

Jakość życia & Joga i Sztuki walki

30.11 – 1.12.2017 Częstochowa

**Organizatorzy: Akademia Jana Długosza w Częstochowie
oraz Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach**

Miejsce obrad: ul. Armii Krajowej 13/15, Częstochowa

30 listopada 2017 - Czwartek

14.30 Otwarcie konferencji (sala A-22)

Sesja I – sala A-22

14.45

Prowadzący: Anatolij Tsos, Zbigniew Borysiuk, Eligiusz Małolepszy

The quality of life of antiterrorist operation participants in Ukraine: physical and mental health
Anatolii Tsos, Olga Andrijchuk, Nataliia Bielikova, Svitlana Indyka, Dorota Ortenburger, Jacek Wąsik

Co klasyczna joga indyjska oferuje współczesnemu człowiekowi?

Janusz Szopa

Zarys genezy sportów walki

Jacek Wąsik

16.15 – 16.30

Przerwa kawowa

Sesja II – sala 1028

16.30 – 18.00

Prowadzący: Jacek Wąsik, Sławomir Balkó

Czynnik płci a kinematyczny efekt celu podczas kopnięcia frontального taekwon-do

Jacek Wąsik, Dorota Ortenburger, Tomasz Góra

Korzyści zdrowotne treningu tai chi chuan, przegląd literatury w latach 2011-2017.

Bartosz Rdzanek

Influence of different light intensity on reaction time during physical activity

Sławomir Balkó, Samuel Repiar, Marek Jelínek

Analiza parametrów kinematycznych kopnięcia mae-geri w zależności od stopnia zaawansowania zawodników

Monika Błaszczyszyn, Agnieszka Szczesna, Magdalena Pawlyta, Zbigniew Borysiuk

Application of karate breathing techniques as an alternative form of autogenic drainage for people with cystic fibrosis – comparative analysis of both techniques
Dariusz Mosler

Medyczne aspekty poprawy jakości życia u seniorów
Marzena Jaworska

Sesja III – sala A-22

16.30 – 18.00

Prowadzący: Janusz Szopa, Wiesław Pilis

Jak ćwiczenia hatha jogi poprawiają jakość życia
Agnieszka Kmiecik, Janusz Szopa

Wpływ wysiłku fizycznego o progowej intensywności na zmiany somatyczne i fizjologiczne osób praktykujących jogę.
Cezary Michalski, Maciej Świat

Preliminary indications of yoga effect on NK and T cell count subpopulations in peripheral blood in chronically stressed persons.
Grzegorz Dworacki, Magdalena Frydrychowicz, Maciej Boruczkowski, Agnieszka Pluto-Prączyńska

Żywnienie w chorobach nowotworowych
Michał Zych, Karol Pilis

Językowy obraz jogi wśród studentów wybierających tę formę aktywności fizycznej
Aleksandra Budzisz, Magdalena Hoły-Łuczaj, Kamil Łuczaj

Charakterystyka walki sportowej polskich reprezentacji w Mistrzostwach Europy w piłce nożnej w latach 2012 i 2016
Andrzej Soroka

18.00 – 18.45 Warsztaty

1 Grudnia 2017 - Piątek

Sesja IV – sala A-22

10.00 – 11.30

Prowadzący: Natalija Bielikowa, Janusz Szopa

Znaczenie ćwiczeń jogi dla jakości życia słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz osób chorych onkologicznie - badanie porównawcze.
Joanna Górna, Janusz Szopa

Wizerunek instruktora hatha jogi a jego otoczenie prawne
Michał Dziadkiewicz, Paweł Cichowski

The effect of the application of dynamic and PNF stretching on explosive strenght abilities of the lower limbs in warm-up

Hana Kabešová , Jitka Vaněčková , Nicole Tarantová, Josef Heidler, Barbora Šišáková, Jana Žikavská

Jakość treningu sportowego oraz adaptacja biologiczna zawodników uprawiających chód sportowy
Jakub Jelonek, Maciej Świat

Podwyższenie fizycznej aktywności dziewcząt 16-17 lat z wykorzystaniem fitnessu siłowego.
Liudmila Waszczuk, Olga Roda, Olena Demianczuk, Nina Dedeluk, Switlana Kalytka, Wenera Krendielewa, Ninel Mackiewicz.

The effect of physical activity and of regular yoga practicing for sleeping quality, stress reduction and satisfaction of life quality.

Agnieszka Pluto-Prączyńska, Karolina Pluto-Prączyńska, Grzegorz Dworacki

Sesja V – sala 1028

10.00 – 11.30

Prowadzący: Iuliia Pavlova, Eligiusz Małolepszy

The effect of an extreme long-term physical load on runners health - a review

Martin Nosek, Jan Adamec, Dagmar Partlová, Štefan Balkó, Radek Zákon

Health-related quality of life, physical activity and sedentary behavior of Ukrainian children and youth

Iuliia Pavlova

The state and the relationship of physical and psychological components of health in a quality of life of students of the higher educational institutions

Vasyl Pantik

Fizjologiczne i fizyczne wymagania meczowe młodych polskich piłkarzy nożnych

Karol Pilis

Evaluation of the incidence of limb injuries in martial arts using the example of MMA and Muay Thai

Tomasz Ridan, Katarzyna Zajęc, Agata Milert, Wiktoria Klich

Filozofia konfucjańska jako trzon etyczny chińskich sztuk walki kung fu.

Ewa Ciembroniewicz

11.30

Przerwa kawowa

Sesja posterowa VI

11.30-12.00

Prowadzący: Anatolij Tsos, Karol Pilis, Dorota Ortenburger

The calorific cost of practicing karate shotokan on the background of health recommendation

Bożena Królikowska

Taekwon-do jako szansa na rozwijanie zachowań prozdrowotnych w okresie adolescencji

Jacek Wąsik, Dorota Ortenburger, Tomasz Góra

Self-assessment of health condition and its association with the risk of fracture of Tai Chi practitioners

Agata Milert, Wiktoria Klich, Tomasz Ridan

Tai chi and Qigong as a form of physical activity of people of all ages in the context of modern physiotherapy

Wiktoria Klich, Agata Milert

Wybrane czynniki psychologiczne a kinematyka ruchu w uderzeniu prostym zawodniczek taekwondo

Jacek Wąsik, Dorota Ortenburger, Tomasz Góra

Geologiczna ścieżka zdrowia (od Wysoczyzny Kończyckiej do Pogórza Śląskiego)

Katarzyna Kasprowska-Nowak

Turystyka uzdrowiskowa i zdrowotna Śląska Cieszyńskiego

Katarzyna Kasprowska-Nowak

Czy karate pomoże przygotować dziecko do nauki w szkole?

Iwanna Bodnar

Podejmowanie pozaszkolnej aktywności ruchowej przez dziewczęta z małych aglomeracji miejskich w regionie częstochowskim

Joanna Rodziewicz-Gruhn, Cezary Michalski, Teresa Drozdek-Małolepsza, Olga Marfina² Tatyana Gurbo, Natalia Polina

Występowanie wad kręgosłupa w płaszczyźnie strzałkowej i ocena dbałości o postawę ciała u studentów fizjoterapii.

Joanna Rodziewicz-Gruhn, Katarzyna Gniatkowska, Dorota Ortenburger, Jacek Wąsik, Anatol Gerasewicz

12.00 – 14.00 Warsztaty jogi