



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

OGÓLNOPOLSKA KONFERENCJA STUDENCKICH KÓŁ NAUKOWYCH

„Zagadnienia kultury fizycznej i zdrowia w badaniach młodych naukowców”

Biała Podlaska 22.05.2024 r.



STRESZCZENIA



**AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO
JÓZEFA PIŁSUDSKIEGO W WARSZAWIE
WYDZIAŁ WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I ZDROWIA
W BIAŁEJ PODLASKIEJ**



ul. Akademicka 2, 21-500 Biała Podlaska
tel.: 83 342 88 51, e-mail: skn.bp@awf.edu.pl

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

Streszczenia materiałów konferencyjnych SKN

**Redakcja
Martyna Jarocka Artur Litwiniuk**

Biała Podlaska 2024

Komitet Redakcyjny Monografii i Opracowań AWF w Warszawie Filii w Białej Podlaskiej

- Przewodniczący – prof. dr hab. Jerzy Sadowski
Z-ca Przewodniczącego – dr hab. prof. AWF Jan Czezelewski
Sekretarz Naukowy – dr Anna Bodasińska
Członkowie – dr hab. prof. AWF Krystyna Górniak
– dr hab. prof. AWF Wojciech Piasecki
– dr Janusz Jaszczuk
– dr hab. prof. AWF Wiesława Kuniszyk-Józkowiak
– dr hab. prof. AWF Helena Popławska
– dr hab. prof. AWF Adam Wilczewski
– dr hab. prof. AWF Hubert Makaruk
– dr hab. prof. AWF Maciej Płaszewski

Recenzent

Dr hab. prof. AWF Adam Wilczewski

ISBN

978-83-61509-83-7

Copyright © 2023 by Akademia Wychowania Fizycznego
Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Filia AWF

Wszystkie prawa zastrzeżone.

Przedruk i reprodukcja w jakiegokolwiek postaci całości lub części książki
bez pisemnej zgody wydawcy są zabronione.

Adres redakcji

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie,
WWFiZ w Białej Podlaskiej, ul. Akademicka 2, 21-500 Biała Podlaska, tel. 83 342 87 87

Skład

Artur Litwiniuk

Organizator

Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia Filii AWF w Białej Podlaskiej

KONFERENCJA POD PATRONATEM

Patronat honorowy

Prorektor ds. Filii AWF - prof. dr hab. Jerzy Sadowski
Dziekan Wydziału Wychowania Fizycznego i Zdrowia - dr hab. prof. AWF Hubert Makaruk

KOMITET NAUKOWY

prof. dr hab. Małgorzata Chalimoniuk
prof. dr hab. Adam Czaplicki
dr hab. prof. AWF Krystyna Górniak
dr hab. prof. AWF Ewa Jówko
dr Anna Bochenek
dr Dorota Bylina
dr Ireneusz Chaliburda
dr Wojciech Hołub
dr Maciej Olesiejuk
dr Agnieszka Wasiluk
dr Paweł Tarkowski
mgr Weronika Dobrogost

KOMITET ORGANIZACYJNY

dr Martyna Jarocka – przewodnicząca
dr Magdalena Plandowska – sekretarz
dr hab. prof. AWF Maciej Płaszewski
dr hab. Szczepan Wiecha
dr Maria Bilaska
dr Anna Galczak-Kondraciuk
dr Wilhelm Gromisz
dr Artur Litwiniuk
dr Marta Nogał
dr Krzysztof Piech
dr Tomasz Sacewicz
dr Jarosław Sacharuk
dr Paulina Szyszka
mgr Wioleta Chwalewska
mgr Marta Leszko
mgr Anita Makowska-Warmijak
mgr Wojciech Pawliczek
mgr Magdalena Raszewska-Famelec
mgr Izabela Sebastianiuk
mgr Beata Tyszkiewicz-Gromisz

Panel Naukowy

1

Zagadnienia Wychowania Fizycznego i rekreacji w badaniach młodych naukowców

SKUTECZNOŚĆ RÓŻNYCH WERBALNYCH INFORMACJI ZWROTNYCH W UCZENIU SIĘ PRZEWROTU W PRZÓD

Marta Kulik

Studenckie Koło Naukowe: „Akademia Gimnastyczna”

Opiekun naukowy: dr MARTA NOGAL

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Ćwiczenia gimnastyczne powinny być istotnym elementem aktywności ruchowej dzieci. Odpowiednio dobrane ćwiczenia wpływają korzystnie na ich rozwój psychofizyczny. Umiejętność wykonania przewrotu w przód ma znaczenie zarówno w sporcie, lekcji wychowania fizycznego, ale także w życiu codziennym. Kluczowe znaczenie w procesie uczenia się przewrotu w przód odgrywa informacja zwrotna zewnętrzna. Celem pracy było uzyskanie wiedzy o skuteczności różnych werbalnych informacji zwrotnych w uczeniu się przewrotu w przód.

Material i metody badań

W badaniach wzięło udział 29 osób (6-8 lat) z klubu sportowego „Żak” w Białej Podlaskiej. Zastosowano eksperyment, w którym starano się sprawdzić skuteczność różnych wariantów uczenia się przewrotu w przód. Badanych losowo podzielono na trzy grupy: grupę B otrzymującą werbalną informację zwrotną o błędach w wykonaniu, grupę P – o poprawnym wykonaniu oraz grupę B-K – o błędach i sposobie korekty. Technikę wykonania przewrotu w przód ocenili eksperci (3) w teście umiejętności, teście trwałości uczenia się oraz teście na zapamiętywanie.

Wyniki badań

W procesie uczenia się przewrotu w przód stwierdzono przyrosty średnich wartości ocen ekspertów. W teście trwałości uczenia się najwyższy przyrost odnotowano w grupie B-K (17,4%), zaś najniższy w grupie B (11,3%) ($p < 0,05$). W teście na zapamiętywanie najwyższy przyrost odnotowano w grupie P (21%), a najniższy w grupie B (14,6%) ($p < 0,05$).

Wnioski

1. Stosowanie różnych rodzajów werbalnej informacji zwrotnej różnicuje skuteczność uczenia się przewrotu w przód.
2. Werbalna informacja zwrotna o błędach i sposobie korekty przynosi szybkie efekty, zaś werbalna informacja o poprawnym wykonaniu daje najtrwalsze efekty w procesie uczenia się przewrotu w przód.

Słowa kluczowe: gimnastyka, akrobatyka, werbalna informacja zwrotna

PRĘDKOŚĆ MAKSYMALNA A WYSOKOŚĆ PRZEWYŻSZENIA SZTANGI PODCZAS ZARZUTU SZTANGI

Mirosław Dobosz

Studenckie Koło Naukowe: „Podnoszenie Ciężarów”

Opiekun: dr PAULINA SZYSZKA

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

Wprowadzenie i cel pracy

Zarzut jest jednym z elementów składowych podrzutu wchodzących w skład ćwiczeń dwuboju olimpijskiego. W przeglądzie literatury można znaleźć informacje na temat wartości parametrów kinematyki rwania sztangi, rzadziej prezentowane są dane dotyczące kinematyki ruchu sztangi podczas zarzutu. Jednym z wskaźników techniki w podnoszeniu ciężarów jest wysokość przewyższenia sztangi, w przypadku zawodników na najwyższym poziomie, różnice między maksymalną wysokością wyniesienia sztangi a wysokością potrzebną do jej zablokowania nad głową wynoszą od 5-15cm. Trudno znaleźć podobne informacje dotyczące zarzutu sztangi na klatkę piersiową zatem celem moich badań była analiza przewyższenia podczas zarzutu medalistów mistrzostw Polski, jak również sprawdzenie zależności między wartościami przewyższenia a prędkością maksymalną.

Material i metody badań

Analizie poddano 33 podejścia zarejestrowane w trakcie zawodów, w tym 15 podejść 3 zawodniczek (masa ciała 73,7 SD 4,28 kg, wysokość ciała 171 SD 2,16cm, staż treningowy 3,33 SD 2,05 lata) i 17 podejść 3 zawodników (masa ciała 90,7 SD 7,7kg, wysokość ciała 174,3 SD 8,18cm, staż treningowy 8 SD 2,16 lata) medalistów Mistrzostw Polski w podnoszeniu ciężarów. Parametry ruchu sztangi podczas zarzutu sztangi na siad poddane analizie to: prędkość maksymalna, przewyższenie, wysokość maksymalna i minimalna prowadzenia sztangi. Parametry oceniono z wykorzystaniem aplikacji „WL analysis”.

Wyniki badań

Średnia wartość przewyższenia sztangi w trakcie zarzutu na klatkę piersiową wśród badanej grupy zawodników wynosiła 37,38cm SD 5,81cm. Średnia prędkość maksymalna w trakcie zarzutu wyniosła 1,43m/s SD 0,25m/s. Potwierdzono istotną statystycznie zależność między wartością przewyższenia sztangi a prędkością maksymalną podczas ciągu ($p < 0,05$, $r = 0,95$).

Wnioski

Wysokość przewyższenia sztangi uznawana jest za parametr oceniający efektywność / ekonomiczność techniki ruchu, zbyt wysokie wartości przewyższenia wpływają niekorzystnie na wykonanie prób w trakcie zawodów. Jako że kontrola przewyższenia w trakcie wykonywania zarzutu jest trudna, łatwiej kontrolować prędkość nadawaną sztandze w trakcie ciągu. Zatem w celu optymalizacji wysokości przewyższenia sztangi należy skupić się nad prawidłową prędkością sztangi.

Słowa kluczowe: podnoszenie ciężarów, technika, analiza

ĆWICZENIA ZWIĘKSZAJĄCE ELASTYCZNOŚĆ MIĘŚNI KULSZOWO-GOLENIOWYCH W PROFILAKTYCE DOLEGLIWOŚCI BÓLOWYCH KRĘGOSŁUPA W ODCINKU ŁĘDŹWIOWYM U MŁODYCH OSÓB: PROTOKÓŁ BADANIA*

Dominika Lewkowicz

Studenckie Koło Naukowe: „(Nie)znany kręgosłup”

Opiekun naukowy: dr MAGDALENA PLANDOWSKA

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Celem pracy będzie ocena skuteczności programu ćwiczeń zwiększających elastyczność mięśni kulszowo-goleniowych z mobilizacją zgięcia w stawach biodrowych na zmniejszenie dolegliwości bólowych kręgosłupa w odcinku lędźwiowym (BKL) i odczuwanego dyskomfortu mięśniowo-szkieletowego podczas długotrwałego siedzenia u młodych osób.

Material i metody badań

Będzie to randomizowane badanie z oceną przed i po interwencji. Kryteria włączenia: (1) osoby młode (18-25 lat), (2) odczuwanie dolegliwości bólowych kręgosłupa w odcinku lędźwiowym, (3) zmniejszona elastyczność mięśni kulszowo-goleniowych. Uczestnicy zostaną losowo przydzieleni do jednej z dwóch grup: 1) grupa z ćwiczeniami zwiększającymi elastyczność grupy kulszowo-goleniowej z mobilizacją zgięcia w stawach biodrowych, 2) grupa kontrolna (bez interwencji). Uczestnicy będą oceniani pod kątem średniego natężenia bólu (Visual Analogue Scale), niepełnosprawności funkcjonalnej z powodu BKL (Oswestry Disability Index), dyskomfortu mięśniowo-szkieletowego wywołanego długotrwałym siedzeniem (Borg scale), elastyczność mięśni kulszowo-goleniowych (Straight Leg Raise Test), przed i po interwencji, oraz subiektywnej oceny poziomu zadowolenia z uzyskanych efektów (Global Perceived Effect), po interwencji. Czas trwania interwencji – 8 tygodni.

Wyniki badań

Wyniki tego badania dostarczą informacji na temat 8-tygodniowej interwencji obejmującej ćwiczenia zwiększające elastyczność mięśni grupy kulszowo-goleniowej z mobilizacją zgięcia w stawach biodrowych w celu zmniejszenia BKL i dyskomfortu mięśniowo-szkieletowego podczas długotrwałego siedzenia u młodych osób.

Wnioski

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

Słowa kluczowe: ćwiczenia; ból; mięśnie kulszowo-goleniowe

* Realizacja badań jest wspierana przez Ministerstwo Edukacji i Nauki w latach 2023–2024 w ramach Uczelnianego Projektu Badawczego „Profilaktyka i leczenie dolegliwości bólowych kręgosłupa w odcinku lędźwiowym oraz dyskomfortu mięśniowo-szkieletowego wywołanego długotrwałym siedzeniem u młodych ludzi”, realizowanego w Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Filia w Białej Podlaskiej [3/BN/UPB/2023].

SKUTECZNOŚĆ WZMOCNIONEJ WERBALNEJ INFORMACJI ZWROTNEJ W UCZENIU SIĘ PRZEWROTU W TYŁ

Wiktoria Jalocho

Studenckie Koło Naukowe: „Akademia Gimnastyczna”

Opiekun naukowy: dr MARTA NOGAL

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Na lekcji wychowania fizycznego w edukacji wczesnoszkolnej powinna dominować gimnastyka. Ćwiczenia gimnastyczne wpływają pozytywnie na rozwój psychofizyczny dzieci. W procesie uczenia się ćwiczeń gimnastycznych istotne jest przekazywanie informacji zwrotnej zewnętrznej. Celem pracy było uzyskanie wiedzy o skuteczności wzmocnionej werbalnej informacji zwrotnej w uczeniu się przewrotu w tył.

Materiał i metody badań

W badaniach wzięło udział 26 osób (7-8 lat) z klubu sportowego „Żak” w Białej Podlaskiej. Zastosowano eksperyment, w którym starano się sprawdzić skuteczność wzmocnionej werbalnej informacji zwrotnej w uczeniu się przewrotu w tył. Badanych losowo podzielono na dwie grupy: grupę kontrolną otrzymującą werbalną informację zwrotną o błędach oraz grupę eksperymentalną otrzymującą werbalną informację zwrotną o błędach i sposobie korekty wzmocnioną poprawnym pokazem nauczyciela. Technikę wykonania przewrotu w tył ocenili eksperci (3) w teście umiejętności, teście trwałości uczenia się oraz teście na zapamiętywanie.

Wyniki badań

Podczas uczenia się przewrotu w tył stwierdzono przyrosty średnich wartości. W teście trwałości uczenia się wyższą średnią wartość uzyskała grupa eksperymentalna (9,16 pkt), zaś niższą grupa kontrolna (7,82 pkt) ($p < 0,05$). W teście na zapamiętywanie wyższa średnia wartość utrzymała się w grupie eksperymentalnej (9,32 pkt) a niższa w grupie kontrolnej (7,7 pkt) ($p < 0,05$).

Wnioski

1. Stosowanie różnych rodzajów informacji zwrotnej różnicuje efektywność uczenia się złożonej czynności motorycznej.
2. Werbalna informacja zwrotna wzmocniona poprawnym pokazem nauczyciela przynosi szybsze i trwalsze efekty uczenia się przewrotu w tył.

Słowa kluczowe: gimnastyka, akrobatyka, wzmocniona informacja zwrotna

WYCHOWANIE FIZYCZNE W OPINII UCZNIÓW SZKÓŁ ŚREDNICH W BIAŁEJ PODLASKIEJ

Paulina Kalicka

Studenckie Koło Naukowe: „Turystyki i Rekreacji”

Opiekun: dr KRZYSZTOF PIECH

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Celem badań jest przedstawienie opinii uczniów szkół średnich w Białej Podlaskiej na temat lekcji wychowania fizycznego. Postanowiono sprawdzić na ile zajęcia te spełniają oczekiwania młodzieży i czy stanowią zachętę do podejmowania aktywności ruchowej w czasie wolnym.

Material i metody badań

W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego z wykorzystaniem techniki kwestionariusza ankiety składającej się z 23 pytań. Ankiety przeprowadzono za zgodą dyrekcji szkoły wśród uczniów trzech szkół średnich w Białej Podlaskiej. Uczniowie dobrowolnie i anonimowo wzięli udział w badaniach. W ten sposób zebrano 383 odpowiedzi.

Wyniki badań

Badania wykazały, że systematycznie w lekcjach wychowania fizycznego uczestniczy jedynie 32% uczniów. Dla 36% badanych najczęstszym powodem nie uczestnictwa w lekcjach wychowania fizycznego jest brak chęci i motywacji. Uczniowie w 73% ocenili, iż warunki sprzyjające aktywności fizycznej w ich szkole są na poziomie dobrym lub bardzo dobrym. 85% uczniów podejmuje aktywność ruchową w czasie wolnym.

Wnioski

Wyniki badań wskazują, że uczniowie zwracają uwagę na zbyt małą różnorodność form aktywności ruchowej podczas lekcji wychowania fizycznego. Zróżnicowanie zajęć jest szansą na zwiększenie ich atrakcyjności oraz może stanowić zachętę do podejmowania aktywności ruchowej w czasie wolnym. Z badań wynika również, że przyczyną braku chęci aktywnego udziału w lekcjach wychowania fizycznego może być niedostosowanie form aktywności ruchowej do zainteresowań uczniów.

Słowa kluczowe: wychowanie fizyczne, opinie uczniów, oczekiwania

SKUTECZNOŚĆ EKSPERYMENTALNEGO PROGRAMU TRENINGU W UCZENIU SIĘ WYSKOKU KUCZNEGO NA TRAMPOLINIE

Gabriela Niczyporuk

Studenckie Koło Naukowe: „Akademia Gimnastyczna”

Opiekun naukowy: dr MARTA NOGAL

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Skoki na trampolinie zaliczane są do dyscyplin sportu charakteryzujących się dużą złożonością ćwiczeń oraz ich połączeń pomiędzy sobą. Kluczowe znaczenie w procesie uczenia się skoków na trampolinie odgrywa informacja zwrotna zewnętrzna. Celem pracy było uzyskanie wiedzy o skuteczności różnych rodzajów werbalnych informacji o błędach w uczeniu się wyskoku kucznego na trampolinie.

Materiał i metody badań

W badaniach wzięło udział 26 osób (7-8 lat) z klubu sportowego „Żak” w Białej Podlaskiej. Zastosowano eksperyment, w którym starano się sprawdzić skuteczność różnych wariantów uczenia się wyskoku kucznego na trampolinie. Badanych losowo podzielono na dwie grupy: grupę kontrolną otrzymującą werbalną informację zwrotną o błędach w całej czynności motorycznej oraz grupę eksperymentalną – o błędach w kluczowych elementach czynności motorycznej. Technikę wykonania wyskoku kucznego na trampolinie ocenili eksperci (3) w teście umiejętności, teście trwałości uczenia się oraz teście na zapamiętywanie.

Wyniki badań

Podczas uczenia się wyskoku kucznego w teście trwałości uczenia się stwierdzono przyrosty średnich wartości. Wyższą średnią wartość uzyskała grupa eksperymentalna (8,86 pkt), zaś niższą grupa kontrolna (7,91 pkt) ($p < 0,05$). W teście na zapamiętywanie, pomimo spadku średniej wartości, wyższa średnia wartość utrzymała się w grupie eksperymentalnej (8,72 pkt) a niższa w grupie kontrolnej (7,87 pkt) ($p < 0,05$).

Wnioski

1. Stosowanie różnych rodzajów werbalnej informacji zwrotnej o błędach w wykonaniu różnicuje efektywność uczenia się złożonej czynności motorycznej.
2. Informacja zwrotna o błędach dotycząca kluczowych elementów daje lepsze i trwalsze efekty uczenia się wyskoku kucznego na trampolinie.

Słowa kluczowe: akrobatyka, informacja zwrotna, kluczowe elementy

KINEMATYCZNA ANALIZA PARAMETRÓW WYBICIA SZTANGI W GÓRZE NA NOŻYCE MEDALISTÓW MISTRZOSTW POLSKI W PODNOSZENIU CIĘŻARÓW W WARUNKACH ZAWODÓW

Wiktorija Gierczuk

Studenckie Koło Naukowe: „Podnoszenie Ciężarów”

Opiekun naukowy: Dr PAULINA SZYSZKA

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel

Kinematyczna analiza parametrów techniki wybicia lub poderwania sztangi pozwala na identyfikację błędów wpływających na powodzenie danej próby, co u zawodników na poziomie zaawansowanym jest trudne, a często niemożliwe do dostrzeżenia gołym okiem. Korzystając ze strony PubMed można zauważyć o wiele więcej artykułów poświęconych konkurencji rwania sztangi (151) niż zarzutu i wybiciu góry na nożyce (17). Celem badań była ocena zmienności podstawowych parametrów techniki wybicia góry na nożyce wśród badanych.

Material i metody

Analizie poddano 32 podejścia zarejestrowane w trakcie zawodów, w tym 15 podejść 3 zawodniczek (masa ciała 73,7 SD 4,28 kg, wysokość ciała 171 SD 2,16cm, staż treningowy 3,33 SD 2,05 lata) i 17 podejść 3 zawodników (masa ciała 90,7 SD 7,7kg, wysokość ciała 174,3 SD 8,18cm, staż treningowy 8 SD 2,16 lata) medalistów Mistrzostw Polski w podnoszeniu ciężarów. Ocenie podlegały następujące parametry kinematyczne ruchu sztangi podczas wybijania góry techniką na nożyce: prędkość maksymalna, przyspieszenie, moc, maksymalna wysokość wyniesienia, wysokość wyłapania w nożycach. Pomiarów dokonano przy użyciu aplikacji „Wlanalysis”, dającej podstawowe parametry techniczne podczas ćwiczeń siłowych.

Wyniki

Zmienność analizowanych parametrów u zawodniczek mieściła się w przedziale od 10,63% dla maksymalnej prędkości i maksymalnego wyniesienia sztangi 10,89% do 24,07% dla wysokości wyłapania sztangi w nożycach. Zmienność analizowanych parametrów u zawodników mieściła się w przedziale od 4,9% dla maksymalnej prędkości do 16,39% dla wysokości wyłapania sztangi w nożycach.

Wnioski

Mniejsza zmienność parametrów technicznych u zawodników może wynikać z dłuższego stażu treningowego niż u zawodniczek.

Słowa kluczowe: technika, prędkość, przemieszczenie

SKUTECZNOŚĆ RÓŻNYCH WERBALNYCH INFORMACJI ZWROTNYCH W UCZENIU SIĘ PRZERZUTU BOKIEM

Szymon Jałocha

Studenckie Koło Naukowe: „Akademia Gimnastyczna”

Opiekun naukowy: dr MARTA NOGAL

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Ćwiczenia gimnastyczne charakteryzują się wysokim poziomem trudności i złożoności. Prawidłowe wykonanie ćwiczeń prostszych przekłada się na umiejętność wykonania ćwiczeń trudniejszych. Istotne znaczenie w procesie uczenia się ćwiczeń gimnastycznych odgrywa informacja zwrotna zewnętrzna. Celem pracy było uzyskanie wiedzy o skuteczności różnych werbalnych informacji zwrotnych w uczeniu się przerzutu bokiem.

Material i metody badań

W badaniach wzięło udział 29 osób (6-8 lat) z klubu sportowego „Żak” w Białej Podlaskiej. Zastosowano eksperyment, w którym starano się sprawdzić skuteczność różnych wariantów uczenia się przerzutu bokiem. Badanych losowo podzielono na trzy grupy: grupę B otrzymującą werbalną informację zwrotną o błędach w wykonaniu, grupę P – o poprawnym wykonaniu oraz grupę B-K – o błędach i sposobie korekty. Technika wykonania przerzutu bokiem została oceniona przez ekspertów (3) w teście umiejętności, teście trwałości uczenia się oraz teście na zapamiętywanie.

Wyniki badań

W procesie uczenia się przerzutu bokiem stwierdzono przyrosty średnich wartości ocen ekspertów. W teście trwałości uczenia się najwyższy przyrost odnotowano w grupie B-K (15,8%), zaś najniższy w grupie P (9,1%) ($p < 0,05$). W teście na zapamiętywanie najwyższy przyrost odnotowano w grupie B (23,2%), a najniższy w grupie P (10,6%) ($p < 0,05$).

Wnioski

1. Stosowanie różnych rodzajów werbalnej informacji zwrotnej różnicuje skuteczność uczenia się złożonej czynności motorycznej.
2. Werbalna informacja zwrotna o błędach w wykonaniu daje szybkie i najtrwalsze efekty uczenia się przerzutu bokiem.

Słowa kluczowe: gimnastyka, akrobatyka, werbalna informacja zwrotna

Panel Naukowy

2

Zagadnienia Zdrowia

w badaniach młodych naukowców

AMANITA MUSCARIA – PRZEGLĄD LITERATURY

Kamil Rosiak

Studenckie Koło Naukowe: „Dietetyk”

Opiekun naukowy: dr inż. ANNA GALCZAK-KONDRACIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Amanita muscaria jest rozpowszechnionym grzybem, który najczęściej występuje w Europie środkowej, ale również w Ameryce Środkowej, Nowej Zelandii. Produkt ten zawiera następujące substancje: kwas ibotenowy, muskaryna, muscimol i muskazon. Ich działanie uzależnione jest od dawki przyjęcia i może wywoływać: pobudzenie, zaśnięcie przypominające śpiączkę, makropsja i makropsja, a objawy te można zaobserwować od 30 minut do dwóch godzin od spożycia Amanity. W 1967 roku odnaleziono zapiski dotyczące stosowania Amanity muscaria od trzech tysięcy lat. Sugeruje się, że jest ona najstarszą substancją psychoaktywną znaną człowiekowi. Obecnie możemy zaobserwować wzmożone zainteresowanie mikrodozowaniem Amanity muscaria. Celem pracy było odszukanie artykułów, które potwierdzają pozytywny wpływ mikrodozowania Amanity muscaria na zdrowie człowieka.

Material i metody

Przeprowadzenie przeglądu literatury gdzie kryteriami włączenia było zastosowanie Amanity muscaria u ludzi.

Wyniki badań

Mikoterapia z zastosowaniem Amanity muscaria mówi o korzystnym działaniu w neuroprotekcji, hepatoprotekcji, procesie zapalnym, stresie oksydacyjnym.

Wnioski

Potrzebne są dalsze badania przeprowadzone na ludziach, które dadzą nam pewność o zasadności mikrodozowania Amanity muscaria.

Słowa kluczowe: amanita muscaria, muskarynę, kwas ibotenowy i muscimol,

DIETA LOW FODMAP I CO DALEJ?

Renata Sumiła

Studenckie Koło Naukowe: „Dietetyk”

Opiekun naukowy: dr ANNA GALCZAK-KONDRACIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Dieta low FODMAP to rodzaj żywienia, który jest ubogi w fermentujące oligosacharydy, disacharydy, monosacharydy i poliole. Dieta obejmuje 3 etapy. Pierwsza faza to produkty o niskiej podaży FODMAP, drugi to ponowne wprowadzenie pokarmów o niskiej zawartości FODMAP i trzeci etap eliminujący produkty nietolerowane przez pacjenta. Celem pracy jest poznanie zależności pomiędzy wybranymi jednostkami chorobowymi w których stosuje się dietę low FODMAP a produktami najczęściej spożywanymi w 3 etapie stosowania diety.

Materiał i metody badań

Badanie zostało przeprowadzone przy pomocy autorskiego kwestionariusza ankiety, który został rozesłany drogą elektroniczną. Zbieranie danych odbywało się przy pomocy narzędzia Google Forms. Pytania obejmowały dane socjodemograficzne, zasadność zastosowania diety low FODMAP i rodzaj produktów wprowadzanych po drugim etapie diety.

Wyniki badań

W badaniu uczestniczyło 10 osób (8 kobiet i 2 mężczyzn) czynnych zawodowo (80%) z wykształceniem wyższym, najczęściej zamieszkujących tereny wiejskie (50%). Badani najczęściej stosowali dietę low FODMAP ze względu na zdiagnozowane przez lekarza rodzinnego (40%) SIBO (60% ankietowanych). Z badań wynika, iż ponad 55% ankietowanych nie wróciło do żywienia z przed diagnozy stosując 2 etap diety.

Wnioski

Dieta low FODMAP najczęściej jest stosowna u pacjentów ze zdiagnozowanym SIBO, którzy stosują drugi etap diety eliminując produkty wskazane w tym etapie.

Słowa kluczowe: dieta low FODMAP, żywienie.

OCENA JAKOŚCI ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY CHORYCH NA CUKRZYCĘ TYPU 1

Katarzyna Rychlik¹ , Alicja Szewczyk², Marta Wysocka-Mincewicz³

¹ Studenckie Koło Naukowe: „Dietetyk”

Opiekun naukowy: dr inż. ANNA GALCZAK-KONDRACIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

² Klinika Endokrynologii i Diabetologii IP CZD Warszawa, Polska Federacja Edukacji w Diabetologii, Warszawa

³ Klinika Endokrynologii i Diabetologii IP CZD Warszawa

Wprowadzenie i cel pracy

Cukrzyca typu I (CT1) jako choroba przewlekła stanowi jedno z największych wyzwań zdrowotnych współczesnego społeczeństwa. Dotyka najczęściej dzieci i młodzież. Trudności związane z cukrzycą w wieku rozwojowym wpływają nie tylko na aspekty fizyczne, ale i także na psychospołeczne i emocjonalne. Zrozumienie wpływu choroby na codzienne funkcjonowanie dzieci i młodzieży staje się kluczowe dla skutecznej opieki medycznej oraz psychospołecznej. Celem pracy była ocena jakości życia dzieci i młodzieży chorych na cukrzycę typu 1.

Materiał i metody

W badaniu wzięło udział 62 dzieci w wieku 6-17 lat (średnia wieku 13,5 roku) chorych na cukrzycę typu 1. Badanie przeprowadzono metodą ankietową wśród dzieci leczonych w szpitalu Instytut „Pomnik” Centrum Zdrowia Dziecka w Warszawie . Ankieta została upowszechniona dzięki współpracy z Fundacją Diabeciaki i z największym portalem cukrzycowym mojacukrzyca.org. Wykorzystano autorski kwestionariusz ankiety, który dotyczył sfery fizycznej, psychicznej, społecznej dotyczącej samokontroli, żywienia i socjodemograficznej, metody leczenia, czasu trwania choroby.

Wyniki badań

W grupie tej najdłuższy czas trwania choroby 12-15 lat deklarowało 8,1 % ankietowanych, jednak 43,5 % badanych choruje 3-6 lat. Najczęściej (91,9%) leczone są za pomocą osobistej pompy insulinowej i korzystają z ciągłego monitoringu glukozy (93,5%). Na pytanie jak oceniają swoją jakość życia od czasu zdiagnozowania choroby około 40% ankietowanych oceniło na średnim poziomie i 16% nie jest pogodzona z tą diagnozą. Około 50 % wśród badanych odczuwa stres związany z cukrzycą i z jedzeniem.

Wnioski

Przeprowadzone badania wykazują, że jakość życia badanych jest związana z diagnozą cukrzycy typu 1. Cukrzyca typu 1 zwiększa odczucia stresu związanego z leczeniem, samokontrolą oraz jedzeniem.

Słowa kluczowe: CT1, jakość życia, wiek rozwojowy

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA, USPRAWNIANIE DZIECI Z ASD W WIEKU 6-12 LAT - PRZEGLĄD BADAŃ

Nikoła Sobechowicz, Aleksandra Sokołowska, Sylwia Niedziółka

Studenckie Koło Naukowe: „Terapia zajęciowa”

Opiekun naukowy: mgr BEATA TYSZKIEWICZ-GROMISZ

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Zaburzenie ze spektrum autyzmu (ang. *autism spectrum disorder* – ASD) to zaburzenie neurologiczne pojawiające się we wczesnym dzieciństwie, którego objawy ujawniają się do 3 roku życia dziecka. Jest to złożone zaburzenie rozwoju i funkcjonowania OUN prowadzące do trudności w wielu sferach między innymi w sferze motorycznej. Celem badań było dokonanie przeglądu badań obejmujących aktywność fizyczną preferowaną przez dzieci z ASD w wieku 6-12 lat.

Material i metody badań

Przegląd ten obejmował systematyczną analizę badań skupiających się na interwencjach mających na celu wskazania preferowanych aktywności fizycznej przez osoby z ASD w wieku 6-12 lat. W przeglądzie analizowano literaturę z lat 2020-2023. Wykorzystano bazy Web of Science, PubMed, EBSCO. Procedury wyszukiwania systematycznego pozwoliły zidentyfikować 90 badań spełniających wcześniej ustalone kryteria włączenia. Każde badanie zostało przeanalizowane i podsumowane pod kątem: (a) cech uczestników, (b) aktywność fizyczna dzieci z ASD (c) wyników.

Wyniki badań

Wyniki sugerują, że dzieci z ASD najbardziej preferują aktywność fizyczną w formie indywidualnej : (1) pływanie, jazda na rolkach, chodzenie po schodach, jazda na rowerze stacjonarnym, marsz, bieganie, skoki , (2) sporty walki - Kata techniques, Taekwon-do, Tai chi chuan, Judo, Karate, (3) taniec, jazda konna, joga, rzuty do kosza , (4) nieliczni wskazali tenis stołowy, gry i zabawy.

Wnioski

U dzieci z ASD brak preferencji aktywności fizycznej pod kątem gier zespołowych. Po interwencjach usprawniania odnotowano zmniejszenie trudnych zachowań. Omawiane obszary wymagają dalszych badań.

Słowa kluczowe: ASD, usprawnianie, aktywność fizyczna

WPLYW ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH A STYMULACJA NERWU BŁĘDNEGO

Przemysław Pietruczuk

Studenckie Koło Naukowe: „Dietetyk”

Opiekun naukowy: dr inż. ANNA GALCZAK-KONDRACIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Przywspółczulna część autonomicznego układu nerwowego (ANS), którego głównym efektem jest nerw błędny (VN) obniża tętno, tempo oddychania i poprawia trawienie. Jest to system odpowiedzialny za spokój organizmu. Skuteczne interwencje oddechowe wspierają większe napięcie przywspółczulne, co może zrównoważyć wysoką aktywność układu współczulnego, nieodłącznie związaną ze stresem i lękiem. Dobrowolne, regulowane praktyki oddechowe mogą stanowić takie rozwiązanie. Głębokie oddychanie (DB) jest jedną z technik regulowanego oddychania dający przewagę nad inwazyjnymi zabiegami powszechnym dostępem, bezpłatnością czy łatwością wykonania. Prócz zmniejszenia stresu, działają w obrębie obniżenia rytmu serca (HR), którego wysokie wartości wchodzą w skład patofizjologii chorób sercowo-naczyniowych. Celem pracy był przegląd literatury na temat obecnej wiedzy dotyczącej korelacji DB-HR-VN oraz związek zmiany HR w wyniku ćwiczeń DB podczas interwencji z zastosowaniem techniki 6 oddechów na minutę u zdrowych młodych dorosłych.

Material i metody badań

Przeprowadzono przegląd literatury dotyczącej implikacji technik DB. W badaniu uczestniczyło 8 osób (4 kobiety i 4 mężczyzn) w wieku 18-25 lat. Przeprowadzona interwencja polegała na koordynowanym DB. Oddech polegał na 4 sekundowym wdechu ustami oraz 6 sekundowym wydechu. Schemat badania został przeprowadzony w następujący sposób: ustalenie tętna spoczynkowego (15 minut), ćwiczenia oddechowe (4 minuty), obserwacja pointerwencyjna (30 minut). Częstotliwość rytmu serca sprawdzano na każdym etapie badania za pomocą pulsoksymetru natomiast cykl oddechów regulowano obserwując cyfrowy metronom.

Wyniki badań

Przegląd literatury wykazał znaczną ilość badań w tematyce praktyk oddechowych. Seria przeprowadzonych ćwiczeń DB spowodowała zmniejszenie HR podczas, jak i po interwencji.

Wnioski

Zastosowane techniki oddychania wykazały związek pomiędzy DB-HR-VN stanowiący wzajemną korelację. Ćwiczenia DB mogą być skuteczną i łatwo dostępną metodą walki ze stresem niosąc korzyści zdrowotne w postaci normalizacji pracy serca.

Słowa kluczowe: rytm serca, ćwiczenia oddechowe, nerw błędny

ZASTOSOWANIE GIER KOMPUTEROWYCH, JAKO ELEMENT ROZWOJU PSYCHOSPOŁECZNEGO MŁODZIEŻY

Kacper Rodzik¹, Aneta Rokicka, Dawid Rokicki²

¹Studenckie Koło Naukowe: „Dietetyk”

Opiekun naukowy: dr inż. ANNA GALCZAK-KONDRACIUK, dr TOMASZ SACEWICZ

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

²Fundacja Wyobraź Sobie

Wprowadzenie i cel pracy

Wśród 90% dzieci i młodzieży najchętniej wybieraną rozrywką są gry komputerowe. Średni czas spędzony na graniu wynosi od 11,3-13,2 godzin tygodniowo. Dzieci i młodzież w wieku 9-11 lat spędzają około 12,7 godzin tygodniowo na graniu w gry komputerowe, a młodzież w wieku 12-14 lat około 17,2 godzin tygodniowo i częściej grają mężczyźni niż kobiety. Zauważono również, że gry: logiczne, akcji, przygodowe i eksploracyjne mogą przyczynić się do poprawy stanu zdrowia psychicznego w oparciu o podejście interaktywne i pasywne. Autorzy podkreślają wykorzystanie gier cyfrowych, jako narzędzie, które umożliwia zaangażowanie młodych ludzi w zmianę zachowań. Celem pracy było rozwijanie umiejętności psychospołecznych poprzez: radzeniem sobie ze stresem, komunikację, utrzymywaniem zdrowych nawyków oraz kontrolowaniem emocji z wykorzystaniem gier zespołowych takie jak: *League of Legends* i *Valorant*.

Material i metody badań

Badania zostały przeprowadzone w 2024 roku w ramach projektu W Sieci Wsparcie realizowanego przez Fundację Wyobraź Sobie. Projekt finansowany był przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG i Funduszy Norweskich w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny. W projekcie uczestniczyło 45 osób w wieku 12-17 lat, które zostały podzielone na 9 grup. Warsztaty realizowane były dwa razy w tygodniu w Strefie Rozwoju „Wyobraź sobie” w Skawinie. Zajęcia drużynowe z trenerami e-sportowymi (którzy uczestniczyli w szkoleniu mentoringowym przeprowadzonym przez pracowników Bennewicz Instytut Kognitywistyki) trwały dwie godziny. Polegały one na pogłębieniu wiedzy psychospołecznej oraz rozwijania umiejętności gracza e-sportowego. Umiejętności graczy zbadano za pomocą narzędzi dostępnych na stronie *Human Benchmark* trzykrotnie (na początku projektu, w 5 tygodniu i na koniec projektu)

Wyniki badań

Badane były takie umiejętności jak: Reaction Time, Sequence Memory, AimTrainer, Number Memory, Verbal Memory, Chimp Test, Visual Memory, Typing.

Wnioski

Gry wieloosobowe on-line wymagają często współpracy i komunikacji z innymi graczami, co może pomóc młodzieży w rozwijaniu umiejętności pracy zespołowej, kompromisów oraz rozwiązywania konfliktów.

Słowa kluczowe: gry komputerowe, młodzież, dzieci

POZIOM SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ PRZYSZŁYCH FIZJOTERAPEUTÓW*

**Daria Owczarek, Wiktoria Głogowska, Weronika Kublicka,
Magdalena Węgrzynek, Karolina Kurowska**

Studenckie Koło Naukowe: „Teorii Sportu”

Opiekun naukowy: dr ARTUR LITWINIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Zdrowy styl życia to wszelkiego rodzaju aktywności, które możemy realizować indywidualnie aby chronić się przed chorobami oraz aby zachować zdrowie i jakość codziennego życia i efektywność w pracy szczególnie fizjoterapeuty. Celem pracy było określenie poziomu sprawności fizycznej przyszłych fizjoterapeutów.

Material i metody

Badaniem objęto 32 osoby będące jeszcze studentami na kierunku Fizjoterapia w wieku 21-22 lat. Natomiast jako metody do pomiarów składu tkankowego ciała zastosowano urządzenie Tanita BC 545N a do wskaźników antropometrycznych. Z kolei do oceny poziomu sprawności fizycznej prób z wybranych standaryzowanych testów sprawności fizycznej dostępnych na obszarze krajów UE.

Wyniki badań

Badania wykazały, iż wskaźniki somatyczne (wysokość i masa ciała) oraz skład tkankowy ciała badanych są prawidłowe. Z kolei poszczególnych prób sprawności fizycznej są zróżnicowane. Największe zróżnicowanie wewnątrz grupowe wystąpiło w próbie oceniającej gibkość tj. w skłonie tułowia w przód nieznacznie mniej niż połowa badanych natomiast najmniejsze w próbie oceniającej siłę mięśni brzucha.

Wnioski

1. Zaobserwowano, iż zarówno wyniki jednostkowe badanych jak i sumarycznie diagnozowane urządzeniem BCA Tanita 545N były prawidłowe i zawierały się w normach dla osób aktywnych fizycznie i zgodnych z rekomendacjami WHO, co świadczy pośrednio o stosowaniu zasad zdrowego stylu życia jak i poziomie wiedzy.
2. Profil sprawności fizycznej w oparciu o diagnozę wybranych prób z testów świadczy o zróżnicowanym a u większości osób wysokim poziomie wytrenowania i właściwym doborze form, metod i środków treningowych w periodyzacji procesu treningu kondycyjno-zdrowotnego.
3. Badania ujawniły, iż przyszli fizjoterapeuci posiadają kompetencje motoryczne do pełnienia w tym aspekcie tego zawodu oraz są aktywni fizycznie.

Słowa kluczowe: testy sprawności fizycznej, skład tkankowy ciała, predyspozycje

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

OCENA STYLU ŻYCIA I ZWYCZAJÓW ŻYWIENIOWYCH E-SPORTOWCÓW

Kazimierz Ciołek, Olga Łuszczewska

Studenckie Koło Naukowe: „Dietetyk”

Opiekun naukowy: dr inż. ANNA GALCZAK-KONDRACIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Wykorzystanie gier komputerowych w życiu e-sportowca wymagają wiele umiejętności np. tolerancji na frustrację poprzez wielokrotne ćwiczenia i powtarzanie. Zauważano również, że gry akcji wzmacniają obszary uwagi i poznania przestrzennego. W celu zachowania zdrowia gracze powinni pamiętać o podstawowych czynnikach budujących ich zdrowie. Głównymi ich czynnikami są: prawidłowy model żywienia, sen i regeneracja. Celem pracy była ocena stylu życia i zwyczajów żywieniowych e-sportowców.

Material i metody

Badanie przeprowadzono wśród 31 graczy e-sportowych. Dane uzyskana za pomocą kwestionariusza ankiety KomPAN i dodatkowych pytań dotyczących specyfikacji grupy badanej. Kwestionariusz ankiety został rozesłany do graczy e-sportowych współpracujących z Polską Ligą Esportową. Pytania dotyczyły danych socjodemograficznych, częstotliwości spożycia produktów, godzin snu i stopnia zaawansowania zawodnika.

Wyniki badań

Uczestnicy badania to w 48,4% studenci, którzy deklarowali spożycie 3 posiłków w ciągu dnia (48,4%). Jednak na pytanie jak często spożywa Pan/Pani między posiłkami 35,5% odpowiedziało, że kilka razy w tygodniu, a 16,1% raz dziennie. Na pytanie jak często spożywają pieczywo razowe to 22,6% ankietowanych odpowiedziało, że nigdy. Takie produkty jak kasze gruboziarniste czy płatki owsiane uczestnicy badania spożywali 1-3 razy w miesiącu. Czas spędzony przez komputerem, który trwał dłużej niż 8 h dziennie deklarowało 35,5% badanych.

Wnioski

Należy wprowadzić panel edukacji zdrowotnej dla e-sportowców, który pokaże korzyści wynikające z racjonalnego stylu życia. Potrzebne są kolejne badania w celu oceny stylu życia i zwyczajów żywieniowych graczy e-sportowych, które należy dokonać na większej grupie badanych.

Słowa kluczowe: e-sport, sposób żywienia,

Panel Naukowy

3

Zagadnienia Fizjoterapii w badaniach młodych naukowców

PROFIL KLUCZOWYCH KOMPETENCJI DLA ZAWODU FIZJOTERAPEUTY W OPINII STUDENTÓW TEGO KIERUNKU*

**Karolina Kurowska, Daria Owczarek, Wiktoria Głogowska,
Weronika Kublicka, Magdalena Węgrzynek**

Studenckie Koło Naukowe: „Teorii Sportu”

Opiekun naukowy: dr ARTUR LITWINIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Zarówno rozwój zawodu fizjoterapeuty jak i wiedza, umiejętności oraz kompetencje w ciągu ostatnich dekad ciągle ewaluują. Obecnie studia na kierunku fizjoterapia oferują wiele dróg rozwoju dalszej kariery zawodowej i charakteryzują się bardzo szerokim spektrum terapii kierowanej do pacjentów. Celem pracy było określenie wybranych kluczowych kompetencji dla zawodu fizjoterapeuty i ważnych w przyszłym jego rozwoju zawodowym.

Material i metody badań

Badaniem objęto 50 studentów kierunku Fizjoterapia Wydziału Nauk o Zdrowiu. Wiek badanych zawierał się w granicach 21-23 lat. Jako narzędzie zastosowano kwestionariusz wywiadu umożliwiający uzyskanie informacji na temat kluczowych kompetencji dla zawodu fizjoterapeuty.

Wyniki badań

W zakresie wiedzy badani deklaruowali przede wszystkim, że niezbędna jest wiedza z nauk biomedycznych kierunkowych i społecznych. Z kolei w zakresie kompetencji ale umiejętności wszyscy badani deklaruowali jako istotne m. in. poprawa jak i uzyskanie pełnej sprawności fizycznej, przywracanie utraconej funkcji ruchu pacjenta, ograniczenie i zniesienie bólu, przywrócenie symetrii w zakresie siły mięśniowej jak ruchomości.

Wnioski

1. Zaobserwowano, iż zarówno poziom wiedzy ogólnej jak i specjalistycznej powinien i może mieć wpływ na przyszłe zatrudnienie.
2. Stwierdzono także, iż istotne w kluczowych kompetencjach są zarówno umiejętności stosowania diagnostyki funkcjonalnej aparaturowej i nie.. oraz wykonywania zabiegów fizykalnych oraz ćwiczeń wzmacniających, stabilizacyjnych i mobilizacyjnych.

Słowa kluczowe: wiedza, umiejętności, badania ankietowe

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

RELACJA ZE WSPÓŁPRACY ZE STUDENTS 4 BEST EVIDENCE – MIĘDZYNARODOWEJ SIECI WSPÓŁPRACY I PLATFORMIE INTERNETOWEJ DLA STUDENTÓW ZAINTERESOWANYCH EVIDENCE BASED HEALTH CARE

**Magdalena Tiesler, Paulina Karolczuk, Jakub Dziewickiewicz,
Łukasz Grabek, Daria Hordejuk**

Studenckie Koło Naukowe: „Koło Naukowe Ewidentne”

Opiekun naukowy: dr hab. prof. AWF MACIEJ PŁASZEWSKI

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Studenci koła naukowego Ewidentnego, ale też koła naukowego DOMS, uczestniczą w projekcie „Od studenta do profesjonalisty. Potrzebne praktyce zawodowej badanie naukowe: od koncepcji do wdrożenia” w ramach programu Ministra Edukacji i Nauki „Studenckie Koła Naukowe Tworzą Innowacje”. Jednym z elementów aktywności w projekcie jest przygotowywanie blogów i włączenie się do działalności międzynarodowego portalu prowadzonego dla i przez studentów kierunków związanych z ochroną zdrowia, zajmujących się ideą i zasadami praktyki zawodowej w ochronie zdrowia opartej na wiarygodnych i aktualnych danych naukowych – Evidence Based Health Care: portalu Students 4 Best Evidence, S4BE. S4BE jest wspierane przez wiele ważnych organizacji, jak National Institute for Health Research, NIHR, czy na przykład Medical Students’ Association of India.

Materiał i metody badań

Na S4BE studenci publikują swoje blogi w obszarze Evidence Based Health Care, według konkretnych zasad i w kilku typach publikacji, jak Tutorials and Fundamentals (przystępnie o metodologii badań naukowych), Health Topics (o dowodach naukowych na różne tematy dotyczące zdrowia) i kilku obszarach tematycznych w tym oddzielnym Physiotherapy. Naszą ambicją jest opublikowanie na S4BE blogów przybliżających ostatnie bardzo ważne publikacje Światowej Organizacji Zdrowia pod wspólnym tytułem Package of Interventions for Rehabilitation – to nasz materiał. A metodą jest sposób przygotowania blogów, jaki jest stosowany na, i wspomagany przez, społeczność S4BE (w tym na podstronie <https://s4be.cochrane.org/blogging-tips/>)

Wyniki badań

Jesteśmy w trakcie opracowywania blogów. Przed nami jeszcze sporo pracy, ale zamierzamy przygotować osiem blogów, na każdy z tematów Package of Interventions for Rehabilitation. Te opracowania służą rozwijaniu rehabilitacji medycznej na całym świecie, a ideą WHO jest ich upowszechnianie. Jesteśmy przekonani, że uda nam się dołączyć do tej inicjatywy publikując na S4BE.

Wnioski

Naszym celem jest nie tylko sam blog. Ale uczenie się poprzez jego przygotowywanie. Miło nam, że dołączamy do międzynarodowego grona studentów wielu kierunków ochrony zdrowia, z różnych krajów i kontynentów, jako pierwsi z Polski. Nawiązując do wykładu inauguracyjnego – widzimy, że nie o to chodzi, by złapać króliczka, ale by gonić go.

Słowa kluczowe: translacja wiedzy, WHO, rehabilitacja

ANALIZA RZETELNOŚCI IZOMETRYCZNEGO I IZOKINETYCZNEGO POMIARU MOMENTÓW SIŁ PROSTOWNIKÓW STAWU KOLANOWEGO

Bartosz Sacewicz, Maria Rowińska

Studenckie Koło Naukowe: „Motus”

Opiekun naukowy: dr TOMASZ SACEWICZ

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Od właściwie przeprowadzonego badania oraz umiejętności analitycznego myślenia, zależy prawidłowa diagnoza źródła dolegliwości oraz dobór odpowiednich metod rehabilitacji. Nowoczesna fizjoterapia wspierana jest przez wiele zaawansowanych systemów pomiarowych. Często jednak ich nadmiar może powodować zafałszowanie wyników. Celem pracy było sprawdzenie czy badanie izometryczne i izokinetyczne koreluje ze sobą i czy istnieje potrzeba wykonywania ich obydwu.

Material i metody badań

Badaniem objęto 30 studentów (mężczyzn) kierunku fizjoterapia. Wiek badanych to średnio $20,5 \pm 1,3$ lat; masa $74,1 \pm 6,1$, wzrost $180,4 \pm 4,7$. Badania przeprowadzono za pomocą Biodex System 4 Pro. Analizowany parametr to maksymalny moment siły generowany w trakcie testu izometrycznego, przy kącie zgięcia kolana 90° przez 30s, oraz testu izokinetycznego 5 powtórzeń przy prędkości kątowej $60^\circ/s$.

Wyniki badań

Analiza uzyskanych wyników przy pomocy testu Pearsona wykazała istniejącą dodatnią zależność pomiędzy maksymalnymi momentami sił prostowników stawu kolanowego uzyskiwanymi w trakcie testu izometrycznego i izokinetycznego. Współczynnik korelacji równy 0,72 można interpretować jako korelację silną.

Wnioski

Istniejąca korelacja pomiędzy uzyskanymi wynikami w próbach izometrycznej i izokinetycznej sugeruje, że nie ma potrzeby wykonywania obu pomiarów w celu weryfikacji poziomu siły mięśniowej pacjentów. Zaobserwowane przyłożenie się do ćwiczeń przez badanych wskazuje jednak, że próba izokinetyczna jest dla nich mniej obciążająca.

Słowa kluczowe: maksymalny moment siły, biodex, prostowniki.

WPLYW SPACERU BOŚO PO RÓŻNYCH POWIERZCHNIACH NA NAPIĘCIE I ELASTYCZNOŚĆ MIĘŚNI PODUDZIA

Maciej Szabaciuk, Mateusz Węgrzyniak, Kacper Sikora

Studenckie Koło Naukowe: „Motus”

Opiekun naukowy: dr TOMASZ SACEWICZ

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Pomimo licznych badań nad stopą, istnieje istotna luka w literaturze naukowej, dotycząca wpływu chodzenia boso na tonyczność i elastyczość struktur mięśniowych odpowiedzialnych za ruch w stawie skokowym. W niniejszym badaniu skupiono się na tym zagadnieniu, analizując i porównując chód boso na różnych rodzajach podłoża oraz jego konsekwencje dla mięśni podudzia.

Material i metody badań

Badanie obejmowało 47 uczestników, którzy zostali poddani ocenie za pomocą urządzenia MyotonPro na mięśniach brzuchatym łydki, płaszczkowatym, strzałkowym długim oraz piszczelowym przednim prawej nogi. Oceny przeprowadzono przed i po 10-minutowym spacerze boso, który stanowił interwencję badawczą. Uczestnicy zostali podzieleni na trzy grupy: I grupa spacerowała po sztucznej trawie, II grupa spacerowała po podłożu, III grupa kontrolna nie wykonywała interwencji podczas badania.

Wyniki badań

Uzyskane wyniki umożliwiły przeprowadzenie analizy statystycznej. Stwierdzono różnice istotne statystycznie w grupie osób spacerujących po sztucznej trawie. Pojawiły się one w przypadku głowy bocznej mięśnia brzuchatego. Zmianie uległy parametry: napięcie i tłumienie. W przypadku grupy chodzącej boso po podłożu istotne różnice stwierdzono dla mięśnia płaszczkowatego. W tym przypadku zmieniły się wartości napięcia, elastyczności oraz tłumienia. W grupie kontrolnej nie wykazano zmian istotnych statystycznie.

Wnioski

Wyniki badań wskazują na potencjalny terapeutyczny wpływ spaceru boso po różnych rodzajach powierzchni na wybrane grupy mięśni podudzia. Niemniej jednak, konieczne są dalsze badania w celu dokładniejszej weryfikacji tego zjawiska.

Słowa kluczowe: boso, spacer, napięcie

OCENA CZĘSTOŚCI WYSTĘPOWANIA DYSFUNKCJI STAWU KOLANOWEGO U MŁODYCH PIŁKARZY NOŻNYCH

Daniel Krasucki

Studenckie Koło Naukowe: „Doms”

Opiekun naukowy: dr MARTYNA JAROCKA, dr hab. SZCZEPAN WIECHA

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Celem pracy jest ocena częstości występowania dysfunkcji stawu kolanowego u młodych piłkarzy nożnych „Akademii Piłkarskiej Podlasie Biała Podlaska” w wieku od 8 do 13 lat.

Material i metody badań

Uczestnikami badania byli piłkarze nożni „Akademii Piłkarskiej Podlasie Biała Podlaska” trenujący co najmniej 3 razy w tygodniu w wieku 8- 9 lat (n=20), 10-11 lat (n=20) oraz 12-13 lat (n=20). Uczestnicy wypełnili kwestionariusz ankiety dotyczący występowania dysfunkcji w okolicy stawów kolanowych, określili miejsce, częstotliwość, czynności przy których występują dolegliwości bólowe oraz przebyte urazy i choroby w obrębie kończyn dolnych. U badanych przeprowadzono pomiary: zakresów ruchomości (ROM) stawu kolanowego, obwodów (udowy pierwszy, udowy drugi i kolanowy), palpacje guzowatości kości piszczelowej oraz testy kliniczne: Thomayera, balotowania rzepki, Hoffy, McMurraya, Noble'a, Lachmanna, szuflady tylnej, szpotawienia oraz koślawienia.

Wyniki badań

Spośród badanych (n=60), 14.9% doświadcza bólu podczas treningu piłkarskiego, zaś 23.3% po treningu piłkarskim. Wśród uczestników badania 16.6% młodych piłkarzy nożnych zgłosiło wystąpienie urazów lub chorób w okolicy kończyn dolnych. 26.6% zadeklarowało występowanie dolegliwości bólowych stawu kolanowego minimum raz w miesiącu. Stwierdzono istotne różnice w występowaniu dysfunkcji w obrębie stawu kolanowego.

Wnioski

Występowanie dysfunkcji stawu kolanowego może stanowić istotny problem wśród młodych piłkarzy nożnych. Profilaktyka urazów powinna być nieodłącznym elementem treningu piłkarskiego.

Słowa kluczowe: piłka nożna, staw kolanowy, dysfunkcje.

ZWIĄZEK POMIĘDZY TRENINGIEM WIBRACYJNYM KOŃCZYN DOLNYCH, A RÓWNOWAGĄ CZŁOWIEKA

Mykola Bezmen, Bartłomiej Hepner

Studenckie Koło Naukowe: „Motus”

Opiekun naukowy: dr TOMASZ SACEWICZ

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Równowaga ciała jest niezbędnym elementem sprawnego funkcjonowania człowieka zarówno w codziennych czynnościach, jak i podczas wykonywania aktywności fizycznych. Pragniemy zgłębić, czy kompleksowe ćwiczenia z użyciem platformy wibracyjnej kończyn dolnych mogą efektywnie wspomagać poprawę stabilności ciała, szczególnie u osób o zróżnicowanym stopniu aktywności fizycznej - od osób prowadzących siedzący tryb życia po osoby regularnie uprawiające intensywny sport. Celem badań było zbadanie związku pomiędzy treningiem wibracyjnym kończyn dolnych, a równowagą człowieka.

Material i metody badań

W badaniach wzięło udział 10 osób (6 mężczyzn i 4 kobiety). Do oceny równowagi człowieka użyto platformy barorezystywnej z oprogramowaniem firmy NORAXON. Analizowano parametry: pole elipsy wykreślane za pomocą rzutu środka ciężkości na podłoże, prędkość rzutu środka ciężkości oraz symetrię obciążenia. Pomiary wykonano 3 krotnie. Wykorzystano 30 sekundową próbę Rommberga przy oczach otwartych i zamkniętych. W celu weryfikacji pomiaru pierwszą próbę wykonano dzień przed treningiem wibracyjnym, drugą chwilę przed treningiem wibracyjnym, a trzecią 10 minut po. Wibracja została zaaplikowana przy pomocy urządzenia Fitvibe Excel Pro dla obu kończyn dolnych przy niskiej amplitudzie i częstotliwości wibrowania 45 Hz. Trening był przeprowadzony w 4 pozycjach (z obciążeniem mięśni; brzuchatego łydki (3 minuty), dwugłowego uda (2 minuty), czworogłowego uda (3 minuty), pośladkowego wielkiego (2 minuty), z przerwą 3 minuty pomiędzy ćwiczeniami.

Wyniki badań

Stwierdzono istotną statystycznie różnicę pomiędzy pomiarami przed i po treningu wibracyjnym dotyczącą obciążenia tylnej oraz przedniej części stopy przy otwartych oczach oraz obciążeniu całej stopy przy oczach zamkniętych dla obu kończyn dolnych.

Wnioski

Wyniki badań sugeruje, że trening wibracyjny kończyn dolnych wykazuje korzystny wpływ na poprawę równowagi człowieka. Szczególnie w takich parametrach jak obciążenia tylnej, przedniej oraz całej stopy dla obu kończyn dolnych.

Słowa kluczowe: trening wibracyjny, równowaga.

RELACJA ZE WSPÓŁPRACY Z COCHRANE POLSKA – JAK I PO CO PRZYGOTOWUJEMY OMÓWIENIA PRZEGLĄDÓW SYSTEMATYCZNYCH COCHRANE DLA POLSKICH ODBIORCÓW

Magdalena Tiesler, Jakub Dziewickiewicz, Łukasz Grabek,
Daria Hordejuk, Paulina Karolczuk

Studenckie Koło Naukowe: „Koło Naukowe Ewidentne”
Opiekun naukowy: dr hab. prof. AWF MACIEJ PŁASZEWSKI
Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie
Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Studenci koła naukowego Ewidentnego, ale też koła naukowego DOMS, uczestniczą w projekcie „Od studenta do profesjonalisty. Potrzebne praktyce zawodowej badanie naukowe: od koncepcji do wdrożenia” w ramach programu Ministra Edukacji i Nauki „Studenckie Koła Naukowe Tworzą Innowacje”. Jednym z elementów aktywności w projekcie jest przygotowywanie tłumaczeń na język polski omówień przeglądów systematycznych Cochrane z zakresów dotyczących rehabilitacji – tak zwanych *Plain Language Summaries, PLS*

Material i metody badań

Materiałem są PLS – uproszczone, dostosowane do odbiorców nienaukowych, opisy przeglądów systematycznych Cochrane. Przeglądy takie są uznawane za najbardziej wiarygodne źródła podejmowania decyzji i za podstawę prowadzenia praktyki zawodowej w oparciu o wiarygodne dane naukowe. Organizacja Cochrane ma oddziały w wielu krajach świata, w tym w Polsce. Metodą jest korzystanie ze specjalnej aplikacji i z pomocy tłumaczy Cochrane Polska i wsparcia merytorycznego naukowców Cochrane Polska w opracowaniu omówień.

Wyniki badań

Udało nam się przygotować piętnaście PLS z zakresu rehabilitacji aktualnych, najnowszych przeglądów Cochrane. Jest to nie tylko pierwsza w Polsce taka aktywność studentów, ale powstały jedno z pierwszych PLS po polsku z zakresu rehabilitacji. Są sukcesywnie publikowane, w wolnym dostępie, na Cochrane Polska.

Wnioski

Mottem Cochrane jest Trusted Evidence Informed Decisions Better Health – Wiarygodne Dane Naukowe Świadome Decyzje Lepsze Zdrowie. Mamy poczucie, że dołożyliśmy drobną cegiełkę do tej idei.

Słowa kluczowe: Evidence-Based Practice, przeglądy systematyczne, translacja wiedzy

Panel Naukowy

4

Zagadnienia Kosmetologii w badaniach młodych naukowców

WPLYW ZABIEGÓW UPIĘKSZAJĄCYCH OPRAWY OKA NA SAMOPOCZUCIE KOBIET

Kinga Czarnocka, Nicola Gałuszkiewicz

Studenckie koło naukowe: „Oprawa oka”

Opiekun naukowy: MGR IZABELA SEBASTANIUK

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Wygląd i samoocena ma duży wpływ na samopoczucie kobiet i ich pewność siebie. Kobiety korzystające z zabiegów upiększających wskazują na poprawę nastroju i lepszą samoocenę. Jest to związane z poczuciem dbania o siebie jak i z poczuciem ulepszenia swojego wyglądu. Zabiegi takie jak henna pudrowa brwi, laminacja brwi, lifting rzęs oraz makijaż permanentny zapewniają lepszy wygląd na dłużej, bez konieczności codziennego nakładania kosmetyków, co wiąże się z wygodą i oszczędnością codziennego czasu. Celem prezentacji jest ukazanie wpływu jaki wywierają zabiegi upiększające okolicy oka na nastrój oraz samopoczucie kobiet. W prezentacji przedstawiono krótki opis jak i zalety zabiegów upiększających oprawy oka, a także wyniki przeprowadzonej ankiety.

Materiał i metody badań

Grupa badawcza - kobiety w wieku ok. 16 – 50 lat

Wyniki badań

Przeprowadzona ankieta pokazała znaczny pozytywny wpływ zabiegów upiększających okolicy oka na samopoczucie i samoocenę kobiet.

Wnioski

Zostały sformułowane na podstawie wyników ankiety.

Słowa kluczowe: zabiegi upiększające, brwi, rzęsy

STOPY KOBIETY W OKRESIE POSTMENOPAUZALNYM - POSTĘPOWANIE W GABINECIE PODOLOGICZNYM

Patrycja Skolimowska

Studenckie koło naukowe: "Anti-aging"

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

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Osoby w okresie postmenopauzalnym, czyli dojrzałym, często borykają się z wieloma problemami dotyczącymi skóry stóp oraz paznokci. Wiele z nich ze względu na ograniczenia ruchowe nie ma możliwości ich niwelowania bez pomocy innych osób. Są to przede wszystkim suchość skóry, nadmierne rogowacenie, przerost płytki paznokcia, odciski, modzele. Przy braku reakcji w odpowiednim momencie może dojść do zgrubienia skóry i paznokci, pęknięcia naskórka, bolesnego wrastania paznokci, które będą utrudniały codzienne funkcjonowanie, ale także mogą być symptomami chorób wewnętrznych. Zabiegi podologiczno - kosmetyczne mają przeciwdziałać wspomnianym problemom i je niwelować względem komfortu Klientki. Szczególnie uwagę należy skierować na usunięcie hiperkeratoz, odpowiednie nawilżenie i odżywienie oraz zabezpieczenie skóry przed utratą wilgoci.

Material i metody badań

Klientka w wieku dojrzałym, zabieg podologiczno - kosmetyczny, podologiczne zalecenia pozabiegowe

Wyniki badań

Po zastosowanej procedurze zabiegowej Klientka odczuwa wyraźną ulgę w okolicy paznokci i zmiękczenie skóry stóp, a przy tym rozluźnienie i relaks.

Wnioski

Nawet jeden dobrze skonstruowany zabieg z właściwie dobranymi produktami i metodami pracy, a także przekazane przy nim konkretne zalecenia pielęgnacji domowej, może odpowiednio pielęgnacyjnie ukierunkować klientkę.

Słowa kluczowe: zabieg podologiczno-kosmetyczny, skóra stóp, paznokcie stóp

WPLYW AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA CHOROBY SKORY

Yuliia Drana, Veranika Roshchanka

Studenckie Koło Naukowe: „Koło Dermatologiczne”

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

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Celem pracy była analiza piśmiennictwa dotyczącego wpływu aktywności fizycznej na choroby skóry. W pracy przedstawiono zarówno pozytywne jak i negatywne skutki uprawiania różnych dyscyplin sportowych w kontekście schorzeń skóry.

Material i metody badań

Analizie poddano kilkanaście prac bazy PubMed dotyczących wpływu aktywności fizycznej na choroby skóry.

Wyniki badań

Choć korzyści z uprawiania sportu są niepodważalne, jednakże może ono przyczyniać się do rozprzestrzeniania się chorób skóry. Do najczęstszych dermatoz występujących u osób uprawiających sport należą zakażenia grzybicze, wirusowe i bakteryjne oraz wyprysk kontaktowy. Występowaniu chorób skóry sprzyja podwyższone ryzyko kontaktu z drobnoustrojami chorobotwórczymi (korzystanie z publicznych basenów, pryszniców, saun, wspólny sprzęt sportowy, kontakt bezpośredni z drugim zawodnikiem) oraz narażenie na czynniki drażniące i uszkodzające naskórek (nadmierna potliwość warunkująca nadmierną wilgotność i macerację naskórka, okluzyjny charakter obuwia i odzieży, mikrourazy czy otarcia). Korzystny wpływ aktywności fizycznej obserwuje się natomiast w przebiegu chorób zapalnych takich jak łuszczyca.

Wnioski

Prawidłowa diagnostyka dermatoz sportowych wymaga znajomości ich charakterystyki klinicznej. Istotne jest szybkie wdrożenie leczenia w celu zapobiegania rozprzestrzeniania się chorób infekcyjnych. Część chorób skóry jest typowa dla poszczególnych dyscyplin sportowych, inne występują niezależnie od rodzaju aktywności fizycznej.

Słowa kluczowe: sport; dermatozy.

OBJAWY SKÓRNE W NIEDOCZYNNOŚCI TARCZYCY NA PODSTAWIE BADAŃ WŁASNYCH

Martyna Czerepińska

Studenckie Koło Naukowe: „Koło Dermatologiczne”

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

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Choroba Hashimoto, to choroba zapalna występująca najczęściej przy niedoczynności tarczycy. Jest stanem, w którym układ odpornościowy atakuje tarczycę. Schorzenie jest przewlekłe i trudne do zdiagnozowania, ze względu na nieswoistość objawów. W swojej pracy skupiłam się na skórnych objawach Hashimoto. Należą do nich m.in: suchość i żółtawy odcień skóry, nadmierna łamliwość i wypadanie włosów, opuchlizna twarzy, szorstkość i rogowacenie skóry łokci, kolan i pięt, słabe, łamliwe paznokcie, hirsutyzm, świąd, skłonność do wysypek, marmurkowa skóra po wysiłku fizycznym. Celem badania było przedstawienie książkowych objawów Hashimoto w rzeczywistym ujęciu liczbowo-procentowym w zróżnicowanej wiekowo grupie badawczej. Za tezę przyjął, że u większego odsetka badanych występują poszczególne wyżej wymienione objawy.

Materiały i metody badań

Grupa 35 osób ze stwierdzoną chorobą Hashimoto (w każdej grupie wiekowej); ankieta statystyczna online.

Wyniki badań

Teza została potwierdzona co do 7 z 11 podanych w ankiecie objawów. Wśród badanych: 71,4% zaobserwowało suchość skóry, 62,9% nadmierne wypadanie włosów, a 54,3% ich łamliwość, 54,3% stwierdziło opuchliznę twarzy po przebudzeniu, 54,3% zauważyło szorstkość i rogowacenie okolicy łokci, kolan i pięt, 54,3% zauważyło występowanie marmurkowej skóry po wysiłku fizycznym oraz 51,4% miewa świąd.

Wnioski

Moje badania wykazały, że większość książkowych objawów Hashimoto ma odzwierciedlenie w rzeczywistych odczuciach osób ze stwierdzonym schorzeniem.

Słowa kluczowe: Hashimoto; Objawy skórne Hashimoto; Niedoczynność tarczycy

METODY REDUKCJI CELLULITU – ANALIZA DWÓCH PRZYPADKÓW

Kinga Czarnocka

Studenckie koło naukowe: „Anti-aging”

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

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

We współczesnych czasach, cellulit stał się problemem, który dotyczy głównie kobiet. Cellulit występuje pod wieloma nazwami: guzkowe twardniejące zwyrodnienie tłuszczowe czy obrzękowo włókniejące zwyrodnienie tkanki podskórnej. Dotychczas nie udało się udowodnić związku pomiędzy cellulitem otyłością, ponieważ występuje on również u osób szczupłych i aktywnych fizycznie. Jednak najczęstszym rodzajem cellulitu jest cellulit tłuszczowy, który jest spowodowany nadmiernie rozwiniętą tkanką tłuszczową. Zabiegi redukujące cellulit dobierane są w zależności od stopnia nasilenia zmian. Ważnym elementem w planie zabiegowym jest ukierunkowanie pacjenta na odpowiednią dietę oraz spożycie odpowiedniej ilości wody. Celem prezentacji jest przedstawienie możliwości kosmetologa w zakresie poprawy kondycji skóry. W prezentacji przedstawiono postępowanie zabiegowe mające na celu zredukowanie cellulitu oraz tkanki tłuszczowej. Procedury zabiegowe zmierzały w kierunku zmniejszenia obrzęku, poprawy krążenia i jędrności skóry w okolicach zajętych przez cellulit oraz na uaktywnieniu procesu lipolizy, który jest kluczowym elementem w zapobieganiu tym zmianom.

Materiał i metody badań

Grupa badawcza - studentka i pracownik AWF Biała Podlaska.

Wyniki badań

Badania pokazały poprawę kondycji skóry, skutkiem czego była redukcja cellulitu, poprawa jędrności oraz ogólna poprawa estetyki skóry.

Wnioski

Zostały sformułowane na podstawie wyników badań.

Słowa kluczowe: cellulit, lipoliza, lipogeneza

WPLYW MIKROBIOMU JELITOWEGO NA CHOROBY SKÓRY

Natalia Dobrowolska, Kinga Czarnocka, Amelia Kalinka

Studenckie Koło Naukowe: „Koło Dermatologiczne”

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

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Pojęciem mikrobiom (mikrobiota) człowieka określa się wspólną mikrobiologiczną ściśle dopasowaną do poszczególnych miejsc ludzkiego ciała. W ostatnim czasie obserwuje się wzrost zainteresowania badaniami nad związkami między mikrobiomem jelit, a skórą. Oprócz oczywistej roli w procesach trawiennych, ma on także istotny wpływ na funkcje układu immunologicznego. W dermatozach takich jak łuszczyca, AZS, oraz różnych odmianach trądziku wykazano nieprawidłowości w składzie mikrobioty jelitowej określane mianem dysbiozy. W przypadku trądziku pospolitego, badania wskazują na zaburzenia w obrębie bakterii odżywiających nabłonek jelitowy, jak *Akkermansia muciniphila*, a także bakterii ochronnych z rodzaju *Lactobacillus*. Zaobserwowano również, że zmniejszona liczebność *Akkermansia muciniphila* może zwiększać ryzyko AZS. Z kolei infekcja *Helicobacter pylori*, oraz zespół przerostu mikrobioty jelita cienkiego (SIBO, IMO) mogą być przyczyną trądziku różowatego. Celem prezentacji jest przedstawienie związków i istotnej roli mikrobiomu jelit w różnych chorobach skóry.

Materiał i metody

Przegląd i analiza dostępnego piśmiennictwa dotyczącego mikrobiomu jelit i chorób skóry.

Wyniki badań

Dysbiozy występujące w obrębie mikrobiomu jelit niekorzystnie wpływają na choroby skóry.

Wnioski

Biorąc pod uwagę integralną rolę mikrobiomu jelitowego w rozwoju odporności i homeostazie całego organizmu, regulacja mikrobiomu jelit (prawidłowa dieta, probiotyki) może być pomocna zarówno w zapobieganiu jak i we wspomaganie leczenia chorób skóry.

Słowa kluczowe: jelita, mikrobiom, dysbioza

OPALANIE NATRYSKOWE - WSPÓŁCZESNA METODA OPALANIA

Kinga Dobrogost

Studenckie Koło Naukowe: „Anti-Aging”

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

Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie

Filia w Białej Podlaskiej, Wydział Wychowania Fizycznego i Zdrowia

Wprowadzenie i cel pracy

Celem pracy jest zgłębienie wiedzy na temat współczesnej metody opalania natryskowego z uwzględnieniem ich skuteczności, bezpieczeństwa oraz wpływu na zdrowie skóry w porównaniu z innymi metodami opalania poprzez analizę składników używanych w preparatach do opalania oraz ocenę potencjalnych zagrożeń. Badania mają na celu dostarczenie praktycznej wiedzy na temat bezpiecznych i skutecznych metod opalania.

Materiał i metody badań

Badanie przeprowadzono na grupie kobiet o zróżnicowanym fototypie skóry, w celu oceny skuteczności i bezpieczeństwa metody opalania natryskowego. Do grupy badanej włączono uczestniczki w wieku od 18 do 35 lat, reprezentujące różne fototypy skóry według skali Fitzpatricka. Użyto preparaty w różnych odcieniach. Metodologia obejmowała: Wywiad dotyczący reakcji skóry na promieniowanie UV. Ocena stanu skóry po zastosowaniu różnych metod opalania, w tym analiza natężenia opalenizny, równomierności zabarwienia oraz ewentualnych reakcji alergicznych czy podrażnień. Kwestionariusza ankiety dotyczącej satysfakcji z efektów opalania oraz ewentualnych skutków ubocznych.

Wyniki badań

Skuteczność i bezpieczeństwo metody opalania natryskowego oraz uzyskanie pożądanego efektu w porównaniu z innymi metodami.

Zróżnicowane reakcje skóry na różne metody opalania.

Wnioski

Metoda opalania natryskowego okazała się najbezpieczniejszą metodą dla każdego fototypu skóry. W porównaniu z opalaniem naturalnym oraz solarium, nie ma dowodów, iż przyczynia się do przyspieszenia procesów starzenia skóry oraz powstawania nowotworów. Badani stwierdzili, że stosowanie drogerijnych środków samoopalających należy do najmniej skutecznych.

Słowa kluczowe: Opalanie natryskowe, solarium, samoopalacz.

INDEKS NAZWISK

B

Bezmen Mykola

C

Czarnecka Kinga
Ciołek Kazimierz
Czerepińska Martyna

D

Dobosz Mirosław
Dobrogost Kinga
Drana Yuliia
Dziewiczkiwicz Jakub

G

Gałuszkiewicz Nicola
Gierczuk Wiktoria
Głogowska Wiktoria
Grabek Łukasz

H

Hepner Bartłomiej
Hordejuk Daria

J

Jałocha Szymon
Jałocha Wiktoria

K

Kalicka Paulina
Kalinka Amelia
Karolczuk Paulina,
Krasucki Daniel
Kublicka Weronika
Kulik Marta
Kurowska Karolina

L

Lewkowicz Dominika

Ł

Łuszczewska Olga

N

Niczyporuk Gabriela
Niedziółka Sylwia

O

Owczarek Daria

P

Pietruczuk Przemysław

R

Rodzik Kacper
Rokicka Aneta
Rokicki Dawid
Rosiak Kamil
Roshchanka Veranika
Rowińska Maria
Rychlik Katarzyna

S

Sacewicz Bartosz
Sikora Kacper
Skolimowska Patrycja
Sobechowicz Nikola
Sokołowska Aleksandra
Sumiła Renata
Szabaciuk Maciej
Szewczyk Alicja

T

Tiesler Magdalena

W

Węgrzynek Magdalena
Węgrzyniak Mateusz
Wysocka-Mincewicz Marta