oraz gibkości (nieaparaturowym testem gibkości). Między wskaźnikami profilu deklarowanego (d) i profilu zdiagnozowanego (o) określono istotność różnic oraz korelację prostą. ►



Dobosz Dawid

Zakład Sportów Walki, Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu, Zakład Sportów Walki, Gdańsk
doboszdawid@interia.eu

Empiryczna weryfikacja poczucia zdrowia pozytywnego (wymiar somatyczny) przez młode kobiety o zawodowych kompetencjach z zakresu edukacji zdrowotnej

► **Wyniki:** Średnie wskaźniki szacowania zdrowia somatycznego ($X_d^- = 3,63$; $X_d^- = 3,47$) nie różniły się znacząco. U 5 kobiet deklarowane wartości wskaźnika pokrywały się z wartościami zdiagnozowanymi. Pozostałe samoocenę albo zawiżyły ($n = 7$; skrajna różnica 1 umownej jednostki) albo zaniżyły ($n = 3$; skrajna różnica 0.86 umownej jednostki). Pomiędzy deklarowanymi, a zdiagnozowanymi wartościami wskaźników stwierdzono istotną statystycznie korelację pozytywną ($r = 0,59$; $p < 0,05$).

Wnioski: Są podstawy twierdzić, że studentki fizjoterapii po czterech latach studiów należą do osób o wysokich kompetencjach teoretycznych z zakresu edukacji zdrowotnej, więc wynik badań empirycznych te kompetencje potwierdza w sensie ogólnym.

Słowa kluczowe: kwestionariusz SPHSA, mierniki zdrowia pozytywnego, trafność kryterialna, trafność teoretyczna,



Michał Zych, Łukasz Grela

Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii, Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie

Wiesław Pilis

Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii, Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie
Instytut Fizjoterapii Państwowej Medycznej Wyższej Szkoły Zawodowej w Opolu

Wpływ diety laktoowovegetariańskiej na zmienne krążeniowe u zawodników podnoszenia ciężarów

Wstęp: Współcześnie wiadomym jest, że osiągnięcie wysokich rezultatów w sporcie wyczynowym zależy jest nie tylko od uwarunkowań genetycznych, somatycznych oraz systematycznego treningu dostosowanego do indywidualnych jak i zespołowych wymagań zawodników, ale również od sposobu żywienia. Celem pracy było zbadanie wpływ 12-dniowej diety laktoowovegetariańskiej na zmienne krążeniowe w grupie zawodników podnoszenia ciężarów.

Materiał and Metody: Badaniu poddano 12 zawodników podnoszenia ciężarów. Badani spożywali przez 12 dni dietę mieszaną podczas, której w dziennikach żywieniowych zapisywali zjadane i wypijane pokarmy. Po okresie stosowania tej diety badani zostali poddani cykloergometrycznemu aerobowemu testowi o wzrastającej intensywności podczas, którego rejestrowane były zmienne krążeniowe. Następnie badani uczestniczyli w 12-dniowej diecie laktoowovegetariańskiej podczas, której wszystkie dane były rejestrowane według metodologii opisanej powyżej. Chcąc wykazać wpływ stosowanej diety i wysiłku cykloergometrycznego o wzrastającej intensywności na układ krążenia do opracowania statystycznego zastosowano dwuczynnikową analizę wariancji z powtórzonym pomiarem i testem post hoc Bonferroniego.

Rezultaty: Rodzaj stosowanej diety różnicował badanych w zakresie częstości skurczów serca ($F=15,119$, $p<0,003$), ciśnienia systolicznego ($F=5,982$, $p<0,032$) oraz podwójnego iloczynu ciśnienie-tętno ($F=22,553$, $p<0,001$). Natomiast zastosowany wysiłek różnicował badanych w zakresie wszystkich analizowanych zmiennych za wyjątkiem ciśnienia diastolicznego. Wystąpiła też istotna statystycznie interakcja dieta vs wysiłek w zakresie ciśnienia diastolicznego ($F=8,434$, $p<0,007$).

Wnioski: Dieta laktoowovegetariańska wpłynęła na usprawnienie funkcji układu krążenia, gdyż obniżała częstość skurczów serca, ciśnienie tętnicze skurczowe oraz podwójny iloczyn ciśnienie-tętno.

Słowa Kluczowe: dieta laktowowovegetariańska, układ krążenia, wydolność fizyczna



Weronika Gawrys, Andrzej Ślęzak

Instytut Nauk o Zdrowiu i Żywieniu, Wydział Zarządzania Politechniki Częstochowskiej

Zastosowanie wybranych wskaźników antropometrycznych do oceny zawartości tkanki tłuszczowej

Streszczenie: Człowiek współczesny przy obecnym rozwoju cywilizacyjnym od lat zmagają się z problemem nadwagi i otyłości. Istnieje powszechne przekonanie lekarzy, że skutkuje ona poważnymi chorobami zagrażającymi zdrowiu, a nawet życiu. Niebagatelna staje się wczesna i dokładna ocena ryzyka zagrożenia otyłością, przy pomocy prostych i powszechnie stosowanych narzędzi jakimi są wskaźniki antropometryczne. Najbardziej znanym z nich jest Body Mass Index (BMI). Jednym z celów niniejszej pracy jest przedstawienie najnowszych wskaźników antropometrycznych (ABSI, BRI, BAI), które powstały jako alternatywa dla BMI, w celu poprawy oceny ryzyka związanego z konsekwencjami zdrowotnymi otyłości. W pracy przedstawiono również przykładowe wyniki badania składu ciała ludzi młodych przy wykorzystaniu metody BIA (bioimpedancji elektrycznej).

Materiał i metody: W badaniu wzięło udział 179 studentów Politechniki Częstochowskiej w wieku 19-30 lat (ze średnią wieku $21,28 \pm 2,38$ lat), w tym 131 kobiet i 48 mężczyzn. Badanie składu ciała przeprowadzono za pomocą analizatora TANI-TA BC 420 SMA. Pomiary zostały zrealizowane na przełomie października i listopada 2014 roku.

Wyniki: Przyjmując normy BMI, wśród badanych było: 14,5% i żadnego mężczyzn z niedowagą; 70,2% i 72,9% mężczyzn o wadze prawidłowej; 9,9% kobiet i 25% mężczyzn, które charakteryzowała nadwaga, oraz 5,3% kobiet i 2% mężczyzn otyłych. Zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn otyłość stanowiła niewielki procent badanych. Dostrzeżono kilka ograniczeń BMI- część kobiet z prawidłowym BMI wykazywało się podwyższonym ryzykiem zdrowotnym związanym z tkanką tłuszczową w okolicach talii, a pewna część mężczyzn o nieprawidłowym BMI miała więcej beztłuszczowej masy ciała, czego ten wskaźnik nie rozróżnia.

Wnioski: Badana populacja w większości spełniała normy poszczególnych parametrów antropometrycznych. Można było zauważyć pewne ograniczenia BMI, które nie uwzględniały podwyższonego ryzyka zdrowotnego związanego z otyłością brzuszną. Wyznaczenie nowego wskaźnika antropometrycznego do diagnostyki otyłości, który w przyszłości mógłby zastąpić BMI byłoby przełomem dla zdrowia publicznego.



Myroslava Khlud, Oleksandr Luhowskyi, Oleksandr Yepifanowych

Wschodnioeuropejski Uniwersytet Narodowy im. Łesi Ukrainki,

e-mail: slavamira@ukr.net, sashanomer24@gmail.com, Aleks_moren_lol@mail.ru

Samoocena zdrowia i stanu psychicznego studentów na Ukrainie

Wstęp: W ostatnim czasie obserwuje się silne pogorszenie stanu zdrowia studentów w wyższych szkołach (Uczelniach), niewystarczający poziom rozwoju umysłowego i poczucia własnej wartości. Człowiek z zrównoważonym duchowym stanem wiedzy bardziej radosne i ciekawe życie. W przypadku zanizonej lub nieodpowiedniej samooceny trudno jest znaleźć przyjaciół i współpracowników. Tak więc, pytanie dotyczące kształtowania osobowości studenta w kontekście analizy głównych sposobów kształtowania poczucia własnej wartości, jest ważne dla studentów z Ukrainy, którzy studiują w Akademii im. Jana Długosza.

Poczucie własnej wartości – to wynik długiego procesu, który odbywa się pod wpływem różnych determinantów i nie ustaje w ciągu całego życia człowieka. Poczucie własnej wartości zależy nie tylko od otoczenia, osobowości, stylu komunikacji, sukcesów w działalności, ale i wpływa na wszystkie sfery życia człowieka.

Materiał i metody: Studenci musieli odpowiedzieć na pytania z arkusza "Metoda diagnozy samooceny stanów psychicznych" (wg G. Ajzenka) - "Niepokój, frustracja, agresywność, sztywność".

Objekt badań: studenci z Ukrainy, którzy studiują w Akademii im. Jana Długosza.

Przedmiot badań: stany emocjonalne u studentów.

Cel badań: określenie poziomu nasilenia stanów emocjonalnych u studentów z Ukrainy, którzy studiują w Akademii im. Jana Długosza.

Zadania badawcze: 1) wziąć pod uwagę cechy, przejawy stanów emocjonalnych u studentów; 2) określić nasilenie stanów emocjonalnych u studentów.

Zbadano 70 studentów, z czego 36 (51,5%) dziewcząt i 34 chłopców (48,5%). Ich przedział wiekowy to 19-25 lat. Studenci studiują na studiach stacjonarnych.

Rezultaty: Analizując wyniki ankiet, możemy wyróżnić takie wskaźniki stanów emocjonalnych, jak: lęk, frustracja, agresja i sztywność. Przy interpretacji wskaźników stanów emocjonalnych, opieraliśmy się na ogólnie przyjętych tezach, że niepokój – to przeżycie emocjonalne związane z przecuciem zagrożenia lub niepowodzenia. Każda niestabilność, naruszenie zwykłego przebiegu zdarzeń może prowadzić do rozwoju niepokoju. Zgodnie z wynikami ankiet 26 osób (37% ankietowanych) – wśród nich jest 13 dziewcząt (50%) i 13 chłopaków (20%), nie wykazują żadnych oznak niepokoju. Z kolei 42 osoby (60% badanych) – 23 dziewczyny (54,7%) i 19 chłopców (45,3%) mają niepokój średniego stopnia, że jest w granicach dopuszczalnego poziomu. Natomiast u 2 osób - chłopców (3%) jest niepokój w silnym stopniu. ►



Myroslava Khlud, Oleksandr Luhowskyi, Oleksandr Yepifanowych

Wschodnioeuropejski Uniwersytet Narodowy im. Łesi Ukrainki,

e-mail: slavamira@ukr.net, sashanomerz4@gmail.com, Aleks_moren_lol@mail.ru

Samocena zdrowia i stanu psychicznego studentów na Ukrainie

► Frustracja jako stan psychiczny, powstaje w sytuacji dużego zdenerwowania. Pojawia się podczas niepokoju, poczuciu beznadziei i rozpacz. Występuje w sytuacji, która postrzegana jest jako zagrożenie w osiągnięciu zamierzonych celów. Wyniki odpowiedzi respondentów wskazują, że 44 ankietowanych studentów (63%) - 23 dziewczyny (52%) i 21 chłopców (48%) - nie boi się trudności; 26 osób (37%) - 13 dziewczyn i 13 chłopców mają średni poziom frustracji. Żaden z badanych studentów nie odkrył niechęci do porażki, trudności.

Jeszcze jednym wskaźnikiem stanu emocjonalnego jest agresywność. Agresywność - stan, który charakteryzuje się wybuchami gniewu lub złości i bardziej impulsywnymi przejawami zachowań, skierowanymi na obiekt frustracji. Wyniki wskazują, że 28 studentów (40%) są spokojni, z czego 50% (14 osób) chłopcy i dziewczęta. 40 respondentów (57%) - 21 dziewczyn (52,5%) i 19 chłopców (47,5%) - wykazują średni poziom agresywności. Dwie osoby (3% badanych) mają wyraźne przejawy agresji, trudności w komunikacji i pracy z ludźmi.

Ostatnim wskaźnikiem stanu emocjonalnego studentów, który badaliśmy za pomocą ankiety Ajzenka jest sztywność. Pod tym pojęciem kryją się trudności przy wykonywaniu postawionych zadań. W działalności poznawczej sztywność przejawia się w wolnym dokonywaniu zmian warunków życia; w życiu emocjonalnym - apatia; w zachowaniu - brak elastyczności, motywów postępowania i moralno - etycznych działań. Analizując odpowiedzi studentów, można stwierdzić, że 22 osoby (31,5%) - 14 dziewczyn (63,6%) i 8 dziewcząt (36,4%) mają umiejętność „przełączania się”, dostosowywania się do zmieniających się warunków środowiska. U 45 studentów (64%) - 21 dziewczyn (46,7%) i 24 chłopców (53,3%) - jest średni poziom sztywności. Studenci mogą w razie potrzeby dostosować się do nowych warunków życia. U 1 studentki i 2 studentów (4,5%) wyrażona sztywność, osoby wprowadziły zmiany w nawykowe zachowanie, swoje poglądy i przekonania.

Wnioski: Prowadząc badania metodą Ajzenka do określenia subiektywnej oceny cech psychicznych studentów, okazało się, że w zdecydowanej większości studentów mają średnie poziomy badanych cech psychicznych: niepokój - 60% respondentów; frustracja - 63%; agresywność - 57%; sztywność - 64% studentów. Silnie wyrażonych objawów psychicznych są charakterystyczne dla wielu studentów - 3% wyraziło niepokój i agresję; u 4,5% studentów - wyrażona została sztywność.

Słowa kluczowe: samocena, stan psychiczny, stan emocjonalny



Kuba Kacprzak

Studenckie Koło Naukowe „Aktywność – Kultura – Zdrowie” Akademia im Jana Długosza w Częstochowie, jakub.kacprzak@onet.com.pl

Jak spełniając swoje marzenia pomagać w spełnianiu czyichś marzeń - czyli realizacja sportowych ambicji a charytatywne zbiórki pieniędzy

Sport zawodowy zawsze kojarzył się z profesjonalistami, którzy trenują swoje ciało do granic możliwości człowieka. Mistrzami w swojej dziedzinie, dochodzącymi do siły, szybkości i zwinności nieosiągalnej dla zwykłych ludzi. Pasjonatami, poświęcającymi kilka tysięcy godzin na ćwiczenia, by udoskonalic swoje umiejętności i wypracować perfekcyjną technikę. Nieomal nadludźmi, finalnie stającymi naprzeciw siebie na zawodach sportowych, by sprawdzić, który z nich jest w swojej dyscyplinie najlepszy.

Jednakże nie jest to jedyny funkcjonujący model sportowca. W cieniu sławy mistrzów olimpijskich żyją i trenują jednostki (a trzeba zauważyć, że nierzadko trenują równie ciężko), dla których złoty medal nie jest szczytem marzeń w karierze sportowej. Czasem nawet tego rodzaju uznanie w ogóle nie jest ich celem. To co ich motywuje do działania to pasja i marzenie. Jednostki, które nie rywalizują między sobą - zamiast tego mierzą się z własnymi słabościami, przekraczają kolejne bariery wewnątrz swojej głowy. Nagrodą dla nich nie jest błysk złota zawieszzonego na szyi. Jest nią błysk w oczach ludzi, którym ich wyczyn przyniósł pomoc. Który nie tylko stanowił ich marzenie, lecz który pomógł zrealizować marzenia innych.

Takimi osiągnięciami mogą się pochwalić nieliczni. Marek Kamiński, który wraz z niepełnosprawnym chłopcem Jaśkiem Melą zdobył dwa bieguny Ziemi o własnych siłach. Piotr Kuryło, który w swoim "Biegu dla Pokoju" obiegnął kulę ziemską w jeden rok. Aleksander Doba, który samotnie przepłynął kajakiem Atlantyk. Również autor powyższej pracy, który w akcji "Z buta na Rysy" pokonał marszobiegami drogę z Gdańska na najwyższy szczyt polskich Tatr w warunkach zimowych.

Do podobnych przedsięwzięć nie wystarczy sam trening, choć na pewno stanowi on kluczową część przygotowań. Jednak niezbędny jest też marketing. Jeśli nasza akcja ma zmienić świat, to świat musi o niej usłyszeć. Potrzebny jest też sponsor. Tego typu ekspedycje wymagają kosztownego sprzętu. Najważniejsza jest jednak gotowość na poświęcenie. By nasz wyczyn mógł komuś pomóc, to właśnie na tej pomocy musi nam zależeć najbardziej. Tylko ona sprawi, że cały wysiłek nabierze sensu.



Ruslan Dubik, Oleksandr Sas, Mykhailo Vronski

Wschodnioeuropejski uniwersytet narodowego im. Łesi Ukrainki

e-mail: layikon@gmail.com, sasolexandr@mail.ru, mishkag7vronskiy@mail.ru

Wskaźniki zdrowia i aktywności fizycznej kawalerów

Wstęp: Studencka młodzież jest najbardziej podatną warstwą ludności do stresujących sytuacji. Zwiększone obawy, niepewność swoich umiejętności, niestabilność emocjonalna, osobista niepokój przyczyniają się do rozwoju u młodzieży studenckiej nerwic, chorób układu sercowo-naczyniowego, hormonalnego i układu pokarmowego. Tak więc, znaczenie oznaczonego tematu jest oczywiste. Celem badania jest ocenić wskaźniki stanu emocjonalnego uczniów.

Materiał and Metody: Do badania wskaźników stanu emocjonalnego studenckiej młodzi została zastosowana metoda samopoczucia, aktywności i nastroju. Uczestnikami byli 70 studentów, którzy studiuje na wydziale fizjoterapii, które uczęszczają na zajęcia w wychowania fizycznego.

Rezultaty: Wyniki badań i ich dyskusja. Głównymi wyznacznikami emocjonalnego stocóż studentów, które oceniane przez badania, samopoczucie, aktywność, humor I poziom lęku. Przeprowadzone badanie pokazuje, że w ogóle u studentów wysoka ocena samopoczucia ($51 \pm 10,7$ pkt). Dlatego u badanego kontyngentu studentów przede wszystkim dobre samopoczucie, która pozwala im aktywnie i w pełni uczyć się w szkole wyższej. Zgodnie z wynikami przeprowadzonych obserwacji, najniższym jest ocena aktywności studentów, która wyniosła $43 \pm 9,5$ pkt. Jednak w ogólnym badaniu są aktywne, ruchliwe, szybkie, aktywne, pasjonatów, uprzejmy. Jednak wielu studentów wskazało na to, że kilka senny i im najlepiej odpocząć. W wyniku przeprowadzonego badania okazało się, że w ogóle najwyższymi punktami studenci ocenili swój nastrój – 56 ± 10 punktów. Warto zauważyć, że wśród badanych studentów nie było osób, które by wskazały na niską ocenę swojego nastroju. Pomimo uzyskanych wysoką. Uogólnienie danych ankiety wykazały, że u większości studentów, wysoki poziom osobistej i biernej niepokoju. Niepokojące jest to, że wśród studentów nie stwierdzono osób z niskimi poziomami lęku. Co z kolei świadczy o niepewności młodzi, emocje, szczególnie w sytuacjach ekstremalnego stanu ocenę, warto pamiętać, że często obserwuje się zmiany w nastroju studentów – od emocjonujący w pierwszych miesiącach nauki w najwyższym miejscu.

Wnioski: Samoocena stanu emocjonalnego studenckiej młodzieży jest wysoka i wynosi 50 punktów. Najwyżej respondenci ocenili swój nastrój (56 ± 10 punktów), najniższy – aktywność ($43 \pm 9,5$ pkt). Średnia ocena samopoczucia uczniów była wysoka i wyniosła $51 \pm 10,7$ pkt. Wyłonił wysoki poziom osobistej niepokój u 62 % studentów, średnia ocena którego wyniosła $47 \pm 3,9$ pkt. Poziom biernej niepokój u 73 % studentów – wysoki. Średnia ocena wskaźnika wyniosła $48 \pm 3,7$ pkt.



Klaudia Kot, Katarzyna Jakubik

Wydział Wychowania Fizycznego, Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

e-mail: kotklaudiag1@gmail.com

Analiza intensywności wysiłku uczestników obozu turystyki aktywnej - kajakarstwo turystycznej

Wstęp: Obecnie wzrasta świadomość społeczna korzyści wynikających z aktywnego stylu życia. Wypełnianie zaleceń prozdrowotnej aktywności fizycznej sprzyja podejmowaniu różnorodnych form rekreacji, jak na przykład turystyka aktywna. Szczególnie aktywności wykorzystujące środowisko wodne, dzięki oporowi wody mogłyby charakteryzować się poziomem wysiłku prowadzącym do korzystnych zmian w organizmie człowieka. W dotychczasowych badaniach kajakarstwo turystyczne charakteryzuje się umiarkowaną intensywnością wysiłku (5 MET). Celem pracy jest analiza intensywności wysiłku podczas uprawiania kajakarstwa turystycznego.

Materiał i metody: Analiza obejmowała cztery dni obozu turystyki aktywnej, podczas którego pokonano 67,5 km. Grupę badanych stanowili studenci w wieku 24-26 lat. Rozpatrzono każdego uczestnika, podczas wszystkich dni obozu (N=45). Pomiarów wykonano z wykorzystaniem monitorów pracy serca Polar V800 z nadajnikami H7. Uczestników wyposażono w sport-testery, monitorujące pracę serca, przebyty dystans oraz czas wysiłku. Dane pozyskane w toku badań zakodowano w bazie danych, a następnie poddano analizie statystycznej w programie Statsoft® Statistica. Wyniki badań początkowo opracowano używając podstawowych metod statystyki opisowej oraz poszukiwano zależności między zmiennymi za pomocą korelacji. Przyjęto minimalny poziom istotności zmiennych na poziomie $p < 0,05$.

Rezultaty: Nie wykazano korelacji średniej częstości skurczów serca z czasem trwania wysiłku. Zauważalna jest tendencja do wzrostu tętna podczas wykonywania ćwiczeń doskonalących technikę. Średnia częstość skurczów serca stanowi ok. 55% maksymalnej częstości skurczów serca.

Wnioski: Kajakarstwo turystyczne charakteryzuje się niskim lub umiarkowanym poziomem wysiłku fizycznego. Jest to forma aktywności zalecana przede wszystkim osobom początkującym lub ze schorzeniami układu krążenia. Intensywność wysiłku podczas spływu była zbyt niska, by częstość skurczów serca była zależna od czasu jego trwania. Kolejne badania dotyczące kajakarstwa turystycznego powinny być przeprowadzane z wykorzystaniem różnorodnych ćwiczeń, z większą intensywnością i mniejszą ilością przerw podczas trwania wysiłku.

Słowa kluczowe: turystyka aktywna, intensywność wysiłku, kajakarstwo turystyczne



Monika Nowińska

Studenckie Koło Naukowe „Aktywność – Kultura – Zdrowie”, monika.nowinska1@wp.pl

Daniel Bakota

Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii, danbak@autograf.pl

Czas wolny a aktywność seniorów na przykładzie Częstochowskiego Centrum Aktywności Seniorów

Wstęp: W czasie ostatniego ćwierćwiecza można zaobserwować jak zmienia się struktura wieku w naszym kraju. Zmienił się rozwój demograficzny, znaczną część społeczeństwa stanowią seniorzy, co zmusza do tworzenia polityki senioralnej, której zadaniem jest modelowe rozwiązywanie problemów osób starszych. Szeroki wachlarz ofert pozwala ująć wszelkie potrzeby osób starszych na różnych płaszczyznach życia, m.in.: zdrowie, aktywność/sport, gospodarowanie czasem wolnym i wiele obszarów dotyczących problemów ekonomicznych, społecznych, kulturowych i innych, w celu poprawienia jakości ich życia. Starzejące się społeczeństwo niesie za sobą lawinę potrzeb, także zdrowotnych. Człowiek w podeszłym wieku staje się mniej wydolny, pojawiają się problemy ze zdrowiem na płaszczyźnie fizycznej i psychicznej, co wiąże się z obciążeniem finansowym państwa, kolejkami w służbie zdrowia oraz wieloma innymi, równie przykrymi skutkami. W znacznym stopniu można temu zapobiec, zapewniając osobom starszym pomoc w utrzymywaniu kondycji fizycznej oraz psychicznej. Warto przyjrzeć się, jak osoby starsze gospodarują swoim czasem wolnym, czy i jakie aktywności podejmują w celu utrzymania sprawności możliwie długo oraz jakie czynniki (stan zdrowia, dochód) wpływają na podejmowanie działań z ich strony.

Materiał i metody badawcze: Celem pracy jest zwrócenie uwagi na to, w jaki sposób osoby starsze zarządzają swoim czasem wolnym, co jednocześnie wskaże jakie są ich potrzeby na tej płaszczyźnie. Badani (50 osób), to osoby starsze – kobiety i mężczyźni, z różnym stopniem wykształcenia, w wieku od 60 lat, które najczęściej posiadają już stały dochód. Wykorzystana w celu przeprowadzenia badania metoda to sondaż diagnostyczny, narzędzie badawcze – kwestionariusz ankiety.

Wnioski: Wnioski, jakie nasuwają się w wyniku interpretacji badań to: brak zainteresowania osobami starszymi, brak wsparcia indywidualnego, dostatecznie mało bodźców, aby seniorzy podjęli jakieś działania, aktywność. Niechęć do podejmowania działań przez osoby starsze, wynika raczej z ich pasywności i występuje zwłaszcza u kobiet.

Istnieje sporo ofert, które służą rozwojowi osób starszych, jednak są one niechętnie i nieatrakcyjnie prezentowane przez osoby odpowiedzialne za aktywizację seniorów, co dodatkowo oddziałuje na pasywność sporej części tej populacji.

Wynika z tego, iż państwo polskie nie jest do końca przygotowane na tak dużą grupę populacji osób w tym wieku. Osoby starsze potrzebują wsparcia, poczucia przydatności, odpowiednio wykwalifikowanej kadry, empatii, jak również pomocy geriatrycznej, lekarskiej, finansowej i wielu innych, które z pewnością poprawią ich jakość życia.

Słowa kluczowe: czas wolny, seniorzy, aktywność, potrzeby.



Jarosław Chłopecki

Politechnika Opolska, Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii, Studenckie Koło Naukowe Pedeutes

Losy zawodowe absolwentów Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej

Wstęp: Określenie kierunku studiów jest jednym z ważniejszych wyborów z jakim spotykają się osoby podejmujące życiowe decyzje, dotyczące pracy zawodowej. Istotnymi determinantami są własne predyspozycje oraz zainteresowania, które wpływają na wybór zawodu. Sytuacja na rynku pracy jest również istotnym czynnikiem mającym wpływ na te decyzje, dla wielu osób jest wręcz najistotniejsza. Dlatego wielu studentów dokonując wyboru kierunku studiów zastanawia się czy po zakończeniu edukacji możliwe będzie podjęcie pracy w swoim zawodzie. Celem pracy jest zbadanie losów zawodowych absolwentów.

Materiał i metody: Badaniem objęto pięćdziesięciu trzech absolwentów Politechniki Opolskiej, z kierunków wychowanie fizyczne, turystyka, fizjoterapia. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, technikę ankietową. Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety opracowany w Katedrze Metodyki WF (Szczepański, 2008).

Rezultaty: Na podstawie udzielonych odpowiedzi można stwierdzić, że wybór kierunków studiów był świadomy i trafny. Grupa respondentów stanowiąca 62,3% mogąc ponownie dokonać wyboru studiów wybrałaby ten sam kierunek i uczelnię. W grupie badanych osób wszyscy studenci podjęli pracę po ukończeniu edukacji, z czego 51% rozpoczęło prace w już w okresie studiów. Absolwenci kierunku wychowanie fizyczne w 43% pracują w wyuczonym zawodzie. Jedynie 34% badanych osób nie pracuje zgodnie z własnymi kwalifikacjami. Grupa stanowiąca 9,5% badanych podjęła pracę za granicą.

Wnioski: Uzyskane wyniki na tak nielicznej grupie nie upoważniają do wyciągnięcia daleko idących wniosków dotyczących losów zawodowych, jednak pozytywne opinie absolwentów wskazują na trafnie podjęte wybory. Głównym determinantem wyboru kierunku studiów były uzdolnienia i zainteresowania zawodowe badanych. Znaczącą rolę w wyborze kierunku studiów odegrała również atrakcyjna oferta programowa uczelni.

Słowa kluczowe: absolwenci, losy zawodowe, praca



Waldemar Firlus

Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej

Zmiany wybranych parametrów równowagi po krótkim szkoleniu narciarskim

Streszczenie: Równowaga ma trudny do zbagatelizowania wpływ na funkcjonowanie organizmu człowieka, wątpliwości pojawiają się w momencie prowadzenia rzeczywistych badań na ludzkim ustroju (Kuczyński i inni, 2012). Do sportów stawiających szczególnie wysokie wymagania w zakresie równowagi należy narciarstwo alpejskie (Noe, Paillard, 2005). Głównym celem badań była obserwacja, czy poszczególne parametry równowagi uległy zmianie wskutek przejścia podstawowego szkolenia narciarskiego. Postawiono zatem następującą hipotezę: wskutek przeprowadzenia 5 dniowego szkolenia narciarskiego poziom kontroli równowagi u badanych poprawi się.

Materiał i metody badań: Grupę badawczą stanowiło 42 mężczyzn, studentów kierunku Wychowanie Fizyczne Politechniki Opolskiej w (wiek $21,15 \pm 1,47$, pomiary przeprowadzone zostały na Platformie Kistlera na terenie Politechniki Opolskiej. Wszystkie próby przeprowadzono 2 krotnie; w przeddzień rozpoczęcia obozu oraz nazajutrz, po jego zakończeniu.

Do analizy wykorzystano jeden z parametrów- średnia prędkość szeregu czasowego środka nacisku stóp [mm/s]. Badanie obejmowało 4 próby wykonane dwukrotnie:

1. Próba dla oczu otwartych - stopy boso
2. Próba dla oczu zamkniętych - stopy boso
3. Próba dla oczu otwartych, w butach narciarskich
4. Próba dla oczu zamkniętych, w butach narciarskich

Między testami wykonano próbę Wingate o czasie trwania 30s przy obciążeniu 7,5% masy ciała. Kolejnym etapem było powtórzenie wszystkich czterech prób. Cały cykl badań został przeprowadzony dwukrotnie- przed i po obozie. Wyniki zostały poddane analizie statystycznej z wykorzystaniem testu ANOVA dla grup zależnych ($p \leq 0.05$).

Wyniki: Wyraźnej poprawie uległa kontrola równowagi dla wszystkich prób po przeprowadzeniu testu Wingate po obozie względem wyników przed obozowymi, pogorszeni natomiast uległy zagregowane wyniki kontroli równowagi zarówno w butach narciarskich jak i próbach wykonanych boso.

Uwagi: W toku dalszej analizy poddany zostanie wpływ szkolenia narciarskiego na testy powysiłkowe oraz różnice pomiędzy wynikami w butach oraz boso.

Słowa kluczowe: narciarstwo, równowaga, biomechanika.



Jakub Falkiewicz, Emilia Szczęsna
jakub.falkiewicz92@gmail.com, Emilia.szczesna92@gmail.com

Ogólna i specjalna sprawność fizyczna wysoko kwalifikowanych zapaśników stylu klasycznego

Wstęp: Celem badań była ocena ogólnej i specjalnej sprawności fizycznej zawodników trenujących zapasy w stylu klasycznym na etapie mistrzowskim.

Materiał and Metody: W badaniach uczestniczyło 40 wysokokwalifikowanych zapaśników stylu klasycznego. W wieku $21,0 \pm 2,1$ lat, ośrednim stażu treningowym $7,4 \pm 2,3$ lat. Zawodników podzielono ze względu na osiągnięcia sportowe na dwie grupy. Pierwszą grupę stanowili zapaśnicy ($n=20$) zdobywający medale na Mistrzostwach Polski Seniorów i turniejach wysokiej rangi, a drugą zawodnicy ($n=20$) zajmujący 5-8 miejsca na analizowanych zawodach.

Badania zostały przeprowadzone w okresie startowym podczas zgrupowania sportowego. Pomiar zdolności kondycyjnych obejmował ocenę próby sprawności ogólnej zapaśników tj.: „skok w dal”, „podciąganie na drążku”, „uginanie i prostowanie ramion w podporze przodem”, „bieg po kopercie”, „unoszenie nóg w zwisie tyłem na drabinkach w czasie 30 sekund” oraz sprawności specjalnej: „zabieganie w mocie zapaśniczym”, „wejścia w most z góry”, „wychwyty z głowy”, „rzuty suplesowe manekinem”. Istotność różnic między obiema grupami określono przy pomocy analizy jednoczynnikowej ANOVA.

Rezultaty: Zapaśnicy obu grup różnili się ocenianymi parametrami kondycyjnymi. Medaliści uzyskali wyższe wartości w większości prób zarówno ogólnej, jak i specjalnej sprawności fizycznej. Największe różnice na korzyść zawodników z wyższymi osiągnięciami sportowymi odnotowano w zdolnościach o charakterze wytrzymałościowo-siłowym tj. w „podciąganiu na drążku”, „ugięciach i prostowaniu ramion w podporze przodem” oraz w sprawności specjalnej tj. w „rzutach suplesowych manekinem”.

Wnioski: Uzyskane wyniki badań pozwoliły zidentyfikować parametry kondycyjne determinujące sukces sportowy w zapasach na etapie mistrzowskim. Medaliści odznaczali się wyższą wytrzymałością siłową o charakterze lokalnym, co dowodzi, że zapasy w stylu klasycznym należą do dyscyplin, gdzie dominują zdolności o charakterze wytrzymałościowo-siłowym oraz wytrzymałość specjalna. Badania zrealizowano w ramach projektu naukowego RSA40315440

Słowa Kluczowe: zapasy, sprawność specjalna, sprawność ogólna, sukces sportowy



Kamil Wręczycki

Politechnika Opolska, Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii, Studenckie Koło Naukowe Pedutes

Hierarchia celów wychowania fizycznego w opinii nauczycieli akademickich

Wstęp: Każde ludzkie działanie, aby przyniosło zamierzony efekt musi być świadome i celowe, dlatego odnoszenie sukcesów w znacznej mierze wiąże się z właściwym wyznaczaniem celów. W takiej sytuacji, w odpowiednich warunkach cel pobudza do wysiłku, wzmacnia wytrzymałość, ukierunkowuje oraz skłania do opracowania strategii działania. Wybór celów wiąże się z ich wartościowaniem i nadaniem im określonej hierarchii, w takiej sytuacji nauczyciel ukierunkowany na realizację wielu zadań, musi ustalać co jest ważne co powinno być zrobione w pierwszej kolejności, wykonanie jakich działań jest niezbędne aby przejść do innych (Strelau, 2000). Wychowanie fizyczne jest to proces przygotowania młodych ludzi do samodzielnego, satysfakcjonującego i całościowego uczestnictwa w kulturze ruch (Crum, 2007). Jednak realizacja celów przedmiotu uzależniona jest w znacznym stopniu od działań nauczycieli, co łączy się z właściwym ich przygotowaniem w okresie studiów. Celem pracy jest poznanie opinii nauczycieli akademickich na temat hierarchii celów wychowania fizycznego.

Materiały i metody: Badaniami objęto 52 nauczycieli z Politechniki Opolskiej, Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach oraz Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Raciborzu. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego - technikę ankietową. Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankietowy opracowany przez Europejskie Stowarzyszenie Wychowania Fizycznego .

Rezultaty: Na podstawie udzielonych odpowiedzi stwierdzić można, że wszyscy respondenci jako najważniejszy uznali cel: „Zachęcić do prowadzenia aktywnego i zdrowego stylu życia”. Kolejne dwa cele dotyczyły zapewnienia uczniom bezpieczeństwa podczas zajęć oraz poszerzenia zasobu umiejętności ruchowych. Wystąpiły jednak różnice w hierarchii pomiędzy nauczycielami prowadzącymi zajęcia teoretyczne i praktyczne.

Wnioski: Wybór celu pierwszego dotyczącego zachęcenia uczniów do prowadzenia aktywnego i zdrowego stylu życia jest zgodny z przyjętą w Polsce humanistyczną koncepcją teorii wychowania fizycznego. Rozbieżności w grupie nauczycieli teoretyków i praktyków wskazują na istnienie różnych priorytetów edukacyjnych.

Słowa kluczowe: Cele wychowania fizycznego, hierarchia, nauczyciele akademicy



Mariusz Skwarek

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej, Studenckie Koło Naukowe „Koryo”

e-mail: mariuszs63@wp.pl

Zdolności reagowania zawodników mieszanych sztuk walki

Wstęp: Zdolność szybkiej reakcji pozwala wykonać celowe i krótkotrwałe działanie ruchowe jako reakcję na określony sygnał, całym ciałem lub jego częścią. W walce sportowej wg regulaminów MMA jest to szczególnie ważne gdyż zawodnicy wykonują akcje w różnych płaszczyznach oraz dystansie. Celem badań jest próba charakterystyki poziomu reakcji prostej i złożonej zawodników MMA na poziomie amatorskim i zawodowym.

Materiał and Metody: Zbadano zdolności reagowania 33 zawodników MMA, w wieku 13-35 lat, o stażu treningowym 0,7 – 13 lat. Wśród badanych 19 osób prezentowało poziom amatorski i 14 osób poziom zawodowca. W badaniach wykorzystano dwa komputerowe testy do diagnozy koordynacyjnych zdolności motorycznych w opracowaniu Klocek i wsp. (2002). Dokonano pomiarów czasu reakcji prostej na bodziec wzrokowy oraz czasu reakcji złożonej na bodźce wzrokowe. Do opracowania wyników wykorzystano podstawowe statystyki, korzystając z programu Statistica.pl.

Rezultaty: Czas reakcji prostej badanych na poziomie amatorskim MMA wyniósł ($M \pm Sd$) $0,286 \pm 0,2s$, a czas reakcji złożonej $0,457 \pm 0,07s$. Zawodnicy zaawansowani (zawodowcy) uzyskali odpowiednio $0,295 \pm 0,03s$ oraz $0,434 \pm 0,06s$. Wyniki obu grup nie różniły się znamienne na poziomie $p=0,05$. W obu grupach badanych współzależność czasu reakcji prostej oraz reakcji złożonej i stażu treningowego była słaba ($r < 0,3$), jedynie w grupie zawodowców wykazano istotną korelację wyników reakcji prostej i złożonej ($r=0,79$; $p=0,10$).

Wnioski: Wyniki wskazują na rezerwy przygotowania w zakresie poziomu wybranych zdolności koordynacyjnych.

Słowa Kluczowe: czas reakcji prostej i złożonej, mieszane sztuki walki



Wioleta Jurko

Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej, Studenckie Koło Naukowe „Koryo”
e-mail: wio1a93.02@02.pl

Motywy wyboru karate jako formy dobrowolnej aktywności fizycznej

Wstęp: Współcześnie trenowane jest wiele odmian walki wręcz, klasyfikowanych jako sztuki samoobrony, sporty walki i systemy combat. Karate jako sztuka walki wciąż pozostaje przedmiotem uwagi wielu osób w różnym wieku. Ewolucja karate w odbiorze społecznym oraz indywidualnym a także w obrębie technologii treningu wymaga poznania różnych czynników. Jednym z nich jest motywacja. Celem badań była identyfikacja głównych motywów (zewnętrznych i wewnętrznych) charakteryzująca ćwiczących karate.

Materiał and Metody: Zbadano 56 osób (18 dziewcząt i 38 chłopców) ćwiczących karate w wieku 11-13 lat, o stażu treningowym 1-4 lata, poziomie zaawansowania 10-4 kyu. Wykorzystano Adapted Questionnaire of Taekwon-do Student's Motivation zawierającego 18 czynników motywacyjnych (CM), którym badany przypisuje punkty z 5-cio punktowej skali Likerta (1- „zdecydowanie nie” do 5 - „zdecydowanie tak”). Analizę danych przeprowadzono wykorzystując statystyki opisowe (miary położenia i zmienności).

Rezultaty: Najważniejszymi czynnikami motywującymi do treningu karate były: rozwijanie swoich umiejętności (CM15; $M \pm sd = 4,61 \pm 0,56$ pkt), zapoznanie się z samoobroną (CM18; $M \pm sd = 4,57 \pm 0,57$ pkt) i łączenie treningu karate, zabawy oraz niepowtarzalnych wartości (CM1; $M \pm sd = 4,50 \pm 0,57$ pkt). Były to jednocześnie najważniejsze czynniki wewnętrzne. Do najważniejszych czynników zewnętrznych należały: CM5 (wygrywanie), CM8 (kariera zawodnicza) i CM4 (zawieranie nowych znajomości). Dziewczęta i chłopców istotnie różniły czynniki CM12; $p = 0,0288$ (zdobycie uznania u nauczyciela, trenera) oraz CM13, $p = 0,0488$ (obniżenie napięcia związanego ze szkolną edukacją).

Wnioski: W procesie szkolenia karate należy zwracać uwagę nie tylko na utylitarne umiejętności ćwiczących i szybkość ich nabywania. Ćwiczący oczekują także możliwości atrakcyjnego spędzenia czasu (zabawy), poszerzenia kręgu znajomych, możliwości rozwoju sportowego. Motywacja 11-13 letnich dziewcząt i chłopców do trenowania karate jest zbliżona zarówno co do rodzaju jak i siły czynników motywacyjnych.

Słowa Kluczowe: karate, wewnętrzne i zewnętrzne czynniki motywacji



Marta Meslik, Agnieszka Galewicz

Studenckie Koło Naukowe „Aktywność Kultura Zdrowie” Akademia im Jana Długosza w Częstochowie

Stretching to nie wszystko ! Spróbuj rolowania

Rolowanie to znany i ceniony sposób pozwalającym samodzielnie zadbać o swoje ciało. Jego zalety doceniają sportowcy, trenerzy jak i fizjoterapeuci. Rolowanie jest to forma automasażu, który wykonuje się przy użyciu rólów, wałków oraz piłek. Ćwiczenia wykonuje się w pozycji stojącej, na podłodze lub przy ścianie. Istotą tej metody są odpowiedni nacisk i tempo, prawidłowa praca z oddechem i dobrze dobrana pozycja. Rolowanie obok stretchingu jest jednym ze sposobów poprawy pracy mięśni i powięzi. Poprawia gibkość, lekkość i zwiększa jego mobilność. Przyspiesza regenerację mięśni po treningu i pomagają zwiększyć zakresy ruchu w stawach. Wraz z rozwojem wiedzy na temat anatomii ruchu swoje zastosowanie znalazła rolka. Jest to cylindryczny przedmiot o niewielkich rozmiarach. Aby zrozumieć istotę rolowania musimy sobie wyjaśnić kilka niezbędnych pojęć tj. rozluźnianie mięśniowo powięziowe, punkty spustowe czy w końcu to na czym będziemy pracować, czyli powięź. Powięź to błona zbudowana z tkanki łącznej, która otacza wszystkie mięśnie, stawy i narządy wewnętrzne. Włókna powięzi tworzą sieć oplatającą cały organizm, niezbędną w trakcie poruszania naszego ciała. Powięź jest również odpowiedzialna za szereg procesów biochemicznych zachodzących w organizmie. Rozluźnianie mięśniowo powięziowe pozwala nam uzyskać sprężystość powięzi i zwiększyć jej uwodnienie. Punkty spustowe (ang. triggerpoints) – niewielkie, nadwrażliwe obszary w obrębie brzośca mięśniowego lub powięzi mięśnia. Pod wpływem nacisku powodują tkliwość oraz ból mający charakter promieniujący lub rzutowany. Pojawiają się często w mięśniach narażonych na długotrwałe przeciążenia. Mechanizm rolowania możemy porównać do wyciskania gąbki, gdy nacisk na powięź zmniejsza się następuje ponowny napływ płynu z otaczających tkanek sieci limfatycznych i naczyniowych.

Z rolowania może skorzystać każdy po wcześniejszym uwzględnieniu ogólnego stanu zdrowia przeciwwskazań. Rolka początkowo może służyć jako element diagnostyczny. Głównym zadaniem rolowania jest przywrócenie pełnej elastyczności powięzi poprzez pobudzenie i uciskanie. Stymulowanie tej tkanki poprzez nacisk rolki przywraca krążenie krwi w naczyniach włosowatych napiętego i bolesnego obszaru ciała – poprawia przemianę materii w rolowanej partii powięzi i ostatecznie likwiduje ból. Rolowanie wykorzystuje się obecnie w sporcie jak i rehabilitacji.



Aleksandra Budzisz

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

e-mail: aleksandra@budzisz.com

Dążenie do szczupłego ciała względem istotnych czynników wybranych dyscyplin sportowych

Cel: W ramach niniejszej pracy podjęta została problematyka dążenia do osiągnięcia szczupłego ciała przez osoby o zróżnicowanej aktywności fizycznej. Głównym celem badania było określenie czynników, które istotnie różnicują ten typ działania.

Materiał i metody: Badaną grupę stanowili sportowcy wyczynowi wybranych dyscyplin (n=428 [kajakarstwo, wioślarstwo, kajak polo, hokej na trawie, siatkówka, siatkówka plażowa, judo, sumo, trójbój siłowy, podnoszenie ciężarów, squash, lekkoatletyka, kolarstwo torowe, kolarstwo szosowe, łyżwiarstwo szybkie, łucznictwo, szermierka]. Badani wypełniali kwestionariusze ankiety. Narzędziem badawczym była skala dążenia do szczupłości [DL – Drive for leanness scale] (Smolak L., Murren SK., Drive for leanness: assessment and relationship to gender, gender role and objectification.).

Wyniki: Istotne różnice w dążeniu do szczupłego ciała wystąpiły ze względu na dwa czynniki. Istotne różnice wystąpiły ze względu na takie parametry jak: typ dyscypliny sportowej (wodny, halowy, na powietrzu) $F(45,917)=4,18$; $p<0,02$, przy czym sportowcy rywalizujący na powietrzu wykazywali istotnie wyższe dążenie do szczupłości, niż zawodnicy sportów halowych. Inną zmienną, istotnie różnicującą wyniki badanych jest forma dyscypliny sportowej – czy rywalizacja dotyczy współzawodnictwa z jednym przeciwnikiem (bądź jedną grupą), czy też między wieloma osobami $F(45,941)=7,149$; $p<0,01$. W wypadku tej zmiennej istotnie wyższe dążenie do szczupłości wykazywali badani sportowcy rywalizujący z wieloma konkurentami.

Wnioski: W grupie sportowców możliwe do zaobserwowania są różne relacje, jednak ze względu na wybrane narzędzie badawcze mogą się uwidocznić niektóre aspekty zależności między zmiennymi. Jednym z ciekawszych wyników jest brak zróżnicowania badanych ze względu na płeć, wiek oraz dyscyplinę sportową (co zwyczajowo występuje) pod względem dążenia do szczupłości. Jak wykazano, dążenie do szczupłości w kontekście uprawianych dyscyplin sportowych pozwala zaobserwować wyższe dążenie, a tym samym uleganie wpływom kulturowym, które cechuje chęć pracy nad swoim ciałem – muskulaturą i szczupłością. Dzięki przeprowadzonym badaniom, można zaobserwować różnice, które wskazują, iż dyscypliny sportów halowych oraz te opierające się na rywalizacji 1:1 cechuje niższe dążenie do szczupłości. Tym samym można wyciągnąć wnioski, iż sporty halowe takie jak sporty zespołowe i sporty walki, które dodatkowo pozwalają bezpośrednio zmierzyć się z przeciwnikiem mogą zmniejszać niezadowolenie z ciała objawiające się w dążeniu do szczupłości (jako sposobie na modyfikację aktualnego wyglądu ciała).



Boris Lieskovský, Agata Horbacz

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, Ústav telesnej výchovy a športu

Výška kopu v taekwonde a kompenzačné cvičenia

Úvod: Taekwondo je olympijský šport, v ktorom človek sa rozvíja nie len po fyzickej stránke, ale aj po mentálnej a duchovnej. V taekwonde sa kope na stredné pásmo a na hlavu. Často musí pretekár trafiť súpera o hlavu vyššieho. Kompenzačné cvičenia vedú kľúčovú úlohu pri úspechu v tomto športe. Pri taekwonde je dôležitá aj samostatná práca cvičencov a venovanie dostatočnej pozornosti na uvoľňovanie predovšetkým bedrových kĺbov a strečing dolných končatín. Cieľom práce je analyzovať výšku kopu pred a po absolvovaní kompenzačných cvičení v Taekwonde.

Materiál a metódy: Náš súbor tvorili 30-ti respondenti vo veku od 6-12 rokov (vekový priemer ± 9 rokov) bojového umenia Taekwondo. Do tohto výskumu sa zapojilo 5 dievčat a 25 chlapcov. Výskum bol uskutočnený v dvoch kluboch: Taekwondo klub Ilyo Košice a Taekwondo klub Ilyo Šaca. Na vyhodnotenie sme použili hodnoty merania výšky troch kopov – ap čagi, pandal čagi, jop čagi na vstupných a výstupných testoch. V práci nás zaujímalo či dôjde ku zlepšeniu vo výške kopu pravou a ľavou dolnou končatinou medzi vstupnými a výstupnými hodnotami. Výsledky boli zaznamenané percentuálne a zobrazené graficky. Výskum trval osem týždňov, počet tréningov 2 x týždenne 75 minút. Každá tréningová jednotka obsahovala súbor špeciálnych kompenzačných cvičení.

Výsledky: Po kompenzačných cvičeniach v súbore bolo zistené zlepšenie vo výške všetkých troch kopov u všetkých probandov. U chlapcov priemerné zlepšenie vo výške kopu (cm) Ap čagi pravá dolná končatina (PDK) o 6,84 cm a ľavá dolná končatina (LDK) o 7,84 cm. Dievčatá priemerné zlepšenie vo výške kopu (cm) Ap čagi PDK o 6,2cm a LDK o 7,84 cm. Aj vo výške ďalších dvoch kopov – pandal čagi, jop čagi sa zlepšili chlapci a dievčatá v PDK a LDK.

Záver: Strečing a kompenzačné cvičenia by mali cvičenci robiť nie len na tréningu, ale aj vo svojom voľnom čase, najčastejšie ako je to možné. Svalstvo v taekwonde sa po veľmi krátkom čase skrakuje a je potrebné sa mu venovať a viac sa zaujímať o tento problém.

Kľúčové slová: taekwondo, výška kopu, kompenzačné cvičenia.



Gabriel Kobularčík, Aurel Zelko

Pavol Jozef Safárik University in Košice, Institute of Physical Education and Sport, Košice, Slovakia

Analysis of the selected conditioning skills in two biological rhythms

The purpose of our research was monitoring of changes of the selected conditioning skills in dependance with biological rhythms, specifically within the seasonal and the circatrigintan rhythm. The subjects of this thesis were seven professional triathlons in the age between 22 and 44, who took part in six independent measurements at the time from November 14th, 2016 to March 26th, 2017. The dates of the measurement were selected as to cover the possibilities of the fluctuations of both rhythms. Content of each measurement were seven performance tests, that were chosen so they would objectively represent all the spheres of the conditioning skills. The tests were: 5kg ball throw, long jump test, deep squat with olympic bar, 12-minute run, 400m swim, plank and pull-up hold. Statistically significant changes of the conditioning skills levels were shown mainly in connection with the seasonal rhythm. The increase of the performance manifested in the period from fall to spring was confirmed in endurance and power skills. Circatrigintan changes were spotted only in results of the 12-minute run test. We concluded, that the changes of the endurance skills showed the biggest influence of the biological rhythms.

Key words: biorhythms, conditioning skills, fluctuation



Monika BUZÁŠOVÁ, Alena BUKOVÁ

Pavol Jozef Safárik University in Košice, Institute of Physical Education and Sport, Košice, Slovakia

The Selected Indicators of Sportswomen Lifestyle in Various Sport Disciplines

The presented work is part of a study that monitors the prevalence of symptoms urinary incontinence in sportswomen in various sport disciplines. In this study, we focused on analysis of lifestyle, leisure time, a motivation towards performing a respective exercise, if in the case of our respondents there are health problems and which is their most frequent transfer from one place to another. The research was carried by the respondents from 17 to 41 years of age operating in 14 different sports teams. Based on the results of questionnaire it can be stated that our respondents would like to, in their lifestyle, change their eating habits, sleeping and drinking regime. Regarding the motivation, as the most motivating actor to perform exercising they stated fun, improving of health and both pleasure and joy while doing any time of move. Besides their working and education duties, they devote their time to activities such as sport practices, listening to music and due to the current era surfing the Internet the most frequently. It is impossible to state precisely whether it is caused either by the respective sport or bad lifestyle, however they suffer from back pain and frequent headaches. A positive detection for us has been that our respondents save the environment as they move by foot the most frequently. In the conclusion of the thesis there are presented possibilities for solving the issue of sportswomen lifestyle which are active participants in their sport.

Key words: lifestyle, leisure time, sport, sport disciplines