

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa



Międzynarodowa Konferencja Naukowa Studentów i Doktorantów

Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym

20 maja 2016 Częstochowa

Streszczenia



www.physactiv.ajd.czyst.pl

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

Dear Colleagues,

*On behalf of the science and organisation committee
would like to thank all the participants for sending us abstracts
and for your readiness to take an active part
in the International Science Conference for Students and Doctorate
Students: “Physical Activity and Health in the interdisciplinary
approach”. I am proud that we have managed to gather authors
from 8 countries*

(Japan, Sweden, Ukraine, Austria, Belarus, Slovakia, Czech Republic and Poland).

*The Conference creates space for communication and exchange
of experience within the meaning of the sciences about physical
education and health in the interdisciplinary approach.*

***As an Organiser, I would like the conference to become the
platform to raise discussion and creating common research plans.***

*The Head of the Scientific Committee
Prof. JDU Jacek Wąsik Phd*

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

Szanowne koleżanki, Szanowni koledzy,

*w imieniu komitetu naukowego i organizacyjnego pragnę
podziękować wszystkim uczestnikom za nadesłane streszczenia
oraz chęć wzięcia czynnego udziału w Międzynarodowej Konferencji
Naukowej Studentów i Doktorantów*

*nt. "Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym",
Dumny jestem, że udało nam się zgromadzić autorów aż z 8 państw
(Japonia, Szwecja, Ukraina, Austria, Białoruś, Słowacja, Czechy, Polska)*

*Konferencja tworzy przestrzeń do komunikacji i wymiany
doświadczeń w zakresie znaczenia nauk o kulturze fizycznej
i zdrowiu w ujęciu interdyscyplinarnym.*

***Jako Organizator pragnę, aby konferencja stała się platformą do
podjęcia dyskusji i tworzenia wspólnych planów badawczych***

*Przewodniczący Komitetu Naukowego
Dr hab. Prof. AJD Jacek Wąsik*

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

KOMITET NAUKOWY

Dr hab. prof. AJD Jacek Wąsik
przewodniczący Komitetu Naukowego

Prof. Anatol Tsos, Ukraina
Prof. Natalija Bielikowa, Ukraina
Prof. dr hab. n. med Stanisław Głuszek, Polska
Prof. dr hab. Andrzej Ślęzak, Polska
Prof. dr hab. Adam Zajęc, Polska
Prof. dr hab. Wiesław Pilis, Polska
Dr hab. Prof PO Zbigniew Borysiuk, Polska
Dr hab. Prof PO Cezary Kuśnierz, Polska
Dr hab. Prof AWF Janusz Szopa, Polska
Dr Alena Bukowa, Słowacja
Dr n.med. Małgorzata Szerla, Polska
Dr Dorota Ortenburger, Polska
Dr n. med Marek Kluszczyński, Polska
Dr Karina Nowak, Polska
Mgr Agata Horbacz, Słowacja

KOMITET ORGANIZACYJNY

Mgr Tomasz Góra
Sekretarz Komitetu Organizacyjnego

Mgr Aneta Orczyk
Paulina Przepióra
Aneta Suszek
Marta Meslik

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

Spis treści

Body composition changes of university students during academic year <i>Tomáš Hudák</i>	9
Zloženie tela hráčov futbalu vo vzťahu k veku a výkonnosti <i>Vilner Ondrej, Buková Alena</i>	11
Analýza využívania kompenzačných cvičení v športovej príprave mládežníckych volejbalistov <i>Veselovská Barbora, Horbacz Agata</i>	13
Analýza stravovacieho režimu a rozbor živín triatlonistiek <i>Kopčáková Anna, Kaško Dávid</i>	15
Zastúpenie pohybovej aktivity v životnom štýle vysokoškolských študentov <i>Karafa Róbert, Küchelová Zuzana</i>	17
Zloženie tela a pohybová výkonnosť hráčov amerického futbalu vybraných klubov na slovensku <i>Jarušínský Tomáš, Buková Alena</i>	19
Wpływ zabiegów fałą uderzeniową na leczenie zmian zwyrodnieniowych <i>Myroslava Volosenko, Paulina Głowacka</i>	21
Поняття культури рухів дітей молодшого шкільного віку <i>Насонова Юлія</i>	23
Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності студентської молоді <i>Бугайчук Назар</i>	25
Zmiany taktyki biegu na 400 m przez płotki kobiet w latach 1978-2014 <i>Michał Pietrzak, Janusz Iskra</i>	27
Wybrane elementy komunikacji międzykulturowej w kontekście spotkanie nauki z praktyką z dziedziny rehabilitacji i sportów walki <i>Paulina Przepióra, Kentaro Tai</i>	29

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

Przygotowanie biegowe a końcowy wynik w 10-boju w aspekcie rozwoju kariery sportowej <i>Bartosz Dziadek, Janusz Iskra, Krzysztof Przednowek</i>	31
Analiza siły mięśniowej prostowników kończyn dolnych na przykładzie Kadry Narodowej skoczków narciarskich – opis przypadków <i>Monika Nawrocka, Miłosz Drozd, Aleksandra Budzisz</i>	33
Doping Nowej Generacji-Sportowcy Przyszłości <i>Damian Laska</i>	35
Mistrzostwa Polski Służb Mundurowych w MMA w latach 2013–2015 <i>Justyna Glińska-Właż</i>	37
Opinie o wartościach sportu osób trenujących sporty walki <i>Justyna Glińska-Właż, Jaromir Grymanowski</i>	39
Trening zdrowotny a sportowy na przykładzie taekwon-do oraz tańca <i>Marta Meslik, Agnieszka Galewicz, Tomasz Góra</i>	41
Czynniki różnicujące stosowane strategie stresowe u kobiet i mężczyzn <i>Aleksandra Budzisz, Monika Nawrocka</i>	43
Hierarchia celów wychowania fizycznego w opiniach studentów wybranych kierunków Politechniki Opolskiej <i>Kamil Wręczycki</i>	45
Sport ekstremalny a zdrowie <i>Arkadiusz Bryll</i>	47
Preferowane formy aktywności fizycznej uczniów w czasie wolnym d nauki szkolnej <i>Nina Pakos, Anna Fuks</i>	49
Poziom zadowolenia studentów Politechniki Opolskiej ze studiowania na kierunku Wychowanie Fizyczne <i>Michał Gniatkowski, Natalia Wróbel, Katarzyna Kortas</i>	51
Wizerunek nauczyciela wychowania fizycznego w opiniach studentów Politechniki Opolskiej <i>Jarosław Chłopecki, Robert Ćwikliński</i>	53

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

Rola i zadania fizjoterapeuty w świetle rozwiązań nowej Ustawy o zawodzie fizjoterapeuty <i>Magdalena Kiecoń, Aneta Orczyk</i>	55
Wpływ diety wegetariańskiej na zmienne krążeniowo-oddechowe u zawodników podnoszenia ciężarów <i>Michał Zych, Wiesław Pilis</i>	57
Mowa jako neurofizjologiczny przejaw motoryczności ludzkiej. Wstęp do dyskusji <i>Grzegorz Wosik</i>	59
Ocena typu budowy ciała metodą wskaźników przyrodniczych Perkala zawodniczek trenujących taekwondo, piłkę nożną i siatkówkę <i>Magdalena Kowalczyk, Joanna Rodziewicz-Gruhn, Anatol Gerasiewicz</i>	61
Porównanie wieku biologicznego oraz wysokości, masy ciała i wskaźników wagowo wzrostowych uczniów z klasy o profilu sportowym i ogólnym ZSP 2 we Włoszczowie <i>Katarzyna Toborek, Joanna Rodziewicz-Gruhn</i>	63
Wrodzony niedorozwój klatki piersiowej u 1,5-letniej dziewczynki - wyzwanie terapeutyczne dla ratownika medycznego, lekarza, fizjoterapeuty i psychologa <i>Michał Rokicki, Małgorzata Katarzyna Szerla</i>	65
Znaczenie testów diagnostycznych w doborze zawodników do zaplecza kadry narodowej w lekkoatletyce uprawiających rzut dyskiem <i>Kordian Mazurkiewicz, Rafał Tataruch</i>	67
Wydolność anaerobowa chłopców uprawiających lekkoatletykę na etapie ukierunkowanym <i>Pietrzyk, Cezary Michalski, Michał Zych</i>	70
Ilościowe i jakościowe składniki żywieniowe młodych lekkoatletów <i>Paulina Przepióra, Cezary Michalski, Jacek Wąsik, Michał Zych</i>	72
Aktywność fizyczna a pasywność fizyczna w aspekcie występowania zespołów bólowych kręgosłupa lędźwiowego wśród młodzieży studiującej	

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

<i>Łukasz Pabich, Marek Kluszczyński, Dorota Ortenburger, Jacek Wąsik, Malwina Przybek, Aneta Suszek, Klaudia Gutowska, Karolina Nowak, Karolina Wtorek.....</i>	<i>74</i>
Zaburzenia bólowe kręgosłupa u młodzieży, a obciążenie emocjonalne i zachowania sedentaryjne <i>Klaudia Gutowska, Marek Kluszczyński, Dorota Ortenburger, Jacek Wąsik, Malwina Przybek, Aneta Suszek, Łukasz Pabich, Karolina Nowak, Karolina Wtorek.....</i>	<i>76</i>
Konstrukttywne i destruktywne sposoby radzenia sobie z gniewem uczniów i studentów - próba pomiaru w perspektywie międzynarodowej <i>Katarzyna Lisiecka, Marta Cieślik, Jowita Karina Wyszomierska, Anastasiia Kolisetska, Vadym Chuhaj, Anna Galytska, Magdalena Stachowicz, Dorota Ortenburger, Daniel Bakota, Jacek Wąsik.....</i>	<i>78</i>
Kinematyczny efekt celu – pomiar kopnięcia frontального taekwon-do <i>Tomasz Góra, Jacek Wąsik.....</i>	<i>80</i>
Analiza zmiennych somatycznych i dietetycznych studentów na kierunkach fizjoterapia i wychowanie fizyczne na Akademii im. Jana Długosza <i>Szymon Hanzlik, Cezary Michalski, Michał Zych</i>	<i>82</i>
Рівень фізичної активності дівчат 16 – 17 років в Україні <i>Людмила Ващук.....</i>	<i>84</i>
Програма розвитку загальної витривалості у волейболісток <i>Анна Галицька.....</i>	<i>86</i>

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

Body composition changes of university students during academic year

Tomáš Hudák

Recreology, Faculty of physical culture, Palacký
University Olomouc, Czech Republic

Introduction: Matter of lifestyle and body composition among university students begins to escalate in recent years because of increasingly pursuing preventive measures against various, mainly lifestyle diseases (e.g. obesity, type 2 diabetes, heart disease, etc.). Body composition changes is a very extensive topic given that the body change affects a large number of factors that can not be always determined. Objective is to monitor and to interpret body changes of students during academic year and compare differences between men and women.

Method: Measurement students were taken within University of Pavol Jozef Šafárik in Košice within grant project no. 1/1343/12 VEGA "Selected risk obesity factors and physical prevention". Measurements were part of a questionnaire, which consisted of three blocks: participants source of informations on health, healthy lifestyle and his physical activities; satisfaction of a participants quality of life; health problems, the current feeling of health, nutrition and input and output measurements (height, weight, waist circumference, hip circumference, body fat, body muscles, BMI, kilocalories, visceral fat)

Results and Discussion: In general, students have a tendency to increasing body weight, hip circumference, percentage of body

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

muscle, BMI and visceral fat. The difference between men and women in this group was the change in BMI. Men have got higher BMI change on the other hand women have lower their BMI. The significant difference between men and women has been a change in percentage of body muscle, where the average percentage of men increased by 4,15% and of women by only 0,87%. Students living at home have got BMI decreased and BMI students living in a dormitory increased. It can be said that this research was created as an initiative for the Ministry of health (not only) in Slovak Republic to increase concern about a subject prevention of lifestyle diseases among university students.

Zloženie tela hráčov futbalu vo vzťahu k veku a výkonnosti

Vilner Ondrej, Buková Alena

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika Košiciach,
Ústav telesnej výchovy a športu

Témou predloženej práce je zloženie tela hráčov futbalu vo vzťahu k veku a výkonnosti. Cieľom práce je somatická analýza hráčov futbalu prostredníctvom prístroja InBody 230 vo vzťahu k veku a výkonnosti hráčov futbalu. Celkový súbor hráčov, ktorí boli testovaní, tvorilo 65 hráčov troch vekových kategórií vo futbale. Meraní boli hráči z klubov východného Slovenska, konkrétne z FC VSS Košice a 1. FC Tatran Prešov. V košickom futbalovom klube FC VSS Košice boli meraní hráči kategórie staršieho dorastu (n=16), hráči mladšieho dorastu (n=16) a starší žiaci (n=14). Futbalisti mladšieho dorastu z futbalového klubu 1. FC Tatran Prešov, boli v počte 19 hráčov. Všetky štyri družstvá boli merané prístrojom In Body 230 na začiatku jarnej časti ligovej súťaže. Pomocou prístroja sme dokázali získať všetky potrebné údaje hráčov ako sú telesná výška, telesná hmotnosť, množstvo kostrového svalu. Pomocou prístroja sme zistili u hráčov aj hodnoty telesného tuku v tele, beztukovú hmotu, hodnotu intracelulárnej a extracelulárnej vody, BMI a svalovú hmotu. Prostredníctvom tohto výskumu sme dokázali niektoré očakávané výsledky potvrdiť, iné výsledky nezodpovedali našim očakávaniam. Čo sa týka fyzických parametrov, hráčom s narastajúcim vekom sa priemerné hodnoty telesnej výšky a telesnej hmotnosti zvyšovali. Podiel kostrového svalstva v telách

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

športovcov sa zvyšuje s pribúdajúcim vekom a vyššou fyzickou záťažou.

Výsledok hodnoty BMI úzko súvisí s telesnou výškou a hmotnosťou. Nie je to však ukazovateľ, ktorým dokážeme určiť presný výsledok obezity športovca, keďže niektorí športovci majú väčšie množstvo svalovej hmoty, a tým pádom väčšiu telesnú hmotnosť. Ďalšie meranie nám ukázalo, že u futbalistov nie je vysoký podiel tuku. Niektorí jednotlivci mali tieto hodnoty menšie, čo nie je podľa môjho názoru dobré, keďže práve tuk je hlavným zdrojom energetického príjmu pre podanie športového výkonu. Najviac nás prekvapili výsledky merania celkovej vody v tele, ktoré ukázali, že s narastajúcim vekom sa zvyšuje táto hodnota u vybraných športovcov, čo je v rozpore s poznatkami z literatúry.

Analyza využívania kompenzačných cvičení v športovej príprave mládežníckych volejbalistov

Veselovská Barbora, Horbacz Agata

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

Témou výskumu je analýza využitia kompenzačných cvičení v športovej príprave mládežníckych volejbalistov a ich zaradenia do tréningovej jednotky. Výskum bol uskutočnení vo volejbalovom klube Slávia TU Košice na ZŠ na ulici Kežmarskej a na ulici Bardejovskej. Na presnejšie zhodnotenie výsledkov práce bola zvolená dotazníková metóda. Otázky obsahovali uzavreté položky a jednoduchý výber odpovedí, aby sme sa čo najľahšie dopracovali k jasným výsledkom a záverom, vzhľadom na vekovú skupinu respondentov. Prvú časť dotazníka tvorili 3 všeobecné otázky zisťujúce vek, pohlavie a počet tréningových jednotiek v týždni. V nasledujúcich troch otázkach sme použili dichotomickú ponuku výberu odpovede, ktoré sa týkali vykonávania naťahovacích, posilňovacích a uvoľňovacích kompenzačných cvičení. Vo zvyšných šiestich otázkach, o kompenzačných cvičeniach, sme zisťovali koľkokrát za týždeň a koľko minút za jednu tréningovú jednotku tieto cvičenia vykonávajú. Dotazník vyplnilo celkom 40 respondentov, z čoho 25 dievčat a 15 chlapcov. Súbor tvorili kategórie mladšie a staršie žiačky u dievčat a u chlapcov kategória starší žiaci. Vekové rozpätie kategórií bolo od 11 – 15 rokov. Odpovede od respondentov boli vyhodnotené percentuálne a zobrazené v grafoch. Z výsledkov dotazníka sme sa dozvedeli, že kompenzačné cvičenia sú využívané cez mládežníckych volejbalistov

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

a volejbalistky v tréningovej jednotke, konkrétne natáhovacie cvičenia boli súčasťou každého tréningu, predovšetkým na jeho začiatku. Posilňovacie cvičenia boli praktizované 1 až 2 krát do týždňa. Ako nevyhovujúca sa preukázala absencia uvoľňovacích cvičení, ktoré neboli súčasťou tréningovej jednotky študovaných kategórií.

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

Analyza stravovacieho režimu a rozbor živín triatlonistiek

Kopčáková Anna, Kaško Dávid

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

Práca sa zaoberá analýzou stravovacieho režimu a rozborom živín triatlonistiek. Súbor tvorilo 16 respondentiek vo veku $20 \pm 5,3$ rokov. Výskum prebiehal počas zimných mesiacov od decembra 2015 do februára 2016. Výskum sme realizovali pomocou neštandardizovaného dotazníka. Pre dotazník sme sa rozhodli z dôvodu rýchleho zistenia informácií a ľahkého oslovenia potrebného počtu respondentov. Vytvorili sme ho na stránke <https://my.surveio.com/>.

Všetkých respondentov sme oslovili pomocou internetovej stránky na ktorej bol dotazník vytvorený a požiadali sme ich o jeho vyplnenie. Zber údajov sme realizovali formou emailu. Dotazník obsahoval 12 otázok, z ktorých prvé štyri otázky boli somatického charakteru (pohlavie, vek, váha, výška) a ostatné sa týkali už samotnej analýzy stravovacieho režimu triatlonistiek. Počet oslovených respondentiek bol 20 a počet vrátených odpovedí 19. Z toho sme vylúčili 3 respondentky, ktoré nespĺňali určenú vekovú kategóriu adolescencie a mladšej dospelosti, teda boli staršie ako 30 rokov. Získané údaje respondentiek sme vyhodnotili v percentách. Pri ďalších výsledkoch sme využili aritmetický priemer, najnižšiu a najvyššiu nameranú hodnotu. Dotazník bol zameraný nato, aby sme z jeho výsledkov vedeli analyzovať akú stravu preferujú respondentky hlavne týždeň pred súťažou. Napriek tomu, že triatlon

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

patří medzi vytrvalostné športy, tak z našich respondentiek uviedli len dve, že pred súťažou využívajú superkompenzačnú diétu. Súčasne bolo zistené, že triatlonistky v súvislosti so súťažou dávajú prednosť sacharidovej a ľahkej zeleninovej strave s menším obsahom tuku. Len jedna žena (6,25%) odpovedala, že v tento deň konzumuje mäsitú stravu. Z výživových doplnkov naše respondentky najviac uprednostňujú BCAA aminokyseliny, proteín a iontové nápoje. Čo sa týka pitného režimu, z odpovedí vyplynulo, že triatlonistky ho zvyšujú najmä pred výkonom a to aspoň na 2-3 litre vody.

Oblasť športovej výživy, zaplňuje v poslednom čase veľké množstvo stránok časopisov a novín. Ak tieto skúsenosti z praxe spojíme s vedeckými poznatkami, dosiahneme tie najlepšie výsledky nielen v športovom výkone, ale aj v zdravom životnom štýle športovca.

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

Zastúpenie pohybovej aktivity v životnom štýle vysokoškolských študentov

Karafa Róbert, Küchelová Zuzana

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

Vysokoškolskí študenti sú špecifickou skupinou ľudí. Okrem pokračujúceho štúdia, ktoré má inú formu a nároky, je to obdobie výrazných zmien životného štýlu. Pohodlnosť a nechuť k pohybovej aktivite často ovplyvňujú ich hypokinetický životný štýl. V tejto etape života študentov je ešte možné intervenovať v rámci prevencie rizikových faktorov životného štýlu.

Práca sa zaoberá súčasným stavom zastúpenia pohybovej aktivity v životnom štýle vysokoškolákov. Vzorku tvorili študenti dennej a externej formy štúdia Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach a Technickej univerzite v Košiciach. Diagnostiku sme realizovali vo februári 2016 (n = 100, 50 mužov a 50 žien). Zostavený dotazník pre tento výskum tvorilo 15 otázok.

Sledovali sme pravidelnosť pohybovej aktivity, rozdiel výskytu aktívneho a pasívneho životného štýlu z aspektu zdravia a pohlavie, obľúbenosť jednotlivých športov, ako aj spokojnosť s časom venovanému športu.

Výsledky výskumu poukazujú na nedostatok voľného času. Záujmy respondentov boli skôr pasívneho charakteru z hľadiska pohybu. Pravidelne 1 až 2-krát do týždňa sa venuje pohybovej aktivite celkovo 1/5 študentov. Skupinu pohybovo menej aktívnych tvorilo 39% žien a 31% mužov. Svoju pohybovú aktivitu 69 %

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

percent študentov považuje za dostatočnú, a sú spokojní so svojim životným štýlom. Nadpolovičnú väčšinu z nich tvoria pasívnejší jedinci, ktorí sa nevenujú pravidelnej pohybovej aktivite. Najmotivujúcejším faktorom k pohybovej aktivite a športovej činnosti je formovanie postavy, čo uviedla 1/3 probandov. Hlavným dôvodom pohybovej inaktivity bol u 42% celkového súboru nedostatok času.

Uvedené zistenia poukazujú na nedostatok pohybovej aktivity v životnom štýle študentov. Potrebu eliminovania hypokinetického životného štýlu. Naše odporúčania smerujú k zvýšeniu podpory vytvárania postoja k pohybovej aktivite a športovaniu v kontexte kvality života. Viest' vysokoškolských študentov k využívaniu služieb a možností, ktoré poskytujú univerzity pre šport a rekreáciu. Odporúčame zaviesť, alebo zachovať predmet telesná výchova a šport ako povinný predmet aspoň v prvom ročníku vysokoškolského štúdia.

Zloženie tela a pohybová výkonnosť hráčov amerického futbalu vybraných klubov na slovensku

Jarušínský Tomáš, Buková Alena

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

Cieľom prezentovanej práce je porovnanie zloženia tela a telesnej výkonnosti hráčov amerického futbalu vo vybraných kluboch na Slovensku. Nášho výskumu sa zúčastnili dva kluby zo Slovenskej Futbalovej Ligy (SFL) a to konkrétne Cassovia Steelers a Žilina Warriors. Meraní sa zúčastnili muži s rôznou dĺžkou skúseností, od nováčikov až po skúsených hráčov. Prostredníctvom prístroja InBody 230 sme zisťovali hodnoty telesnej hmotnosti, hodnoty BMI, percentuálny pomer tuku v tele, množstvo kostrového svalstva, hodnoty intracelulárnej a extracelulárnej tekutiny. Telesnú výšku sme zisťovali výškomerom Tanita HR-200. Okrem somatickej analýzy sme zisťovali pohybovú výkonnosť hráčov prostredníctvom výkonnostných testov ako 40 yard dash, 3 cone drill, 20 yard shuttle a broad jump. Meraním zloženia tela na prístroji InBody 230 sme pozorovali väčšie odchýlky pri hodnotách telesnej výšky, percentuálnej hodnoty telesného tuku a BMI. Pri porovnaní ostatných meraných hodnôt neevidujeme žiadne výrazné rozdiely. Pri priemerných hodnotách telesnej výšky dominovali Košickí hráči, naopak to bolo pri rýchlostných testoch. Potvrdili sme, že hodnoty BMI ktoré by mali označovať normálnu telesnú hmotnosť nemajú u športovcov tohoto typu vôbec vypovedajúcu hodnotu. Ako sme mali možnosť pozorovať tieto hodnoty u profesionálnych hráčov amerického futbalu, najnižšie namerané hodnoty sa

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

pohybovali na hranici obezity u všetkých herných pozícií. Pri percentuálnych hodnotách tuku v tele sme sledovali veľmi podobné hodnoty ako hráči univerzitného futbalu, s výnimkou Žilinských hráčov na silových pozíciách. Hodnoty kostrovej svaloviny boli vcelku vyrovnané, ale za zmienku určite stálo zopár individuálnych hodnôt. Výsledky výkonnostných testov preukázali, že aj výkonnostná úroveň hráčov oboch tímov je veľmi vyrovnaná. Meraním sme zistili, že oba kluby majú veľký potenciál podávať kvalitné výkony a byť konkurencieschopným aj skúsenejším klubom. Po výkonnostnej stránke boli výsledky testov hráčov oboch zúčastnených klubov veľmi vyrovnané, ale pri porovnaní našich meraní s profesionálnymi hráčmi sú tieto hodnoty zanedbateľné a majú veľký priestor pre zlepšenie.

Wpływ zabiegów falą uderzeniową na leczenie zmian zwyrodnieniowych

Myroslava Volosenko, Paulina Głowacka

Wyższa Szkoła Biznesu w Dąbrowie Górniczej

Wstęp: Fala uderzeniowa (FU) to nowoczesna metoda fizykoterapeutyczna wykorzystywana w leczeniu schorzeń mięśni, ścięgien, więzadeł i torebek stawowych. Celem pracy jest wykazanie szybkiego i skutecznego działania przeciwbólowego zabiegów FU u pacjentów ze zdiagnozowaną gonartrozą.

Materiał i metody: Przebadano 11 pacjentek w wieku 65 ± 4 lat, z przewlekłymi dolegliwościami bólowymi stawów kolanowych (64 ± 26 miesiące). Zaawansowane zmiany zwyrodnieniowe potwierdzono w badaniu RTG. Do oceny stopnia nasilenia bólu wykorzystano 5 stopniową skalę VAS. Dodatkowo przeprowadzono badanie ankietowe. Wykonano 5 zabiegów radialną FU z częstotliwością co 5 dni, z użyciem aparatu BTL6000 – SWT EASY, stosując: ciśnienie od 2-5 Ba, częstotliwość - 10 Hz i 2000 uderzeń. Podczas zabiegu kierowano się subiektywnymi odczuciami bólowymi pacjentek.

Wyniki: W badaniu ankietowym 4 (36%) pacjentki potwierdziły stosowanie leków przeciwbólowych, 2 (18%) pacjentki korzystały wcześniej z zabiegów fizykoterapeutycznych, 1 (9%) korzystała z rehabilitacji ruchowej, 6 (54%) potwierdziło regularną aktywność fizyczną. Dokonano oceny subiektywnych odczuć bólu wg skali VAS, gdzie odpowiednio przed i po zabiegach FU: bardzo ostry ból (5 pkt) potwierdziły 4(36%) pacjentki - po serii zabiegów 0%. Ból ostry (4pkt) potwierdziło 5 (45%) vs 2(18%) pacjentek; ból

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

umiarkowany (3pkt) - 1(9%) vs 3(27%) pacjentki; ból łagodny (2pkt) - 1(9%) vs 5(45%) pacjentek; brak bólu przed serią zabiegów nie zgłosiła żadna pacjentka vs 1(9%) potwierdził brak dolegliwości bólowych. Ponadto uzyskano znaczącą poprawę wydolności ogólnej, zmniejszenie trudności w trakcie chodzenia po schodach i pokonywaniu dłuższych dystansów. 100% badanych zarekomendowało korzystanie z FU. Średnia skala bólu przed leczeniem wynosiła 4.1 a po leczeniu - 2.7.

Wnioski: Zabiegi FU zmniejszają dolegliwości bólowe stawów w chorobie zwyrodnieniowej.

Поняття культури рухів дітей молодшого шкільного віку

Насонова Юлія

Східноєвропейський національний університет імені Лесі
Українки,
м. Луцьк, Україна

В даний час поняття «рухова культура» є дискусійним. Одні вчені під «руховою культурою» розуміють певні форми рухової діяльності людини, інші – діяльність, спрямовану на фізичне вдосконалення людини, треті – результат цієї діяльності. Вважаємо, що рухово-виконавчим компонентом рухової культури, що включає в себе сприйняття культури руху взагалі, теорію, практику аналізу рухів, педагогічні, естетичні і соціальні аспекти рухової діяльності, є культура руху.

Краса рухів свідчить про психічне і фізичне здоров'я людини, а також високу кваліфікацію у спортивній та трудовій діяльності. Культура рухів являє собою і гармонійно розвинуті фізичні якості, і здоров'я, і красу тіла, і гарну поставу, легкість і граційність рухів, правильні, гармонійні пропорції тіла.

Культура рухів – особлива, універсальна модель людської культури, яка ефективно формує і збагачує її духовний світ. Процес формування культури рухів найбільш сприятливий в молодшому шкільному віці, оскільки чим раніше молодший школяр починає освоювати базові компоненти культури рухів, тим швидше і охочіше долучається до цінностей людської культури.

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

В даний віковий період закладаються основи фізичної культури, формуються інтереси, мотивації і потреби до систематичної фізичної активності. Цей вік особливо сприятливий для оволодіння базовими компонентами культури рухів, координаційними здібностями, пластичністю, ритмічністю й граційністю.

На нашу думку, сприймати, розуміти прекрасне, а також здатність розвивати та творити прекрасне самостійно, чітко та «координаційно» правильно, при мінімальних розумових та силових затратах – суть процесу формування культури рухів дітей молодшого шкільного віку.

Вважаємо, що *культура рухів дітей молодшого шкільного віку* – це інтегративна якість особистості, яка виражається здатністю керувати гармонійними естетично-доцільними рухами, що проявляються у їх виразності, пластичності, ритмічності, граційності та залежать від психофізіологічних особливостей даного вікового періоду.

Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності студентської молоді

Бугайчук Назар

Східноєвропейський національний університет імені Лесі
Українки, м. Луцьк, Україна

Сучасний стан і високі темпи розвитку суспільства пред'являють підвищені вимоги до здоров'я студентської молоді. Умови, які створюються у вищому навчальному закладі, повинні бути направлені на досягнення високого рівня самосвідомості студентів, при якому виникає потяг до самовиховання і самовдосконалення, що в кінцевому рахунку призводить до розуміння здоров'я як цінності і виникнення почуття відповідальності за його стан.

Організація навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України регламентуються лише 2-годинними заняттями протягом тижня, що забезпечують норму студентів у руховій активності лише на 30%. У зв'язку з недостатньою кількістю академічних занять, викладачі повинні формувати у студентів вміння самостійно тренуватися. Самостійною вважають діяльність, у процесі якої студент, знаючи кінцеву її мету, сам ставить перед собою завдання, добирає необхідні для цього засоби і способи дій, сам контролює їх правильність.

Означені проблеми вимагають шукати їх вирішення у доцільній організації власного вільного часу, направлено на збільшення рухової активності студентської молоді впродовж тижня.

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

Позанавчальна оздоровчо-рекреаційна діяльність студентів відіграє дуже важливу роль для зміцнення та збереження власного здоров'я. Недостатній об'єм рухової активності для студентів можна компенсувати за рахунок фізичної рекреації. Серед видів самостійних занять можна назвати ранкову гімнастику, циклічні вправи та вправи, що спрямовані на розвиток сили із застосуванням тренажерної техніки, які використовуються для фізичного самовдосконалення.

Нами було проведено анкетне опитування студентів третього курсу Луцького педагогічного коледжу (м. Луцьк, Україна) щодо їхньої організації вільного часу. В анкетуванні прийняло участь 168 студентів, з них 153 дівчини і 15 хлопців. На питання анкети «Якому відпочинку Ви надаєте перевагу?», ми отримали такі результати: 88 % респондентів надають перевагу активному відпочинку, 12 % пасивному.

Серед видів оздоровчо-рекреаційної діяльності, студенти приділяють більшу увагу оздоровчому бігу – 32%, спортивним іграм (футбол, баскетбол, волейбол) – 28%, фітнесу і аеробіці – 17%, їзді на велосипеді – 13%, туризму – 7% і лише 3% – плаванню. Отже, чільне місце в рекреаційно-оздоровчих заняттях молоді займають оздоровчий біг і різні спортивні ігри.

Zmiany taktyki biegu na 400 m przez płotki kobiet w latach 1978-2014

Michał Pietrzak, Janusz Iskra

Akademia Wychowania Fizycznego
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

Bieg na 400 m przez płotki to konkurencja lekkoatletyczna, łącząca przygotowanie motoryczne z trudną sztuką pokonywania płotków. Sposób biegu przez płotki na tym dystansie wymaga wykorzystywania prawej i lewej nogi atakującej, co przez trenerów określane jest jako „rytm biegu” a przez badaczy kultury fizycznej „taktyką biegu na 400 m ppł”.

Celem pracy była ocena zmian taktyki biegu na 400 m przez płotki kobiet przed i po roku 2000. W analizie uwzględniono dane dotyczące czasowej (czasy poszczególnych odcinków biegu) oraz przestrzennej (liczby kroków w 9 fragmentach biegu) struktury biegu na dystansie 400 m ppł. Szczegółowe parametry pozyskano na podstawie badań biomechanicznych wykonywanych w czasie najważniejszych imprez (igrzyska olimpijskie, mistrzostwa świata, mistrzostwa Europy). W sumie analizie podlegało 260 biegów finałowych (128 w latach 2000-2014 i 132 w latach 1978-1999), w których uczestniczyło 114 zawodniczek. Niezbędne dane statystyczne otrzymano z wielu innych źródeł.

Analiza płotkarek specjalizujących się na dystansie 400 m wykazała, że w ostatnich 36 latach nie zmienił się poziom sportowy zawodniczek. Zmieniła się jednak taktyka biegu w komponencie przestrzennym. Współczesne płotkarki decydują się na redukcję liczby kroków w kolejnych odległościach między płotkami, co w

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

sposób istotny widać po podziale dystansu 400 m ppł. na 3 kolejne fragmenty biegu. Powyższe stwierdzenia mogą mieć istotne znaczenie w organizacji procesu szkolenia.

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

Wybrane elementy komunikacji międzykulturowej w kontekście spotkanie nauki z praktyką z dziedziny rehabilitacji i sportów walki

Paulina Przepióra^{1,2}, Kentaro Tai³

¹Instytut Wychowania Fizycznego Turystyki i Fizjoterapii, Akademia
im Jana Długosza w Częstochowie

²Studenckie Koło Naukowe "Aktywność-Kultura-Zdrowie" AJD
Częstochowa

³Nagasaki International University, Japonia

Wstęp: Współcześnie ludzie, a w tym osoby studiujące wychowanie fizyczne i nauki związane ze zdrowiem stają wobec wielu wyzwań. Wśród nich są kontakty z przedstawicielami innych kultur. Pojęcie komunikacji międzykulturowej pojawia się w pracach naukowych najczęściej w sposób porównujący konkretne zmienne interpersonalne, między innymi takie jak; zachowywanie odległości pomiędzy uczestnikami konwersacji, sposobu witania się, podawania różnych przedmiotów (np. wizytówek). Różnice te dotyczą komunikacji werbalnej (mowa) oraz sfery niewerbalnej (gesty, mimika, zajmowana pozycja ciała, dystans konwersacyjny, sposób bezgłośniego potakiwania lub zaprzeczania i wiele innych elementów). Celem pracy jest przedstawienie wiedzy dotyczącej niektórych różnic w komunikacji związanej z ludźmi z Japonii (odmiennym kręgiem kulturowym).

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

Metoda i Materiał: Materiały pochodzą głównie z „1st World Congress on Health and Martial Arts in Interdisciplinary Approach”, który odbył się w Częstochowie w 2015 roku. Było to wydarzenie naukowe, w którym wzięli udział uczestnicy nie tylko z różnych krajów, ale z różnych kontynentów. Zatem miejsc odległych kulturowo, w różnych aspektach. Uzyskany materiał ma głównie charakter fotograficzny, wzbogacony o wiadomości literaturowe z zakresu komunikacji interpersonalnej i psychologii społecznej oraz w zebrane z rozmów podczas konferencji informacje.

Wyniki: Prezentowany materiał zdjęciowy i słowno-graficzny pokazuje jak wiele odmienności kryje się w potocznych sytuacjach i konwersacjach gdy uczestniczą w nich osoby oddalone geograficznie i kulturowo. Jednocześnie, na przykładzie materiału dokumentacyjnego pochodzącego z „1st World Congress on Health and Martial Arts in Interdisciplinary Approach” można stwierdzić, że wzajemny szacunek i zrozumienie oraz pasja w dociekaniach naukowych uczyniła z tego naukowego spotkania jeszcze coś więcej – znakomitą lekcję międzykulturowej komunikacji.

Przygotowanie biegowe a końcowy wynik w 10-boju w aspekcie rozwoju kariery sportowej

Bartosz Dziadek¹, Janusz Iskra², Krzysztof Przednowek¹

¹*Wydział Wychowania Fizycznego, Uniwersytet Rzeszowski*

²*Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii, Politechnika
Opolska*

Wstęp: Wielobój lekkoatletyczny mężczyzn od 1911 r. obejmuje 10 różnorodnych konkurencji w grupach biegów, skoków i rzutów. Sukcesy w dziesięcioboju uzyskują zawodnicy o różnym wieku – od 18 do blisko 40 lat. Rozwój i znaczenie poszczególnych konkurencji w finalnym wyniku punktowych zmienia się w wieloletniej ontogenezie sportowej. Celem pracy jest ocena zmian poziomu sportowego w konkurencjach biegowych dziesięcioboju oraz jego wpływu na końcowy wynik w wieloletnim okresie rozwoju mistrzostwa sportowego (kariery sportowej).

Materiał i metody: W analizie wykorzystano dane dotyczące „ontogenezy sportowej” najlepszych wieloboistów świata (n = 25, rekord życiowy = 8198 pkt.). Uwzględniono końcowy wynik punktowy oraz wyniki w trzech konkurencjach biegowych: 100, 400 i 1500 m. W ocenie rozwoju mistrzostwa sportowego zaznaczono 4 etapy: juniora (do 19. lat), młodzieżowca (do 23. lat), wieku osiągnięcia najlepszych rezultatów (do 30. lat) oraz końcowy etap mistrzostwa sportowego (obniżenie poziomu wyników - 31 lat i więcej). Zmiany poziomu wyników oceniano na podstawie analizy wariancji ANOVA, zależność wyników cząstkowych (biegi) z końcowymi (dziesięciobój) oceniano na podstawie analizy korelacji Pearsona.

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

Wyniki: Obliczone wartości współczynnika korelacji wykazały zależności pomiędzy uzyskiwanymi wynikami w konkurencjach biegowych z wynikiem sumarycznym w poszczególnych etapach rozwoju sportowego zawodników. Największe wartości korelacji Pearsona, we wszystkich badanych okresach wyznaczono dla biegu na dystansie 400 m ($|r_{xy}| > 0,59$; $p < 0,05$). Dodatkowo w trzecim etapie rozwoju kariery sportowej (etap w którym zawodnicy osiągają najlepsze wyniki) wpływ na końcowy wynik ma również poziom uzyskiwanych rezultatów na dystansie 100 m. Wartości korelacji dla dystansów 100 i 400 m, są na tym etapie porównywalne i wynoszą ok. $|r_{xy}| = 0,6$.

Wnioski: Największy wpływ na wynik końcowy uzyskiwany przez dziesięcioboistów we wszystkich etapach kariery sportowej ma przygotowanie biegowe w biegu na dystansie 400 m.

Analiza siły mięśniowej prostowników kończyn dolnych na przykładzie Kadry Narodowej skoczków narciarskich – opis przypadków

Monika Nawrocka, Miłosz Drozd, Aleksandra Budzisz

Akademia Wychowania Fizycznego
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

Wstęp: Skoki narciarskie należą do sportów wymagających pojedynczego wysiłku, w których moc, a zwłaszcza maksymalna, jest dobrym wskaźnikiem na kształtowanie mocy mięśniowej, zwłaszcza kończyn dolnych, poprzez trening siły mięśniowej. Dzięki temu zawodnik może wygenerować maksymalną moc i to w jak najkrótszym czasie, co może decydować o wyniku końcowym.

Cel pracy: Celem pracy była ocena zależności siły prostowników na tempo narastania mocy u wybranych skoczków narciarskich Kadry Narodowej. Pośrednio określono również zależności pomiędzy poszczególnymi zmiennymi opisującymi materiał badawczy.

Materiał i metody: Uczestnikami badań była grupa wybranych skoczków narciarski kadry narodowej Wszystkie pomiary były wykonywane w specjalistycznej pracowni sił i mocy mięśniowej. W badaniach wykorzystano maszynę typu Keiser (Air300 Leg Extension), która wykorzystuje zamiast standardowego obciążenia, łatwy do ustawienia opór pneumatyczny, wykorzystujący sprężone powietrze. Z uwagi na rozkład parametryczny osiąganych wyników przez skoczków obrano metodę parametryczną, a mianowicie regresję wieloraką, która okazała się najefektywniejszą formą

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

ustalenia siły i kierunku współzależności pomiędzy cechami mocy i siły.

Wyniki: Z przeprowadzonych badań wynika, że tylko jeden skoczek posiada symetryczny rozkład sił prostowników kończyn dolnych, natomiast w pozostałych przypadkach zauważamy znaczącą asymetrię. Najsilniejszy związek między tempem narastania mocy, a generowaną mocą zaobserwowano w lewej kończynie (0,003), natomiast gorszy wynik otrzymano w prawej kończynie (0,004).

Wnioski: W badaniach zaobserwowano istotne zmiany związane z tempem narastania mocy, a generowaną mocą podczas próby CMJ. Stąd generowana moc mięśniowa zależy od liczby jednostek motorycznych zaangażowanych w skurcz, a także od tempa, w jakim włókna są pobudzane, ponadto zastosowania cyklu rozciągnięcie-skurcz, rodzaju włókien mięśniowych, synchronizacji jednostek ruchowych i stopnia rozrostu mięśnia. Jak również, w pracach Stone'a i współ. (2007) siła mięśniowa i tempo narastania mocy są ze sobą powiązane i obie mają wpływ na jakość czynności sportowych.

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

Doping Nowej Generacji-Sportowcy Przyszłości

Damian Laska

Akademia Wychowania Fizycznego
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

Sport to bezkrwawe widowisko od zarania dziejów przyciągało miliony a dziś miliardy widzów, zawodników i działaczy. W duchu sportowej rywalizacji człowiek często pokonywał heroicznym wręcz osiągnięć pokonując siebie a także udowodniając że człowiek jest skłonny do osiągnięcia rzeczy wielkich. Wśród wielkich sportowców zdarzali się jednak wielcy oszuści, dla których zwycięstwo fair nie miało znaczenia, już w 1884 kolarz zmarł na trasie stosując doping chęć wygrania była ważniejsza od jego życia a także od ducha sportowej rywalizacji, w 1928 ogłoszono pierwszą listę zakazanych środków dopingujących, po drugiej wojnie światowej, sportowcy uczestniczyli nie tylko na arenie sportowej ale politycznej, okres zimnej wojny od samego początku przenosił się na sportowe areny i boiska całego świata, doping był również areną walk, przykładem może być słynny projekt 1425, który wprowadzał w życie tzw. „stajnie zwycięzców” w których szkolono sportowców nowej generacji, których celem było zwycięstwo za wszelką cenę.

Dzisiaj mimo zakończenia sportowej wojny dwóch bloków, pojawia się wojna nowej generacji wojna o prestiż, sławę i pieniądze, sportowcy to dzisiaj bohaterowie narodowi, ich słynne twarze na okładkach kolorowych magazynów, a wartość ich majątków szacuje się na setki milionów dolarów, ostatecznie wydarzenia zwłaszcza w tenisie i kolarstwie dowodzą jednak że nie osiągnęli

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

niezwykłych wyników ciężką pracą, dzięki niezwykłemu talentowi czy też dzięki pracy sztabów szkoleniowych i odpowiedniemu treningowi, zazwyczaj za ich sukcesem stoją firmy farmaceutyczne.

Czy bohaterowie sportu dnia dzisiejszego to faktycznie najzdolniejsi na świecie a może to sportowcy nowej generacji wyhodowani na rasowych zwycięzców, nie wiemy czy lider światowego rankingu osiąga wyniki dzięki nowoczesnym implantom, sprzętowym nowinką czy może nowoczesnym zabiegom inżynierii genetycznej. Co ze sportowcami, którzy grają uczciwie, a osiągają drugie lub trzecie miejsce bo dla nich liczy się sportowa rywalizacja uczciwość i honor. Do tradycyjnej maksymy olimpijskiej więcej, wyżej, dalej warto dopisać jeszcze uczciwiej.

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

Mistrzostwa Polski Służb Mundurowych w MMA w latach 2013–2015

Justyna Glińska-Wlaz

Uniwersytet Rzeszowski, Wydział Wychowania Fizycznego

Sporty walki są sportami, które indywidualnie obciążają w czasie każdego treningu. Wymagają wysokiego pułapu wytrzymałości, złożonych czynności ruchowych w krótkim czasie, gotowości do szybkiego reagowania na powstałą sytuację. Sporty walki powinny być jedną ze składowej przygotowania fizycznego dla Służb Mundurowych. Działalność sportowa kojarzy się z osiąganiem jak największej liczby sukcesów, które można osiągnąć przez współzawodnictwo z innymi osobami. Można także porównywać swoje rezultaty z innymi wynikami. Należy tutaj jednak pamiętać, żeby w momencie porównania zachować kryteria porównawcze tj.: stopień zaawansowania, kategorię wagową i wiek. Jednak cel jaki chce osiągnąć sportowiec i pracownik służb mundurowych jest znacznie inny. W działaniach obronnych w demokratycznym świecie największym osiągnięciem jest prewencja, czyli walka bez walki. Funkcjonariusze nie mogą więc prowokować konfrontacji z innymi osobami, ale swoimi umiejętnościami powinni rozwiązywać określone sytuacje tak, aby każda interwencja zakończyła się po ich myśli.

Trening w sportach walki oparty jest na wszechstronnym rozwijaniu ciała, umiejętnościach oceny sytuacji oraz dostosowania się do zaistniałej sytuacji. Te rzeczy są potrzebne aby dobrze walczyć i wygrywać, także bez tych umiejętności praca funkcjonariusza w terenie jest niemożliwa. Umiejętności nabyte w czasie treningów

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”

20 maja 2016, Częstochowa

sportów walki, w tym przypadku MMA, są bardzo przydatne w czasie działań obronnych. W dobie dzisiejszego MMA, zawodnik mający aspiracje zostać jednym z najlepszych musi posiadać przekrojowe umiejętności, na wysokim poziomie, zaczerpnięte z różnych sportów. Są to umiejętności głównie ze sportów olimpijskich: boks, judo, zapasy, a także z innych jak brazylijskie ju-jitsu (dalej: BJJ), ju-jitsu, kickboxing, muay-thai, sambo.

Każde z umiejętności wymienionych sportów olimpijskich są ważne, lecz w obecnym czasie najistotniejsze są umiejętności zapaśnicze, ze względu na kontrolę walki. Często walka w formule MMA porównywana jest do walki realnej, takiej jaka często jest toczona w czasie bójki. Walka to bezpośredni kontakt dwóch lub więcej osób, w wielu przypadkach wygrywa osoba z silniejszymi stronami psychiki. Pewne schematy zachowań zarówno w czasie walki jak i w czasie interwencji muszą zostać wyuczone przez systematyczny, świadomy i inteligentny trening. Także spokój i umiejętność dostosowania się do zaistniałej, dynamicznie rozwijającej się sytuacji jest niezwykle potrzebne w obu przypadkach. Spokój gwarantuje szybsze rozpoznanie zamiarów przeciwnika.

W niniejszym opracowaniu zostały przedstawione wyniki walk, które odbyły się w czasie trzech edycji Mistrzostw Polski Służb Mundurowych w MMA. Ponadto przedstawiono także okoliczności zrodzenia się idei tegoż przedsięwzięcia zaczerpnięte z relacji ustnej głównego organizatora. Podsumowano także wyniki wszystkich walk.

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

Opinie o wartościach sportu osób trenujących sporty walki

Justyna Glińska-Wlaź, Jaromir Grymanowski

Uniwersytet Rzeszowski, Wydział Wychowania Fizycznego

Problematyka mieszanych sztuk walki jest współcześnie zjawiskiem dynamicznie rozwijającym się. Obszar ten jest także nieodkryty na polu badań naukowych. Mieszane sztuki walki są sportem, który jest najchętniej trenowanym ze wszystkich innych sportów z tej rodziny, są także sportem bardzo przekrojowym. Jak, każdy sport, także i mieszane sztuki walki wymagają pełnego zaangażowania w treningi i przygotowanie się do zawodów. Dlatego też zawodnicy trenujący właśnie ten sport nie dysponują dużą ilością czasu wolnego (poza treningami).

W badaniach zastosowano celowy dobór próby. Materiał poddany analizie i przedstawiony w prezentowanym opracowaniu dotyczył osób uczęszczających na treningi mieszanych sztuk walki funkcjonujących w światowym systemie współczesnych sportów walki pod nazwą Mixed Martial Arts (MMA). Badania przeprowadzono w miesiącu kwietniu 2015 roku. Terenem badań były dwa kluby prowadzące na terenie Rzeszowie zajęcia z mieszanych sztuk walki. W badaniach uczestniczyło 42 osoby. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki ankiety. W technice ankiety zastosowano kwestionariusz anonimowej ankiety pt. „Sport –aktywność ruchowa” opracowany na potrzeby prezentowanych badań na Wydziale Wychowania Fizycznego w Uniwersytecie Rzeszowskim. W celu weryfikacji hipotez oraz eksploracji związków występujących między

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

poszczególnymi zmiennymi wykorzystano test niezależności chi-kwadrat. Celem prezentowanych badań było uzyskanie wiedzy o opiniach osób uczęszczających na treningi mieszanych sztuk walki na temat obrazu wartości sportu funkcjonującego w ich świadomości ale sportu podejmowanego przez nich w czasie wolnym.

Wyniki badań ujawniły, iż pojęcie sportu rozumiane jest głównie jako aktywność fizyczna oraz wysiłek fizyczny służący poprawie sprawności i techniki w danej dyscyplinie sportu. Kobiety i mężczyźni wykazują istotnie odmienną motywację uprawiania sportu.

Trening zdrowotny a sportowy na przykładzie taekwon-do oraz tańca

Marta Meslik^{1,2}, Agnieszka Galewicz¹, Tomasz Góra¹

¹Institut Wychowania Fizycznego Turystyki i Fizjoterapii, Akademia im Jana Długosza w Częstochowie

²Studenckie Koło Naukowe "Aktywność-Kultura-Zdrowie" AJD Częstochowa

W referacie zostanie przedstawiona próba zestawienia cech treningu zdrowotnego oraz sportowego na przykładzie dwóch rodzajów aktywności: taekwon-do oraz tańca. Przedstawiane treści będą się opierały z jednej strony na analizie literatury a z drugiej na doświadczeniach praktycznych zdobytych w ramach trenowania, zawodów i sędziowania w TDK oraz z na praktycznej stronie prowadzenia kursów tańca. Trening jest to zorganizowany proces naukowego i pedagogicznego postępowania, który nie naruszając biologicznego rozwoju człowieka a uzupełniając jednocześnie jego zasób umiejętności technicznych prowadzi poprzez specjalna adaptacje organizmu oraz maksymalne rozwinięcie tych cech fizycznych i psychicznych, które zapewniają osiągnięcie mistrzostwa sportowego a jego wymiarowym efektem jest wynik sportowy.

Trening sportowy od zdrowotnego różni się przede wszystkim celem, do którego będzie dążyć osoba uczestnicząca w zajęciach. Trening sportowy charakteryzuje się znamionami pracy zawodowej a trening zdrowotny ma służyć zdrowiu.

Do istotnych różnic zaliczyć trzeba również obciążenia a szczególnie ich wielkość. Każdy trening musi być realizowany zgodnie z pewnymi zasadami. Każdy dobry plan treningowy zarówno

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

sportowy jak i zdrowotny muszą posiadać pewne cechy: celowość, wykonywalność, elastyczność, stopniowa dokładność, wewnętrzna zgodność, przejrzystość strukturalna i ekonomiczność. Trening, aby przyniósł zamorzone efekty musi być prowadzony według określonych zasad: ciągłości, progresji, specjalizacji. Zgodnie z zasadą progresji zawsze trzeba dostosowywać: objętość, skalę trudności i intensywność ćwiczeń. Ważne komponenty treningu to: częstotliwość, intensywność, objętość, moduł.

Czynniki różnicujące stosowane strategie stresowe u kobiet i mężczyzn

Aleksandra Budzisz, Monika Nawrocka

Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach
im. Jerzego Kukuczki

Wstęp: Celem niniejszego artykułu jest weryfikacja czynników modyfikujących stosowane strategie stresowe, u kobiet i mężczyzn podejmujących zróżnicowaną aktywność fizyczną.

Materiał i Metody: Badanie zostało przeprowadzone wśród kobiet ($n=121$) i mężczyzn ($n= 65$). Osoby badane podejmowały aktywność fizyczną, taką jak praktyka jogi lub inne aktywności w obrębie fitness klubu. Badani byli w wieku od 18 lat do 75. użytym narzędziem badawczym był Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem [Mini-COPE].

Wyniki: Istotne różnice ($p<0,05$) w stosowanych strategiach stresowych wystąpiły dla takich czynników jak płeć, wiek oraz staż treningowy aktywności fizycznej. Ze względu na płeć – kobiety znacznie częściej niż mężczyźni stosowały strategię opartą na zwrocie ku religii ($p<0,01$) oraz zajmowania się czymś innym ($p<0,02$). Wiek okazał się różnicować stosowanie takich strategii jak zwrot ku religii, który jest powszechniejszy dla osób od 28 roku w stosunku do młodszej grupy badanych – poniżej 28 roku życia ($p<0,01$). Staż treningowy okazał się czynnikiem, dzięki któremu znacząco wzrastało stosowanie aktywnych strategii radzenia sobie ze stresem (aktywne radzenie sobie ($p<0,01$), planowanie ($p<0,02$), pozytywne przewartościowanie ($p<0,01$)); natomiast znacząco

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

spadały wartości stosowania strategii opartych na bezradności (obwinianie ($p < 0,02$), zaprzestanie działań ($p < 0,02$)),

Wnioski: Stosowanie strategii radzenia sobie ze stresem w nawiązaniu do powyższych badań może odnosić się do czynników niezależnych od jednostki - jak płeć i wiek. Jednak co wydaje się najciekawsze, można pozytywnie modyfikować stosowane strategie ze względu na podejmowanie długoterminowej aktywności fizycznej. Najbardziej znaczące różnice w stosowaniu aktywnych strategii zaradczych jak i obniżenia częstotliwości stosowania strategii bazujących na bezradności dotyczyły osób aktywnych fizycznie od co najmniej 10 lat. Co znaczące, wyniki te nie powtarzają się ze względu na kategorię wieku badanych. Zatem wydaje się dobrą metodą walki ze stresem – podejmować długoterminową aktywność fizyczną.

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

Hierarchia celów wychowania fizycznego w opiniach studentów wybranych kierunków Politechniki Opolskiej

Kamil Wręczycki

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

Wstęp: Humanistyczna koncepcja teorii wychowania fizycznego realizowana jest w działaniach akademickich związanych z przygotowaniem do pracy przyszłych nauczycieli. Jednak nasuwa się pytanie jak trwałe są efekty edukacyjne uczelni oraz czy nauczyciele w pracy będą realizować założenia obowiązującej koncepcji. Podbudowa teoretyczna nabyta w toku studiów może być różnorodnie interpretowana przez słuchaczy, przejawem tego będą osobnicze preferencje nauczycieli w zakresie pojmowania i realizacji celów przedmiotu. Celem badań było poznanie hierarchii celów wychowania fizycznego studentów Politechniki Opolskiej.

Materiały i metody: Badaniami objęto 210 studentów z kierunków wychowanie fizyczne, fizjoterapia, turystyka i rekreacja oraz jako grupę kontrolną zbadano studentów informatyki. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego - technikę ankietową. Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankietowy opracowany przez Europejskie Stowarzyszenie Wychowania Fizycznego

Analiza wyników: Na podstawie udzielonych odpowiedzi stwierdzić można, że wszyscy studenci jako najważniejszy wybrali cel: „Zachęcić do prowadzenia aktywnego i zdrowego stylu życia”. Kolejne dwa cele dotyczyły zapewnienia uczniom bezpieczeństwa w

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

czasie zajęć, oraz dobrego samopoczucia jako efektu ćwiczeń ruchowych. Ostatnie miejsce w dokonanej hierarchii zajęły cele związane z kształtowaniem postaw obywatelskich w ramach wychowania fizycznego oraz podkreślające związki wychowania fizycznego z innymi przedmiotami szkolnymi.

Wnioski: Uzyskane wyniki nie wykazały istotnych statystycznie różnic pomiędzy badanymi grupami w zakresie dokonanej hierarchizacji, co świadczy o tym, że wszyscy respondenci w podobny sposób postrzegają najistotniejsze cele wychowania fizycznego. Dokonana hierarchizacja świadczy o prawidłowym przebiegu procesu dydaktycznego w szkołach gimnazjach ale przede wszystkim średnich i wyższych, gdzie ukształtowany został ostateczny pogląd uczniów na temat znaczenia wychowania fizycznego.

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

Sport ekstremalny a zdrowie

Arkadiusz Bryll

Politechnika Częstochowska

Celem niniejszej pracy jest omówienie ekstremalnego wysiłku fizycznego i psychicznego związanego z uprawianiem sportów niosących ze sobą zagrożenie utraty zdrowia, a w skrajnych przypadkach nawet życia. Jednym z przykładów poddawania organizmu ludzkiego ekstremalnemu wysiłkowi fizycznemu i psychicznemu są wyprawy wysokogórskie.

Funkcjonowanie organizmu człowieka na wysokościach powyżej 3500 m n.p.m. w warunkach zmniejszonego ciśnienia atmosferycznego oraz podejmowanie wzmożonej aktywności fizycznej i stres związany z przebywaniem w terenie wysokogórskim niesie ze sobą duże prawdopodobieństwo utraty zdrowia. Niedotlenienie organizmu prowadzi do fizjologicznego stymulowania produkcji erytropoetyny, wzrostu stężenia hemoglobiny i poziomu hematokrytu, przyczyniającego się do zagęszczenia krwi, wzrostu jej lepkości, gęstości i objętości. Konsekwencją tego jest powstawanie zatorów i zakrzepów w różnych narządach organizmu. Sportowcy podejmujący aktywność w warunkach wysokogórskich narażeni są na obniżeniu ciśnienia parcjalnego tlenu w powietrzu wdychowy i pęcherzykowym zawartości zmniejszonej zawartości pary wodnej w powietrzu i zespołu innych czynników klimatycznych (np. silne wiatry, duże różnice temperatur, nadmierne nasłonecznienie, burze śnieżne i lawiny). Ponadto, organizm przebywający na dużych wysokościach jest permanentnie odwodniony, co prowadzi do wzrostu gęstości krwi zwiększającego ryzyko hipotermii oraz odmrożeń. Przebywanie

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

w powyższych warunkach wywołuje także udowodnione zmiany neurologiczne w mózgu, czego skutkiem mogą być np. omamy wzrokowe lub słuchowe.

W pracy zwrócono również uwagę na inne niebezpieczeństwa towarzyszące wspinaczkę górską oraz najczęstsze przyczyny wypadków. Omówiono różne specyficzne choroby, dolegliwości oraz ich profilaktykę a także podstawowe rodzaje leków i sprzętu medycznego niezbędnych podczas wypraw wysokogórskich.

Badania medyczne osób przebywających na dużych wysokościach stanowią cenne źródło informacji na temat leczenia i sposobu działania w przypadku śmierci klinicznej, zawałów, odmrożeń, obrzęków płuc i mózgu czy gojenia się ran. Wiedza ta jest niezwykle przydatna w medycynie lotniczej i kosmicznej oraz w klinice chorób spowodowanych niedotlenieniem.

Preferowane formy aktywności fizycznej uczniów w czasie wolnym od nauki szkolnej

Nina Pakos, Anna Fuks

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

Wstęp: Aktywność fizyczna człowieka jest zasadniczym determinantem rozwoju, szczególnego znaczenia nabiera w okresie edukacji szkolnej pełniąc funkcję stymulatywną. Definiowana jest jako praca mięśni szkieletowych z całym zespołem towarzyszących jej czynnościowych zmian w organizmie. Według innej definicji może być traktowana jako obciążenie, któremu poddawana jest osoba podczas codziennej pracy w czasie wolnym lub też łącznie. Aktywność fizyczna w czasie wolnym może być spontaniczna np. spacer lub zaplanowana przyjmując formę treningu, a jej najważniejszym elementem uzyskanie nawyku ruchowego. Celem badań jest określenie preferowanych form aktywności fizycznej uczniów oraz określenie częstotliwości ich podejmowania.

Materiał i metody: Badania zostały przeprowadzone w Opolu i objęto nimi 180 uczniów ze szkół: podstawowej, gimnazjalnej i ponadgimnazjalnej. Jako metodę badawczą zastosowano sondaż diagnostyczny, technikę ankietową. Narzędziem badawczym był kwestionariusz ankiety składający się z 20 pytań.

Wyniki: Na podstawie uzyskanych wyników stwierdzić można, że około 30% respondentów deklaruje podejmowanie aktywności ruchowej w czasie wolnym. Pozostała część badanych osób preferuje bierny sposób spędzania czasu poza obowiązkami

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

szkolnymi. Uczniowie szkół podstawowych deklarują codzienne podejmowanie aktywności ruchowej. W grupach uczniów starszych częstotliwość ta jest znacznie mniejsza. Badani uczniowie deklarują posiadanie wiedzy dotyczącej korzyści wynikających z ćwiczeń ruchowych co znacząco wpływa na ich sposób spędzania czasu wolnego.

Wnioski: Uczniowie w różnorodny sposób spędzają czas wolny, aktywnie wypoczywa około 30% badanych. Jazda na rowerze, gry zespołowe a w szczególności piłka nożna stanowią najatrakcyjniejsze formy czynnego wypoczynku. Wśród biernych form spędzania czasu wolnego dominuje słuchanie muzyki, oglądanie telewizji, czytanie i praca przy komputerze. Badanych uczniów cechuje wysoki poziom świadomości co do korzyści wynikających z ćwiczeń ruchowych przejawem tego jest samomotywacja dotycząca aktywności fizycznej. Zdaniem uczniów brak czasu, predyspozycji, oraz środków finansowych stanowią najistotniejsze przeszkody w podejmowaniu aktywności.

Poziom zadowolenia studentów Politechniki Opolskiej ze studiowania na kierunku Wychowanie Fizyczne

Michał Gniatkowski, Natalia Wróbel, Katarzyna Kortas

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

Wstęp: Absolwenci szkół ponadgimnazjalnych po ukończeniu matury często stoją przed problemem wyboru dalszej drogi życiowej, wybór ten dotyczy podjęcia studiów lub pracy zawodowej. W systemach zatrudnienia coraz częściej wyższe wykształcenie stanowi wstępny czynnik selekcji, który może zapewnić uprzywilejowaną pozycję zawodową. Analizując motywy podejmowania studiów często wiążą się one z realizacją własnych zainteresowań, aspiracji zawodowych lub z chęcią zdobycia wiedzy. Po pewnym okresie nauki przychodzi czas podsumowań i refleksji co do trafności wyboru kierunku studiów. Celem badań było określenie poziomu zadowolenia studentów Politechniki Opolskiej kształcących się na kierunku Wychowanie fizyczne

Materiał i metody: Badaniami objęto 66 studentów II i III roku kierunku Wychowanie fizycznego Politechniki Opolskiej. W tym 23 kobiet i 43 mężczyzn. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, techniką ankietową. Narzędziem badawczym był kwestionariusz składający się z 6 działów, zawierający 68 pytań.

Wyniki: Na podstawie uzyskanych wyników stwierdzić można, że studenci prezentują wysoki poziom zadowolenia ze studiów. Spośród pięciu obszarów poddanych badaniom najwyżej oceniono bazę dydaktyczną oraz program kształcenia. Stwierdzono

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

występowanie korelacji pomiędzy: prestiżem uczelni i satysfakcją z ukończenia danego etapu studiów, a programem kształcenia. Wzrost prestiżu jest także spowodowany wyposażeniem pracowni dydaktycznych oraz zasobami biblioteki wydziałowej. Studenci wskazują także na wysoką pozycję wydziału względem innych uczelni co w ich opiniach stwarza możliwość rozwijania własnych zainteresowań sportowych oraz udziału w obozach letnich i zimowych.

Wnioski: W okresie 20 lat funkcjonowania wydziału nastąpił dynamiczny rozwój bazy dydaktycznej, kadry dydaktyczno-naukowej oraz dostosowania oferty edukacyjnej do oczekiwań studentów. Czynniki te znacząco wpłynęły na poziom satysfakcji respondentów z podjętych studiów. Pozytywne opinie studentów wskazują na wysoki poziom zadowolenia wynikający z kształcenia na wybranym kierunku. Wiąże się to z realizacją zainteresowań sportowych oraz rozwojem własnych kompetencji zawodowych.

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

Wizerunek nauczyciela wychowania fizycznego w opiniach studentów Politechniki Opolskiej

Jarosław Chłopecki, Robert Ćwikliński

Politechnika Opolska

Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii
Studenckie Koło Naukowe Pedeutes

Wstęp: W życiu społecznym człowiek jest takim jakim postrzegają go inni ludzie z jego otoczenia. Wiąże się to z procesem atrybucji, czyli przypisywania innym osobom określonych cech. Postrzeganie dokonuje się zawsze przez pryzmat własnej osoby, ukształtowanej według preferowanych wartości. Pozwala to nadawać innym osobom adekwatne w ich odczuciu cechy i odpowiednio je wartościować. Atrybucja jest podstawowym źródłem w określaniu tożsamości społecznej pojedynczego człowieka lub całych grup, które posiadają pewne cechy charakterystyczne dla danego zawodu. Celem badań jest rozpoznanie cech tożsamości nauczycieli wychowania fizycznego przez pryzmat opinii studentów przygotowujących się do pracy w tym zawodzie.

Materiał i metody: Badaniami objęto studentów III roku wychowania fizycznego Politechniki Opolskiej, łącznie przebadano 80 osób w tym 41 kobiet i 39 mężczyzn. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, technikę ankietową. Narzędziem badawczym był kwestionariusz składający się z 42 pytań (Szczepański, 2011). Do analizy obliczona średnie arytmetyczne oraz korelacje Pearsona.

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

Wyniki: Na podstawie analizy wyników stwierdzono, że cechami wyróżniającymi nauczycieli wychowania fizycznego są: dynamika w działaniu, ubiór oraz sposób bycia, wysoka sprawność organizacyjna oraz szeroko pojęta odwaga. Stwierdzono również, że w środowisku szkolnym cieszą się uznaniem uczniów, budzą sympatię, są koleżeńscy i łatwo nawiązują kontakty z innymi osobami. Cechą charakterystyczną tej grupy nauczycieli jest postrzeganie pracy dydaktycznej przez pryzmat wychowania fizycznego oraz wysoka zdolność kierowania zespołem ludzi.

Wnioski: Prezentowane wyniki badań w sposób spójny eksponują cechy charakterystyczne dla tej grupy zawodowej, wyniki są zbliżone do badań prowadzonych wcześniej przez innych autorów. Wskazują na to, że postrzeganie i odbiór społeczny nauczycieli wychowania fizycznego sprowadzają się do pewnych stereotypów, które zostały w społeczeństwie zakodowane na przestrzeni wielu lat obserwacji.

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

Rola i zadania fizjoterapeuty w świetle rozwiązań nowej Ustawy o zawodzie fizjoterapeuty

Magdalena Kiecoń, Aneta Orczyk

Wyższa Szkoła Biznesu w Dąbrowie Górniczej
Wydział Pedagogiki, Kierunek Fizjoterapia

W Polsce jest około 70 tys. fizjoterapeutów, jednak do tej pory nie ma prawnie określonych zasad wykonywania tego zawodu. W 2014 r. na ten problem zwróciła uwagę Najwyższa Izba Kontroli. Jej zdaniem nie sprzyja to bezpieczeństwu pacjentów.

Próba zmiany sytuacji jest Ustawa z dnia 25 września 2015 r. o zawodzie fizjoterapeuty. Według planu ma ona wejść w życie 31 maja 2016 r., jednak możliwe, że jej *vacatio legis* zostanie przedłużone o 24 miesiące. Ustawa ta określa m. in. zasady uzyskiwania prawa wykonywania zawodu, kształcenia podyplomowego, odpowiedzialności zawodowej, organizacji i zadania samorządu zawodowego. Oprócz tego zostanie wprowadzona ochrona prawna tytułu zawodowego.

Do zadań fizjoterapeuty należeć będzie: samodzielna kwalifikacja pacjenta do zabiegów fizjoterapeutycznych, ich programowanie i wykonywanie, dobieranie, zlecenie oraz dostosowywanie do potrzeb pacjenta wyrobów medycznych, prowadzenie dokumentacji medycznej, kontrolowanie efektywności procesu fizjoterapii, prowadzenie działalności profilaktycznej i wydawanie opinii odnośnie stanu pacjentów oraz przebiegu procesu fizjoterapii. Ustawa wprowadza jednocześnie Samorząd Zawodowy Fizjoterapeutów z Krajową Izbą Fizjoterapeutów, konieczność stosowania zasad etyki zawodowej oraz

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

odpowiedzialność zawodową i dyscyplinarną. Wprowadza również konieczność ciągłego doskonalenia zawodowego.

Zgodnie z ustawą, praca fizjoterapeuty stanie się samodzielnym zawodem medycznym z prawem do wglądu do dokumentacji medycznej i uzyskiwania informacji o stanie zdrowia pacjenta. Fizjoterapeuta będzie miał prawo domagać się od lekarza uzasadnienia zlecenia, oraz odmowy jego wykonania.

Dzięki tym zmianom wzrośnie prestiż i samodzielność fizjoterapeutów, których rolą będzie całościowy nadzór nad procesem fizjoterapii.

Wpływ diety wegetariańskiej na zmienne krążeniowo-oddechowe u zawodników podnoszenia ciężarów

Michał Zych¹, Wiesław Pilis²

¹Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii, Akademii
im. J. Długosza w Częstochowie

²Instytut Fizjoterapii Państwowej Medycznej Wyższej Szkoły
Zawodowej w Opolu

Wstęp: Osiągane w sporcie wyczynowym rezultaty są zależne od: systematycznego treningu, uwarunkowań somatycznych, genetycznych, sposobu żywienia i innych. Pomimo licznych doniesień opisujących te uwarunkowania determinujące osiągnięte rezultaty sportowe stosunkowo słabo rozpracowano jak dotychczas kwestie żywieniowe organizmu trenującego sport. Dlatego celem prezentowanej pracy jest przedstawienie oddziaływania 12-dniowej diety wegetariańskiej na zdolności wysiłkowe i sprawność krążeniowo-oddechową zawodników podnoszenia ciężarów.

Materiał i Metody: Badaniu poddano 12 zawodników podnoszenia ciężarów, którzy przez 12 dni stosowali kontrolowaną dietę mieszaną. Każdy z badanych w tym okresie prowadził dziennik żywieniowy w którym rejestrował gramaturę zjadanych i wypijanych posiłków. Po tym okresie badani zostali poddani anaerobowemu testowi Wingate i aerobowemu testowi cykloergometrycznemu o wzrastającej intensywności podczas którego rejestrowano uzyskaną moc i wartości zmiennych krążeniowo-oddechowych. Kolejnym etapem badań był wyjazd

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

zawodników na 12 dniowe zgrupowanie na którym spożywali dietę wegetariańską. Po okresie tym ponownie wykonano obydwie wyżej opisane testy wysiłkowe, rejestrując te same zmienne. Uzyskane dane dietetyczne opracowano przy użyciu programu DIETA 5.0, po czym wszystkie wyniki poddano analizie statystycznej.

Wyniki: Obydwie zastosowane diety były izokaloryczne a dieta wegetariańska charakteryzowała się większą zawartością białka roślinnego i błonnika ($p < 0,01$) niż dieta mieszana. Badani podczas testu cykloergometrycznego o wzrastającej intensywności osiągnęli podobną wartość mocy aerobowej po spożyciu obydwu rodzajów diet, jak również byli w stanie wykonywać równoważne obciążenia treningowe i uzyskiwali podobne rezultaty sportowe w ćwiczeniach ze sztangą. Wykazano też, że rodzaj stosowanej diety nie różnicował badanych w zakresie mocy anaerobowej a różnice takie rejestrowano w zakresie częstości skurczów serca ($F=15,119$; $p < 0,003$), ciśnienia systolicznego ($F=5,982$; $p < 0,032$), wentylacji minutowej płuc ($F=11,200$; $p < 0,007$), podwójnego iloczynu ciśnienie-tętno ($F=22,553$; $p < 0,001$).

Wnioski: Zastosowana dieta wegetariańska charakteryzowała się profilaktycznymi zdrowotnie właściwościami, gdyż wpłynęła na usprawnienie funkcji układu krążeniowo-oddechowego, co jednak nie zmieniało zdolności wysiłkowej osób ją stosujących.

Mowa jako neurofizjologiczny przejaw motoryczności ludzkiej. Wstęp do dyskusji

Grzegorz Wosik

Politechnika Częstochowska, Wydział Zarządzania
Instytut Nauk o Zdrowiu i Żywieniu.

Mowa obok dwunożnej, pionowej postawy ciała oraz specyficznych funkcji kończyny górnej w tym funkcji ręki jako narzędzia chwytno-manipulacyjnego jest jedną z najbardziej wyeksponowanych, charakterystycznych cech człowieka. We współczesnej literaturze specjalistycznej wyróżnia się jednak dwa pojęcia: *mowa i język*. W rozumieniu elementarnym umiejętność posługiwania się mową dla większości ludzi nie jest niczym szczególnym, nadzwyczajnym, wręcz przeciwnie jest czymś najzupełniej naturalnym i prostym w realizacji. Z zasady nie zastanawiamy się nad czynnościami, które wykonujemy w trakcie wypowiedzania słów, czy też pisania określonych wyrazów. Okazuje się jednak, że u podstaw mowy leżą bardzo skomplikowane procesy neurofizjologiczne i neuropsychologiczne. Mowa jako wypowiedzane słowo wymaga skomplikowanego aparatu motorycznego (ruchowego) w tym tzw. aparatu wibracyjno - rezonującego, a także aparatu przepływu powietrza. Z kolei układ ten jako całość podlega kontroli, którą pełnią ośrodki ruchowe kory mózgowej i motoneurony zaopatrujące w bodźce mięśnie oddechowe i artykulacyjne. Jedna z hipotez prezentowanych w literaturze zakłada, że mowa, która wykształciła się w toku ewolucji jest skutkiem ubocznym dynamicznych zmian adaptacyjnych układu ruchowego. Praktyka neurologopedyczna wskazuje na fakt, że

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

reedukcja mowy znacznie szybciej i dokładniej przebiega u dzieci, które inspirowane były w trakcie zajęć terapeutycznych do wykonywania czynności ruchowych np. czynności manualnych ręki. Pomimo, iż w rozumieniu potocznym mowę rzadko postrzega się jako element motoryczności ludzkiej, a przynajmniej tak zdefiniowanej jak zaprezentował to: M. Demel, należy mieć na uwadze, iż wypowiedzenie jakiegoś słowa, czy całego zdania podlega takim samym mechanizmom neurofizjologicznym, jak zapoczątkowanie (wykonanie) określonego ruchu dowolnego np. ruchu ręki, czy mimicznych ruchów twarzy. Niezwykle istotnym w mowie człowieka jest również fakt występowania w trakcie ontogenezy tzw. „okresów krytycznych”. Ich analogią w teorii motoryczności ludzkiej są tzw. „okresy sensorywne”. Okresy, w których jednostka jest szczególnie wrażliwa, podatna na przyswajanie sobie nowych form ruchowych.

Ocena typu budowy ciała metodą wskaźników przyrodniczych Perkała zawodniczek trenujących taekwondo, piłkę nożną i siatkówkę

Magdalena Kowalczyk¹, Joanna Rodziewicz-Gruhn², Anatol Gerasiewicz³

¹ Studenckie Koło Naukowe „Aktywność-Kultura –Zdrowie”

² Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie

³ Brzeski Uniwersytet Państwowy A.S. Puszkina, Białoruś

Wstęp: Przez typologie budowy ciała rozumiemy usystematyzowanie różnorodnych typów budowy ciała ludzkiego pod względem podobieństwa i różnic poszczególnych cech. Somatotyp to określony charakter cech budowy fizycznej, zdeterminowanych genetycznie na, które nakładają się wpływy środowiska zewnętrznego, klimatyczne, ekonomiczne, aktywność ruchowa. Celem badań było określenie zróżnicowania morfologicznego zawodniczek trenujących taekwondo, piłkę nożną i siatkówkę.

Materiał i Metody : Badania realizowano wiosną 2013 i 2014 roku w związku z przygotowaniem prac licencjackich (Klabis 2013, Migoń 2013, Kowalczyk 2014). Dotyczyły one zawodniczek trenujących: piłkę nożną (ISD ADJ Goł Częstochowa N=15), siatkówkę (SPS AZS Politechnika Częstochowska, N=13) i taekwondo (KS Dragon Janów N=9). Pomiary antropometryczne cech somatycznych wykonano zgodnie z techniką i instrumentarium Martina i na ich podstawie określono: wysokość ciała, długości: kończyny górnej i stopy, szerokości: barków, bioder i kolana,

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

obwody: przedramienia i podudzia, otłuszczenie na ramieniu, pod łopatką i na brzuchu oraz masę ciała. Dla określenia budowy ciała wykorzystano metodę wskaźników przyrodniczych Perkala. Średnie wartości cech somatycznych badanych unormowano na średnią arytmetyczną i odchylenie standardowe grupy odniesienia, którą stanowiły studentki wychowania fizycznego. Następnie obliczono trzy czynniki budowy: czynnik długości, tęgości i otłuszczenia oraz określono profil budowy ciała.

Wyniki badań: Zawodniczki trenujące piłkę nożną były wyższe, miały szersze barki, węższe nasady kolana i większe obwody przedramienia w stosunku do studentek wychowania fizycznego. Zawodniczki trenujące siatkówkę w stosunku do studentek wychowania fizycznego za wyjątkiem otłuszczenia charakteryzowały się istotnie wyższymi wymiarami analizowanych cech. Natomiast zawodniczki taekwondo były istotnie wyższe od studentek wychowania fizycznego, posiadały dłuższe kończyny górne, mniejsze wymiary szerokości barków i kolana oraz większe obwody przedramienia i podudzia. Obliczono kody budowy badanych zawodniczek wskazujący na udział w budowie w kolejności czynnika: długości, tęgości i otłuszczenia. Kod budowy badanych: piłkarek nożnych to 552, siatkarek to 652, zawodniczek taekwondo to 534. U zawodniczek taekwondo również obserwuje się dominację czynnika długościowego, ale udział czynnika tęgości jest w ich budowie najmniejszy.

Wnioski: Potwierdzono zróżnicowanie budowy ciała zawodników trenujących różne dyscypliny sportowe. Różnice w profilu budowy między zawodniczkami piłki nożnej i siatkówki a zawodniczkami taekwondo dotyczyły tęgości budowy i otłuszczenia.

Porównanie wieku biologicznego oraz wysokości, masy ciała i wskaźników wagowo wzrostowych uczniów z klasy o profilu sportowym i ogólnym ZSP 2 we Włoszczowie

Katarzyna Toborek, Joanna Rodziewicz-Gruhn

Akademia im Jana Długosza w Częstochowie

Wstęp: Procesy wzrastania i rozwoju są zdeterminowane genetycznie i modyfikowane przez czynniki środowiskowe, do których między innymi można zaliczyć żywienie, poziom higieny, aktywność fizyczną. Celem pracy się zbadanie różnic w zaawansowaniu rozwoju biologicznego między grupami rówieśniczymi dziewcząt i chłopców w zależności od poziomu ich usportowienia.

Materiały i metody: Badania realizowano w lutym 2015 r. i objęto nimi po 27 uczniów z I klasy sportowej i I klasy ogólnej Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych nr 2 we Włoszczowie. Wykonane pomiary antropometryczne zgodnie z techniką martinowską dotyczyły: wysokości, i masy ciała. Wiek kalendarzowy badanych wahał się od $16,58 \pm 0,38$ do $16,77 \pm 2,35$ lat. Wiek rozwojowy obliczono według wieku morfologicznego. Zależność między wiekiem rozwojowym a kalendarzowym określono na podstawie wskaźnika WSDB. Następnie wyliczono: wskaźniki: BMI, Rohrera, Queteleta, Smukłości. Na podstawie klasyfikacji wskaźników określono: odchylenia w masie ciała, charakter budowy. Wartości cech wieku rozwojowego, cech somatycznych i wskaźników proporcji ciała dziewcząt i chłopców z klasy sportowej unormowano

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

na średnią i odchylenie standardowe cech dziewcząt i chłopców z klasy ogólnej.

Wyniki badań: Wiek rozwojowy dziewcząt i chłopców klasy sportowej był istotnie wyższy od wieku rozwojowego dziewcząt i chłopców z klasy ogólnej. Zespoły dziewcząt z klas sportowych w porównaniu do rówieśniczek z klas ogólnych są cięższe i wyższe oraz smuklejsze. Różnice statystycznie istotne między średnimi arytmetycznymi stwierdzono dla wysokości i wskaźnika smukłości. Porównując zespoły chłopców, przeciętnie wyższy poziom masy ciała i wysokości, wskaźników Queteleta charakteryzuje chłopców z klas sportowych, przy różnicach statystycznie istotnych. W klasie o profilu sportowym występują wyższe niż w klasie o profilu ogólnym odsetki badanych, głównie chłopców o budowie krępej, mocnej i bardzo mocnej.

Wnioski: Dziewczęta i chłopcy trenujący charakteryzują się wyższym wiekiem rozwojowym w porównaniu do rówieśników nie trenujących. U chłopców z klasy o profilu sportowym odnotowano istotnie wyższe wartości wysokości i masy ciała od rówieśników z klasy o profilu ogólnym. Istotne różnice w przeciętnych wartościach wskaźników wagowo-wzrostowych zależności od poziomu usportowienia, u dziewcząt dotyczyły wskaźnika smukłości a u chłopców wskaźnika Queteleta.

Wrodzony niedorozwój klatki piersiowej u 1,5-roczonej dziewczynki - wyzwanie terapeutyczne dla ratownika medycznego, lekarza, fizjoterapeuty i psychologa

Michał Rokicki¹, Małgorzata Katarzyna Szerla^{1,2}

¹Zakład Medycyny Ratunkowej, Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu,
Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

²Klinika Anestezjologii i Intensywnej Terapii dziecięcej,
Świętokrzyskie Centrum Pediatrii, Wojewódzki Szpital Zespolony w
Kielcach

Wrodzony niedorozwój klatki piersiowej powstaje w wyniku zaburzenia rozwoju ściany klatki piersiowej, będącego wynikiem niedostatecznego wzrostu (aplazja i/lub dysplazja) elementów strukturalnych. Patologia tych deformacji ma swój początek już we wczesnym okresie rozwoju embrionalnego, gdy rozpoczyna się kształtowanie wnęk szkieletu jam klatki piersiowej. Zaburzenia mogą obejmować wszystkie elementy struktury szkieletu klatki piersiowej: mostka, żeber, kręgosłupa i łopatek. Ich anatomiczną konsekwencją jest zmniejszenie odległości mostkowo-kręgowej oraz nieprawidłowe położenie narządów wewnętrznych klatki piersiowej (dróg oddechowych, płuc, serca i dużych naczyń, przełyku). Powoduje to zaburzenia funkcjonowania dziecka, w zakresie podstawowych czynności życiowych. Szybko rozwijają się różnego stopnia zaburzenia oddychania oraz czynności układu krążenia, niekiedy bezpośrednio zagrażające życiu dziecka. Harmonijny rozwój oraz adaptacja społeczna również ulegają znacznemu zaburzeniu, a dziecko doznaje fizycznego i psychicznego cierpienia. W ciągu

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

ostatnich 30 lat dokonał się znaczny postęp w leczeniu tego rodzaju wad. Złożone problemy związane z leczeniem tego rodzaju wad wrodzonych wymagają interdyscyplinarnej współpracy specjalistów wielu dziedzin medycyny, fizjoterapii i psychologii.

Znaczenie testów diagnostycznych w doborze zawodników do zaplecza kadry narodowej w lekkoatletyce uprawiających rzut dyskiem

Kordian Mazurkiewicz, Rafał Tataruch

Politechnika Opolska, Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii

Wstęp: Rzut dyskiem jest jednym z wielu rodzajów rzutów lekkoatletycznych. Jak w każdej dyscyplinie sportu, osiągnięcie sukcesów zależy również od predyspozycji genetycznych zawodnika. W rzutach lekkoatletycznych najlepiej sprawdzają się zawodnicy posiadający mezomorficzną i endomorficzną budowę ciała. Oba typy budowy ciała posiadają wspólne cechy rozwoju wysokiej masy mięśniowej co przyczynia się do większej siły i mocy zawodnika. W rzucie dyskiem dyskobol powinien charakteryzować się dużą masą ciała wraz z dobrze rozwiniętą muskulaturą oraz niskim poziomem tkanki tłuszczowej. Osiągnięcie wysokich wyników jest możliwe dzięki długim kończynom dolnym oraz dużą rozpiętością ramion. Istotą konkurencji jest wyrzut płaskiego krążka o wadze 2 kg, na jak największą odległość. Celem pracy jest próba oceny systemu selekcji zawodników w wieku 18-19 lat uprawiających rzut dyskiem do Zaplecza Kadry Narodowej.

Materiał i metody: Grupę badawczą stanowili zawodnicy w wieku 18-19 lat z terenu całej Polski, trenujący rzut dyskiem, którzy ubiegają się o zakwalifikowanie do szkolenia w szeroko rozumianej Kadry Narodowej. Badania tej wybranej grupy dyskoboli są wycinkiem szerokiej diagnostyki zawodników uprawiających lekką. Do badania użyto 3 metod badawczych: Analiza ilościowa - podsumowanie wszystkich wyników

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

poszczególnych składowych badań; Analiza porównawcza - zestawienie poszczególnych wyników i odniesienie się do testów diagnostycznych; Analiza przypadku - każda osoba wybrana do badań została poddana osobnej analizie wyników przez pryzmat poszczególnych kryteriów. Prezentowane wyniki badań są tylko wybraną częścią badań prowadzonych na wszystkich konkurencjach lekkoatletycznych oraz we wszystkich kategoriach wiekowych.

Wyniki: Tabela 1. Mistrzostwa Polski Juniorów – Toruń – rzut dyskiem mężczyzn 1,75kg

Miejsce	Zawodnik	Rok ur.	Najlepszy wynik 2013 roku	Najlepszy wynik w 2014 roku	Najlepszy wynik w Mistrzostwach Polski	Szkolenie 2014
1	S.B	1996r.	62,26m (1,5kg)	60,14m	58,33m	A
2	B.K	1997r.	52,58m	55,23m	55,23m	A
3	W.K	1995r.	52,12m	53,51m	53,31m	N
4	W.K	1995r.	51,92m	53,69m	52,20m	B
5	P.K	1995r.	45,86m	52,19m	50,57m	A
6	W.M	1996r.	46,32m	51,75m	50,04m	A
7	S.D	1995r.	51,10m	52,00m	49,86m	B
8	M.P	1996r.	47,64m (1,5kg)	49,25m	49,25m	N
9	M.M	1995r.	47,00m	47,88m	46,74m	N
10	M.D	1996r.	42,24m	45,59m	44,98m	B
11	B.K	1996r.	44,91m (1,5kg)	45,98m	38,59m	B
12	D.K	1996r.	Brak	49,65m	NM	B

A - kadra narodowa A, B - kadra narodowa B, N - nie powołany do kadry

Spośród dwunastu zawodników, będących finalistami Mistrzostw Polski Juniorów dziewięciu dostało się do szkolenia centralnego, które jest pod ścisłą kontrolą Polskiego Związku Lekkiej Atletyki w tym 2 ze ścisłej Kadry Narodowej i 5 z Zaplecza Kadry Narodowej.

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

Wnioski: Testy diagnostyczne są kluczowym elementem w doborze zawodników do Zaplecza Kadry Narodowej. Dołożono wszelkich starań, aby wnioski były miarodajne, możliwe do porównania oraz stanowiły podstawę do dalszych rozważań nad obszernym tematem, jakim jest kwestia testów diagnostycznych i doboru oraz selekcji w poszczególnych gałęziach konkurencji sportowych. Zastosowane kryteria doboru do Zaplecza Kadry Narodowej w rzucie dyskiem sprawdziły się gdyż z 12 zawodnik będących finalistami Mistrzostw Polski 9 jest objętych szkoleniem centralnym. atletyką prowadzonych przez Polski Związek Lekkiej Atletyki. W latach 2013-2015 zostało przebadanych ponad 3500 zawodników uprawiających wszystkie konkurencje lekkiej atletyki w wieku 16 – 22 lata spełniający przede wszystkim kryteria wynikowe.

Aby uzyskać kwalifikację do szkolenia w Zapleczu Kadry Narodowej zawodnik przede wszystkim musi uzyskać odpowiedni wyniki sportowy – wyniki to konkretny rezultat dopasowany do każdego z roczników trenujących zawodników. Kolejną fazą selekcyjną jest uzyskanie odpowiednich wyników podczas testów diagnostycznych prowadzonych przez PZLA.

Wydolność anaerobowa chłopców uprawiających lekkoatletykę na etapie ukierunkowanym

Pietrzyk, Cezary Michalski, Michał Zych

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

Wstęp: Wydolność anaerobowa jest to zdolność organizmu człowieka do wysiłku wykonywanego z dużą intensywnością przez krótki czas. Takie właśnie wysiłki możemy zaobserwować szczególnie w sporcie. Spotykamy to w dyscyplinach gdzie od mocy mięśni człowieka uzależniony jest osiągnięty wynik sportowy. Te dyscypliny sportowe znajdują się głównie w grupie szybkościowo-siłowej. Celem badań jest określenie wydolności anaerobowej młodych lekkoatletów przy użyciu testu Wingate.

Materiał i Metody: W grupie 19 młodych lekkoatletów Klubu Sportowego CKS Budowlani Częstochowa trenujących na etapie ukierunkowanym, których przyporządkowano do różnych grup wiekowych, wykonano test Wingate na cykloergometrze. Podczas testu zarejestrowano wartości fizyczne: moc maksymalną, średnią moc, pracę całkowitą, wskaźnik spadku mocy, czas uzyskania mocy maksymalnej, czas utrzymania mocy maksymalnej.

Wyniki badań: Badania wykazały, że wraz ze wzrostem zaawansowania sportowego występuje u lekkoatletów wzrost wartości parametrów fizycznych. Jednym słowem, osoby z dłuższym stażem treningowym potrafią osiągnąć wyższą moc maksymalną, na co mają też wpływ takie czynniki jak: ciężar oraz wysokość ciała. Zawodnicy o większym wzroście oraz, co za tym idzie większej masie ciała byli w stanie wykonać większą pracę niż zawodnicy o „drobnej” budowie ciała. Zwracając uwagę na grupy wiekowe, zawodnicy z

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

grupy starszej osiągnęli nieco lepszy wynik niż młodzi lekkoatleci, co oczywiście związane jest z lepiej rozwiniętą budową somatyczną. Zawodnicy Ci charakteryzują się większym wzrostem, większą masą ciała oraz większą masą tłuszczu, natomiast wartość procentowa tłuszczu w ich organizmie jest nieco niższa niż u zawodników młodszej grupy wiekowej.

Wnioski: Wydolność młodych lekkoatletów uzależniona jest od rozwoju psychomotorycznego i poziomu wskaźników somatycznych. Duży wpływ na wydolność mają warunki w jakich prowadzone są treningi oraz ich jakość. Nie zawsze zawodnicy trenujący na tym samym etapie charakteryzują się taką samą wydolnością.

Ilościowe i jakościowe składniki żywieniowe młodych lekkoatletów

**Paulina Przepióra^{1,2}, Cezary Michalski¹, Jacek Wąsik¹,
Michał Zych¹**

¹ Studenckie Koło Naukowe „Aktywność-Kultura –Zdrowie”,
Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie

² Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie

Wstęp: Prawidłowo zbilansowana dieta ma szczególne znaczenie w okresie rozwoju organizmu, ale jest też istotnym elementem procesu przygotowania sportowca do treningu, zawodów i regeneracji. W prezentowanej pracy starano się przedstawić wyniki badań i na podstawie ich określić ilości i jakości spożywanych składników żywieniowych oraz energii przez młodych lekkoatletów przy grupie kontrolnej młodzieży gimnazjalnej nieuprawiającej czynnie sportu, a jednocześnie porównanie otrzymanych wyników z normami żywieniowymi ustalonymi przez Światową Organizację Zdrowia.

Materiał i metody: Na wstępie rejestrowano zmienne somatyczne stosując analizator składu ciała Tanita BCA TBF-300. Sposób żywienia 12 osobowej grupy lekkoatletów i 12 osobowej grupy nietreningujących gimnazjalistów średnia wieku 14,79, był określony poprzez zastosowanie dzienniczków żywieniowych. 8-dniową rejestrację ilości i jakości zjadanych pokarmów i wypijanych płynów. Ocenę ilościową sposobu żywienia przeprowadzono przy pomocy programu komputerowego dieta 5.0.

Wyniki: Lekkoatletów cechuje niższa masa ciała, a co za tym idzie niższa wartość wskaźnika BMI, oraz niższa zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie. Ponadto lekkoatleci posiadają wyższą

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

procentową zawartość wody w organizmie względem gimnazjalistów. U obu grup zaobserwowano niepełną wartość energetyczną dziennej racji pokarmowej (średnio 75% normy).

Wnioski: W sposobie żywienia badanych grup występowały błędy żywieniowe i odstępstwa od zasad prawidłowego odżywiania. Na podstawie otrzymanych wyników badań stwierdzono, że młodzież w większości przypadków z obu grup poddanych badaniu drastycznie przekracza normy żywieniowe ustalone przez Światową Organizację Zdrowia, a niektóre składniki nawet o ponad 100% co jest bardzo niepokojącym zjawiskiem. Na podstawie średniej wartości wskaźnika BMI masa ciała lekkoatletów mieści się w dolnych granicach wartości prawidłowej tj. 21,12. Gimnazjaliści również dolnej granicy, ale z nadwagą średnia 25,06. Wartość energetyczna spożywanych posiłków przez gimnazjalistów oraz lekkoatletów jest zbyt niska. Ze względu na swoistość badanej grupy, wynikającą z intensywnego rozwoju i wzrostu organizmu oraz bardzo dużej aktywności fizycznej, powinno się jak najszybciej skorygować błędy żywieniowe.

Aktywność fizyczna a pasywność fizyczna w aspekcie występowania zespołów bólowych kręgosłupa lędźwiowego wśród młodzieży studiującej

Łukasz Pabich¹, Marek Kluszczyński², Dorota Ortenburger², Jacek Wąsik², Malwina Przybek¹, Aneta Suszek¹, Klaudia Gutowska¹, Karolina Nowak¹, Karolina Wtorek¹

¹Studenckie Koło Naukowe Fizjoterapii Zakład Fizjoterapii,
Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie

²Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie

Wstęp: Etiologia coraz częstsze występowania zespołów bólowych kręgosłupa lędźwiowego (LBP) w świecie zachodnim jest nadal niejasne. Coraz częściej dolegliwości dotyczą młodszych grup społeczeństwa również młodzieży studiującej. Potencjalne czynniki ryzyka przedstawiane we wcześniejszych artykułach takie jak występowanie LBP w niższych klasach społecznych, u osób niższym poziom wykształcenia, ciężko pracujących fizycznie, wykonywanie szczególnie takich prac jak podnoszenie ciężarów czy wykonywanie prac w statycznych pozycjach roboczych nie odnosi się w żaden sposób do grupy badanej czyli studentów studiów dziennych. Istnieje niewiele badań prospektywnych oceniających potencjalne czynniki ryzyka w odniesieniu do aktywności fizycznej a długimi okresami spędzonymi przed telewizorem czy komputerem. Celem badania była ocena częstości występowania LBP w zależności od aktywności fizycznej i sedatywnego trybu życia u studentów AJD.

Materiał i metody: Materiał stanowiło 110 studentów 1 i 2 roku Fizjoterapii AJD. Kryterium włączenia stanowiło bycie

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

studentem studiów dziennych, przedział wiekowy 20-30 lat oraz brak istotnych dysfunkcji ruchowych. Kryterium wyłączenia to ciężkie choroby aktualne lub przebyte dotyczące narządu ruchu. Do badania użyto ankiety wg . Sjolie oceniającej m.in. aktywność fizyczną , czas spędzany w pozycji siedzącej w ciągu dnia oraz występowanie LBP .

Wyniki: Prawie 90 % ankietowanych spędza czas w pozycji siedzącej od 30 do 100 godzin tygodniowo, przed TV lub komputerem. Na pytanie o czas wykorzystywany do aktywnego ruchu co najmniej 45 min, 15% uprawia go 5 x w tygodniu, 29% respondentów uprawia ruch 3-4 razy w tygodniu, prawie 46% respondentów deklaruje uprawianie ruchu tylko 1-2 razy w tygodniu a 9% w ogóle nie uprawia ruchu. Ból kręgosłupa nie związany z urazem zgłasza ok. 61.8% studentów i najczęściej trwał od 1 do 7 dni. Z porady lekarza skorzystało ok. 10 % respondentów, fizjoterapeutę ok. 5% studentów. Tylko ok 9% z pośród deklarujących występowanie LBP było diagnozowanych radiologicznie. U 20% respondentów wskazało obciążenie rodzinne.

Wnioski: Występowanie LBP wśród młodzieży studiującej jest bardzo częste szczególnie u osób o małej aktywności fizycznej. Wykazano współzależność wzrostu ilości godzin spędzanych w pozycji siedzącej a częstości występowania LBP u młodzieży studiującej. Analiza przeprowadzonego badania ankietowego z uwagi na niewielki materiał badawczy i pilotażowy charakter próby wskazuje na potrzebę przeprowadzenia badań w zakresie badanych parametrów na większej populacji.

Zaburzenia bólowe kręgosłupa u młodzieży, a obciążenie emocjonalne i zachowania sedentaryjne

***Klaudia Gutowska¹, Marek Kluszczyński², Dorota
Ortenburger², Jacek Wąsik², Malwina Przybek¹, Aneta
Suszek¹, Łukasz Pabich¹, Karolina Nowak¹, Karolina Wtorek¹***

¹Studenckie Koło Naukowe Fizjoterapii Zakład Fizjoterapii,
Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie

²Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie

Wstęp: Badania nad rozpowszechnieniem dolegliwości odcinka lędźwiowego kręgosłupa (LBP) coraz częściej obok czynników środowiskowych, medycznych i aktywności ruchowej uwzględniają również sferę psychologiczną, w tym szczególnie obciążenie emocjonalne. W świetle literatury z zakresu psychologii klinicznej i rozwojowej okres dorastania i wczesnej młodości to nie tylko radość z nowych ról społecznych ale również występowanie u części osób niepokoju, smutku, zniechęcenia i objawów depresji. Zgodnie z literaturą występowania zespołów bólowych kręgosłupa u młodzieży (bez stwierdzonego czynnika urazu) jest wysokie i wykazuje tendencję rosnącą. W niniejszej pracy skupiono się na związkach, pomiędzy występowaniem bólu kręgosłupa a sferą emocjonalną i aktywnością fizyczną lub jej brakiem np. związaną z pozycją siedzącą np. przy komputerze, TV. W świetle literatury przedmiotu wydawało by się truizmem stwierdzenie, że aktywność ruchowa, która była niezbędnym warunkiem przetrwania człowieka stanowi część ludzkiej natury. Jednak patrząc na wyniki badań zauważa się, że siedzący tryb życia staje się coraz bardziej

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

rozpowszechniony, co dotyczy również adolescentów i studentów.

Cel: Celem niniejszej pracy jest przedstawienie wstępnych wyników badań dotyczących roli obciążenia emocjonalnego oraz preferencji dotyczących sposobów spędzania wolnego czasu w powiązaniu z występowaniem zaburzeń bólowych kręgosłupa.

Materiał i metoda: Badaniem objęto ponad 110 osób. W badaniach zastosowano kwestionariusze do poznawania nasilenia objawów obciążenia emocjonalnego, oraz występowania zaburzeń depresyjnych (Beck) Zmierzone stopień i przejawy obciążenia emocjonalnego, występowanie LBP niezwiązanego z urazem; stopień w jakim zespół bólowy wpływa na codzienną aktywność oraz występowanie zachowań sedenteryjnych

Wyniki: W oparciu o dotychczas przeprowadzoną, wstępną analizę deskryptywną stwierdzono, że występowanie zaburzeń bólowych wykazuje związek z objawami obciążenia emocjonalnego. Poczucie wyczerpania jest istotnie wyższe u studentów którzy wykazują objawy depresji umiarkowanej niż u studentów którzy nie przejawiają objawów depresji.

Wnioski: Zachowania sedentaryjne i obciążenie emocjonalne pełnią istotną rolę w występowaniu zespołów bólowych kręgosłupa. Badania oraz analizy są kontynuowane.

Konstruktywne i destruktywne sposoby radzenia sobie z gniewem uczniów i studentów - próba pomiaru w perspektywie międzynarodowej

Katarzyna Lisiecka¹, Marta Cieślak¹, Jowita Karina Wyszomierska², Anastasiia Kolisetska¹, Vadym Chuhai³, Anna Galytska³, Magdalena Stachowicz⁴, Dorota Ortenburger⁵, Daniel Bakota⁵, Jacek Wąsik⁵

¹ Studenckie Koło Naukowe „Aktywność- Kultura- Zdrowie”,
Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie

² The University of Gävle, Szwecja

³ Wschodnioeuropejski Narodowy Uniwersytet
im. Łesi Ukrainki, Ukraina

⁴ University of Vienna, Austria

⁵ Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie

Wstęp: Istnieją dane, które pokazują, że konstruktywne radzenie sobie z gniewem, frustracją i poirytowaniem ma znaczenie adaptacyjne. Zgodnie z psychologią zdrowia częste dominowanie tych negatywnych odczuć wiąże się z długotrwałym pobudzeniem układu współczulnego i w pewnym stopniu pociąga za sobą zniekształcenie spostrzegania rzeczywistości i skupianiu się przede wszystkim na negatywnych cechach otaczającej rzeczywistości.

Cel pracy: Celem pracy jest pogłębienie wiedzy na temat różnych form ekspresji gniewu oraz typów radzenia sobie z negatywnymi odczuciami – przez osoby z różnych krajów; zbadanie niektórych różnic i podobieństw w tym zakresie.

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

Materiał i metody: Uczestnikami badań była grupa uczniów i studentów uczących się w Polsce ($N=37$ 19,48; $SD= 2,58$) oraz grupa ucząca się (uczniowie i studenci) w Szwecji ($N=30$ średnia wieku $M=19,13$; $SD= 2,30$). Zastosowano standaryzowane kwestionariusze służące poznawaniu sposobów radzenia sobie z gniewem (w zakresie ekspresji i tłumienia) w wersji polskiej, angielskiej i szwedzkiej oraz samodzielnie opracowaną słowno –graficzną ankietę składającą się z pytań otwartych i zamkniętych.

Rezultaty: Uzyskane dane wskazują na występowanie różnic w manifestowaniu się odczuć takich jak gniew, poirytowanie czy złość w grupie młodzieży studiującej w Polsce i młodzieży w Szwecji; zarówno pod względem ekspresji, jak i pod względem tłumienia odczuć $F(1,65)=5,54$, $p=0,02$.

Wnioski: Materiał empiryczny odnosi się do sytuacji ogólnych i reakcji przejawianych zazwyczaj, typowych u danej osoby. Odnotowane różnice mogą posłużyć do pogłębienia wiedzy na temat roli psychoedukacji dotyczącej konstruktywnych form ekspresji i poszerzenia spektrum reakcji w sytuacjach budzących złość, irytację, gniew.

Kinematyczny efekt celu – pomiar kopnięcia frontalnego taekwon-do

Tomasz Góra, Jacek Wąsik

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

Wstęp: Taekwon-do i inne sztuki walki są skoncentrowane na szybkim i precyzyjnym wyprowadzaniu ciosów w wybrane części ciała rywala. Szybkość i celność są kluczowe w osiągnięciu zwycięstwa. Temat jest szczególnie ważny w przypadku tradycyjnego taekwon-do, w który pojedynczy cios może wyłonić zwycięzcę. Celem tego opracowania jest opisanie wpływu celu na kinematykę kopnięcia frontalnego.

Materiał i metoda: Badanie zostało oparte na wynikach 12 zawodników taekwon-do ITF (International Taekwon-do Federation) (wiek: 20.9 ± 5.7 lat; wzrost 170.8 ± 12.7 cm; waga 70.8 ± 12.7 kg). Wykonali oni 3-krotnie kopnięcie frontalne w każdy z tych celów. Łącznie zarejestrowano 36 pomiarów. Analizę ruchową i przetwarzanie danych wykonano za pomocą HML (Human Motion Lab) z wykorzystaniem 10 kamer NIR Vicon MX-T40 rejestrujących obraz z prędkością od 100 do 2000 klatek na sekundę w pełnej rozdzielczości 4 megapixeli. Zarejestrowano wskaźniki określające strukturę przestrzenno-czasową ruchu stopy i kolana, określając w ten sposób ich zmiany prędkości w funkcji czasu. Normalność rozkładu sprawdzono testem Sharpo-Wilka. Różnice między grupami sprawdzono t-testem. Istotność statystyczną ustalono na poziomie $p < 0.01$.

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

Wyniki: Zarejestrowano następujące prędkości nogi dominującej podczas wykonania kopnięcia frontального.

	Powietrze* [m/s]	Piłeczka [m/s]	p
Stopa	11.35 ± 1.72	9.59 ± 1.61	0.00
Kolano	5.82 ± 0.64	5.41 ± 0.79	0.00

*bez fizycznego celu

Wnioski: Największe prędkości kopnięcia zaobserwowano, gdy zawodnicy nie musieli koncentrować się na żadnym fizycznym celu. Spadek prędkości nastąpił przy kopnięciu w niewielki cel (piłeczkę). Można przypuszczać, że precyzja trafienia była realizowana kosztem prędkości uderzenia. Jest to zgodne mechanizmem „speed-accuracy trade off”. Wynika z niego, że najszybsze ruchy wprowadzają zaburzenia w kontroli. Zatem, zawodnicy dla których istotnie ważne jest dokładne trafienie w cel, aby w pełni kontrolować ruch nie wykorzystują w pełni maksymalnej energii jaką są w stanie osiągnąć. Ta praca jest tylko częścią problemu. Rezultaty tej pracy mogą być materiałem wykorzystywanym do porównań i wskazywać drogę dalszego badania.

Podziękowania: Autorzy pragną podziękować Polsko-Japońskiej Akademii Technik Komputerowych za udostępnienie laboratorium.

Analiza zmiennych somatycznych i dietetycznych studentów na kierunkach fizjoterapia i wychowanie fizyczne na Akademii im. Jana Długosza

Szymon Hanzlik, Cezary Michalski, Michał Zych

Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie

Wstęp: Dieta oraz aktywność fizyczna to dwa niezwykle ważne czynniki warunkujące zdrowie człowieka. Jakość oraz ilość spożywanych składników pokarmowych, ma istotny wpływ na nasz organizm, dlatego tak ważne jest prawidłowe odżywianie się. Niniejsza praca ma na celu przedstawienie czy studenci na kierunkach fizjoterapia oraz wychowanie fizyczne na akademii im. Jana Długosza w Częstochowie mieszczą się w normach żywieniowych ustalonych przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) oraz czy różnica w ich dietach jest istotna statystycznie.

Materiał i metody: Badaniom poddano 12 studentów I roku fizjoterapii i 12 studentów I roku wychowania fizycznego akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. U badanych rejestrowano w formie wywiadu wiek po czym zmierzono ich wysokość ciała. Stosując metodę bioimpedancji elektrycznej przy użyciu analizatora składu ciała Tanita BC418MA określono zmienne somatyczne takie jak: masa ciała, wskaźnik BMI, masę tłuszczu, zawartość procentową tłuszczu, beztłuszczową masę ciała, zawartość wody w organizmie. Następnie badani w celu rejestrowania stosowanej diety ważyli i (przy użyciu wag elektronicznych z dokładnością +/- 2g) spisywali spożywane posiłki w dziennikach żywieniowych przez okres 7 dni. Na podstawie zebranych danych dietetycznych przy użyciu programu DIETA 5.0 wyliczono wartość energetyczną spożywanych

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

posiłków oraz udziału poszczególnych składników pokarmowych w codziennej diecie.

Wnioski: Na podstawie uzyskanych wyników wyciągnięto następujące wnioski:: Studenci obu kierunków w większości przypadków drastycznie przekraczają normy żywieniowe ustalone przez Światową Organizację Zdrowia (niektóre z nich nawet o ponad 100%). Wartość energetyczna spożywanych posiłków przez badanych jest zbyt niska. Studenci fizjoterapii oraz wychowania fizycznego różnią się pod względem spożywanej diety oraz zmiennych somatycznych. Według wskaźnika BMI masa ciała badanych jest prawidłowa. Obie grupy spożywają zbyt małą ilość witaminy D oraz tłuszczu.

Рівень фізичної активності дівчат 16 – 17 років в Україні

Людмила Ващук

Східноєвропейський національний університет імені Лесі
Українки, м. Луцьк, Україна

Незаперечним є факт, що здоров'я учнів значною мірою визначається рівнем фізичної активності. В останні десятиріччя в найбільш розвинених країнах світу спеціально організована фізична активність розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя.

Для оцінювання рівня фізичної активності застосовували опитувальник IPAQ у скороченому варіанті. Проведено опитування серед 120 дівчат старшого шкільного віку Луцьких загальноосвітніх навчальних закладів.

Результати дослідження свідчать, що рівень фізичної активності дівчат є переважно низьким (44,29 %), або середнім (52,86 %) (рис. 1)

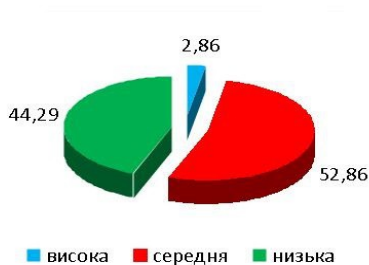


Рис. 1. Фізична активність дівчат, %.

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

З огляду на те, що фізкультурно-спортивна діяльність є одним із ефективних механізмів суспільного й особистого інтересу, вивчали самопочуття дівчат старшого шкільного віку під впливом фізичних навантажень. Унаслідок проведених досліджень установили, що у школярів, які активно й систематично відвідують заняття фізичної культури, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість у поведінці. Заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку.

Отримані результати буде застосовано для розробки програми підвищення рівня фізичної активності дівчат старшого шкільного віку, поліпшення їхньої функціональної і фізичної підготовленості .

Програма розвитку загальної витривалості у волейболісток

Анна Галицька

Східноєвропейський національний університет імені Лесі
Українки, м. Луцьк, Україна

Науковими дослідженнями доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують стан здоров'я, нервовопсихічну стійкість до емоціональних стресів, підвищують фізичну і розумову працездатність на оптимальному рівні. У науково-методичній літературі постійно звертається увага на необхідність розвитку витривалості. Мета роботи полягає у розробці програми розвитку витривалості волейболісток.

Результати дослідження засвідчують, що організація і структура тренувальних занять передбачали комплексний розвиток провідних функціональних систем і фізичних якостей організму. Встановлено, що досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише при дотриманні основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності і різнобічної спрямованості тренувань.

У сучасних умовах використовують декілька програм розвитку витривалості. Основний варіант програм передбачає використання фізичних вправ переважно циклічного характеру, які проводяться неперервним методом протягом 10-30 хв. з потужністю 60-70% від максимального споживання кисню. Встановлено, що люди з оптимальним рівнем витривалості значно менше піддані серцево-судинним захворюванням, хворобам легень, ожирінню, діабету.

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

Залежно від інтересів, пори року, технічного оснащення кожний підбирає певний вид фізичної вправи і тренується три рази на тиждень. Для розвитку загальної витривалості ми пропонували найрізноманітніші фізичні вправи та їх комплекси, що відповідають таким вимогам: Відносно проста техніка виконання. Активне функціонування переважної більшості скелетних м'язів. Можливість дозування та регулювання тренувального навантаження.

Для розвитку витривалості під час самостійних занять ми рекомендували застосовувати рівномірний метод тренування. Переваги цього методу полягають у тому, що оптимальні фізичні навантаження вдосконалюють стійкість органів і систем, значно поліпшують працездатність серцево-судинної і дихальної систем, позитивно впливають на загальний стан здоров'я. В залежності від індивідуальних можливостей, а також графіку навчання набір вправ дозволяє дещо змінювати. Водночас спрямованість і черговість вправ були постійно.

З метою підвищення аеробної витривалості необхідно застосовувати метод суворо регламентованих вправ з інтервальним навантаженням. Інтенсивність роботи сприяє росту частоти серцево-судинних скорочень (160 - 170 уд/хв) до закінчення вправи, інтервал; відпочинку 1-3 хвилини.

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa

Streszczenia

Międzynarodowa Konferencja Studentów i Doktorantów
„Aktywność Fizyczna i Zdrowie w ujęciu interdyscyplinarnym”
20 maja 2016, Częstochowa



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

Współpraca

Wydział Wychowania Fizycznego - Politechnika Opolska

Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach
im. Jerzego Kukuczki w Katowicach

Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu Uniwersytet
Jana Kochanowskiego w Kielcach