

# Międzynarodowa Konferencja Naukowa Jakość Życia & Joga i Sztuki Walki

Częstochowa 2-4.12.2016



2-4 Grudzień 2016  
Częstochowa

## Partnerzy



Stowarzyszenie Jogi Akademickiej





# Międzynarodowa Konferencja Naukowa Jakość Życia & Joga i Sztuki Walki

Częstochowa 2-4.12.2016

PROGRAM



## Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie

ul. Armii Krajowej 13/15, Aula A-22

### 2.12.2016 PIĄTEK

- 15:00 - 15:15** Uroczyste otwarcie
- 15:15 - 15:45** Mieszane oceny agonologii – najprostszy środek realizowania przez każdą jednostkę lub zespół „Częstochowskiej Deklaracji 2015: HMA przeciw MMA”  
*prof. Roman Maciej Kalina*
- 15:45 - 16:00** przerwa kawowa
- sesja 1** prof Roman Kalina, dr hab. Jacek Wąsik, prof. AJD.
- 16:00 - 16:30** Popraw swoją jakość życia  
*dr hab. Janusz Szopa prof. AWF*
- 16:30 - 17:00** The features of physical and psychological components of student`s quality life who are engaged in kickboxing and yoga  
*prof. Anatolii Tsos, mgr Julia Khylchuk, dr Vasyl Pantik, mgr Sergii Tsymbaluk*
- 17:00 - 17:30** Przeciwutleniacze i flawonoidy w profilaktyce zdrowia  
*mgr Wojciech Karpowicz*
- 17:30 - 18:00** Etapy rozwoju i adaptacji jogi współczesnej na Zachodzie – analizy zjawiska akulturacji  
*dr hab. Lesław Kulmatycki prof. AWF*

### 3.12.2016 SOBOTA

- sesja 2** prof. Roman Kalina, prof. Anatolij Tsos
- 10:00 - 10:15** Sztuki walki a zdrowie  
*dr hab. Jacek Wąsik, prof. AJD*
- 10:15 - 10:30** Poprawa jakości życia zawodników sportów i sztuk walki na płaszczyźnie fizycznej i psychicznej - podejście indywidualne i podejście zbiorowe  
*Karol Kuzior, Piotr Kruk, dr Dorota Ortenburger, mgr Tomasz Góra, dr hab. Jacek Wąsik, prof. AJD*
- 10:30 - 10:45** MMA (mieszane sztuki walki) sport XXI wieku  
*dr Justyna Glińska*
- 10:45 - 11:00** Stretching jako istotny element treningu sztuk walki - okiem przyszłych fizjoterapeutek  
*Marta Meslik, Agnieszka Galewicz, Agata Wójcik*
- 11:00 - 11:15** Kinematyczne skutki zmiany otoczenia zewnętrznego – pomiar kopnięcia frontального taekwon-do  
*dr hab. Jacek Wąsik, prof AJD, dr Dorota Ortenburger, mgr Tomasz Góra*
- 11:15 - 11:30** przerwa kawowa



# Międzynarodowa Konferencja Naukowa Jakość Życia & Joga i Sztuki Walki

Częstochowa 2-4.12.2016

PROGRAM



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

**3.12.2016**

**SOBOTA**

**sesja 3**

prof. AWF, dr hab. Janusz Szopa, prof. AWF, dr hab. Lesław Kulmatycki,  
dr Agata Chorbacz

**11:30 - 11:45**

Wpływ ćwiczeń hatha jogi na poprawę jakości życia seniorów  
w świetle badań

*dr Joanna Górna, dr hab. Janusz Szopa, prof. AWF*

**11:45 - 12:00**

Jak starożytna joga może poprawić jakość życia

*dr hab. Janusz Szopa, prof. AWF, mgr Agnieszka Furmańczyk*

**12:00 - 12:15**

Wpływ technik relaksacyjnych na jakość życia

*dr hab. Janusz Szopa, prof. AWF, mgr Agnieszka Kmiecik*

**12:15 - 12:30**

Postrzeganie ciała a praktykowanie jogi

*mgr Aleksandra Budzisz*

**12:30 - 12:45**

The Realization of Yoga Therapy in the Complex Rehabilitation  
of Patients after Myocardial Infarction

*Nataliia Bielikova, Svitlana Indyka, Nataliia Ulianytska*

**12:45 - 13:00**

Jakość życia w programie „Optymizm plus”

- joga w budzecie czasu wolnego

*Marta Cieślik, Aleksandra Cieślik, Anastasiia Kolisetska,*

*dr Dorota Ortenburger, dr Daniel Bakota, Jowita Wyszomierska*

**sesja 4**

**posterowa połączona z panelem dyskusyjnym**

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

**13:00 - 14:00**

Specyfika urazów w wybranych sportach walki

*Stanek Aleksandra, Berwecki Arkadiusz*

The influence of 1-year Tai Chi practice on health behavior in adults

*Agata Milert, Wiktoria Klich, Tomasz Ridan, Joanna Morgaś*

Aktywność ruchowa pracowników administracji

Akademii im Jana Długosza w Częstochowie

*Joanna Rodziewicz-Gruhn, Aleksandra Świątkiewicz*

Assessment of selected health indicators in high school students

*Jaroslava Olšovská, prof. Klaudia Zusková*

Posture in yoga class undergraduates

*dr Agata Horbacz, dr Alena Buková*

Charakterystyka budowy ciała chłopców trenujących piłkę nożną.

*dr Joanna Rodziewicz-Gruhn, Łukasz Ciecierski, doc. dr Anatol Gierasiewicz*

**14:00 - 15:00**

przerwa kawowa



# Międzynarodowa Konferencja Naukowa Jakość Życia & Joga i Sztuki Walki

Częstochowa 2-4.12.2016

PROGRAM



## Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie

ul. Armii Krajowej 13/15, Aula A-22

### 3.12.2016 SOBOTA

sesja 5

prof. Wiesław Pilis, dr Pantik Vasyl, dr Alena Bukowa

15:00 - 15:15

Wpływ specyficznych obciążeń na adaptacyjne reakcje organizmu mężczyzn

*Olga Roda, Ludmiła Waszczuk, Olena Demianczuk*

15:15 - 15:30

Próg wentylacyjny w sporcie wyczynowym

*mgr Michał Zych, dr Cezary Michalski, dr Anna Pilis, prof. Wiesław Pilis, dr Krzysztof Stec, dr Karol Pilis, mgr Damian Kosiński*

15:30 - 15:45

Jakość życia a aktywność psychospołeczna u pacjentów z rozpoznaniem chorób psychosomatycznych. Raport z badań

*mgr Magdalena Szyszko, dr Dorota Pawlik*

15:45 - 16:00

Jaskinie jako pasja, sport i nauka

*dr Katarzyna Kasprowska-Nowak*

16:00 - 16:15

Rola diety wśród wspinaczy i speleologów na Wyżynie Krakowsko-Wieluńskiej

*dr Katarzyna Kasprowska-Nowak, Michał Myga*

16:15 - 16:30

Zakończenie konferencji

## Sala Gimnastyczna

Częstochowa

### 4.12.2016 NIEDZIELA

10:00 - 13:00

Warsztaty jogi - dr hab. Janusz Szopa, prof. AWF

## Partnerzy

