

Propozycje tematów badawczych/ Proposals of research topics

Dyscyplina: Nauki o kulturze fizycznej/ Discipline: Physical culture sciences

prof. dr. hab. Eligiusz Małolepszy
Wydział Nauk Społecznych,
Katedra Polityki Społecznej, Pracy Socjalnej i Turystyki
e.malolepszy@ujd.edu.pl

1. Sport i turystyka w Polsce w latach 1918-1939.

W zakresie tej problematyki realizowane są następujące tematy prac doktorskich:

- dzieje towarzystw, organizacji społecznych działających na polu wychowania fizycznego, sportu w Polsce;
- historia wychowania fizycznego, sportu (kultury fizycznej) na danym obszarze (województwo, powiat, miasto);
- dzieje dyscyplin sportowych w Polsce;
- dzieje turystyki na danym obszarze (województwo, powiat, miasto).

1. Sport and tourism in Poland in the years 1918-1939.

The following topics of doctoral dissertations are carried out in this area:

- history of societies, social organizations operating in the field of physical education and sport in Poland;
- history of physical education, sport (physical culture) in a given area (voivodship, powiat, city);
- history of sports disciplines in Poland;
- history of tourism in a given area (voivodship, powiat, city).

2. Kultura fizyczna i turystyka w Polsce w latach 1945-1989.

W zakresie tej problematyki realizowane są następujące tematy prac doktorskich:

- dzieje kultury fizycznej na danym obszarze (województwo);
- działalność klubów sportowych, towarzystw i organizacji społecznych, działających na polu kultury fizycznej w Polsce;
- rozwój dyscyplin sportowych w Polsce;
- turystyka na danym obszarze (województwo, powiat, miasto).

2. Physical culture and tourism in Poland in the years 1945-1989.

The following topics of doctoral dissertations are carried out in this area:

- history of physical culture in a given area (voivodship);

- activities of sports clubs, societies and social organizations operating in the field of physical culture in Poland;
- development of sports disciplines in Poland;
- tourism in a given area (voivodship, powiat, city).

3. **Sport i turystyka na wsi w Polsce w XX i XXI w.**

W zakresie tej problematyki realizowane są następujące tematy prac doktorskich:

- wychowanie fizyczne, sport i turystyka na wsi na danym obszarze (województwo, region);
- działalność Zrzeszenia Ludowe Zespoły Sportowe.

3. **Sport and tourism in the countryside in Poland in the 20th and 21st centuries.**

The following topics of doctoral dissertations are carried out in this area:

- physical education, sport and tourism in the countryside in a given area (voivodeship, region);
- activities of the Association of People's Sports Teams (Zrzeszenia Ludowe Zespoły Sportowe).

prof. dr hab. Jacek Wąsik
Collegium Medicum im. dr Władysława Biegańskiego,
Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej

j.wasik@ujd.edu.pl

1. **Sprawność i aktywność fizyczna dzieci, młodzieży i osób dorosłych.**

Sprawność i aktywność fizyczna jest nieodłącznym elementem życia człowieka. Współczesny rozwój cywilizacji i różnych technologii sprawia, że większość osób rusza się zbyt mało i zbyt rzadko. Pojawia się pytanie jaki rodzaj i jaka ilość ruchu jest wystarczająca dla zachowania zdrowia ?

Celem badań jest ocena ilościowa aktywności fizycznej ludzi w każdym wieku i sposoby mobilizacji do uprawiania sportu i rekreacji. Spodziewanym efektem analiz będzie opracowanie programów dynamizujących chęć do wysiłku fizycznego.

1. **Fitness and physical activity of children, adolescents and adults.**

Fitness and physical activity is an integral part of human life. The modern development of civilization and various technologies makes most people move too little and too rarely.

The question arises what type and amount of movement is sufficient to maintain health?

The aim of the research is to quantify the physical activity of people of all ages and ways to mobilize them for sports and recreation. The expected result of the analyses will be the development of programs to dynamize the desire for physical activity.

2. **Wpływ różnych form aktywności fizycznych na zdrowie.**

Na przestrzeni lat ludzie wypracowali rozmaite formy aktywności fizycznej, które charakteryzują się różną intensywnością i wydatkiem energetycznym. W zależności od tych elementów można polecać różnorakie ćwiczenia fizyczne osobom zdrowym i wymagającym rehabilitacji w celu zwiększenia i odbudowania potencjału funkcjonalnego człowieka.

Celem tych badań jest uzyskanie wiedzy jak wybrane formy wysiłku fizycznego wpływają na stan zdrowia badanych. Efektem badań będzie rekomendacja określonych aktywności w zależności od stanu zdrowia.

2. **The impact of various forms of physical activity on health.**

Over the years, people have developed various forms of physical activity, which are characterized by different intensities and energy expenditure. Depending on these elements, a variety of physical exercises can be recommended to healthy people and those requiring rehabilitation to increase and restore a person's functional potential.

The purpose of this research is to gain knowledge of how selected forms of physical exercise affect the health of the subjects. The result of the research will be the recommendation of specific activities according to health status.

3. **Sporty i sztuki walki jako forma aktywności fizycznej człowieka.**

Współczesne dalekowschodnie sporty walki, to już nie tylko egzotyczny fragment kultury fizycznej, ale istotna część globalnej kultury i społeczno-kulturowy fenomen światowego ruchu. Stanowią one istotny element aktywności fizycznej wielu społeczeństw. Należą one do dyscyplin sportowych złożonych technicznie, wymagających wysokiego poziomu koordynacji ruchowej oraz wysiłku fizycznego o zróżnicowanym charakterze. Aktualnie można zaobserwować trzy obszary praktyki, w których są uprawiane tj. dla samoobrony, zdrowia i sportu, wychowania.

Dlatego celem tych badań jest ocena wpływu tej formy aktywności fizycznej na wybrane aspekty życia człowieka w każdym wieku. Efektem tych analiz będzie znalezienie naukowej argumentacji wskazującej na wady i zalety treningu sztuk i sportów walki.

3. **Sports and martial arts as a form of human physical activity.**

Modern Far Eastern combat sports, are no longer just an exotic piece of physical culture, but an important part of global culture and a socio-cultural phenomenon of the world movement. They are an important part of the physical activity of many societies. They belong to sports disciplines that are technically complex, require a high level of motor coordination and physical exertion of a varied nature. Currently, one can observe three areas of practice in which they are practiced, i.e. for self-defense, health and sports, education.

Therefore, the purpose of this research is to evaluate the impact of this form of physical activity on selected aspects of human life at any age. The result of these analyses will be to find a scientific argumentation indicating the advantages and disadvantages of martial arts and combat sports training.

4. **Ocena i modyfikacje biomechaniczne ruchów człowieka w sporcie.**

Współczesna biomechaniczna aparatura pomiarowa pozwalająca na obiektywną ocenę takich parametrów jak: czas ruchu, jego prędkość lub przyspieszenie. Składowe te wpływają na poprawność wykonywania podstawowych wzorców ruchowych. W oparciu o kompleksową diagnostykę, można precyzyjnie lokalizować i eliminować tzw. słabe ogniwa, które są indywidualne dla każdego sportowca. Dzięki temu trening może odbywać się w sposób sprawny, bezpieczny i przyjazny. Zawodnicy powinni być regularnie poddawani ocenie biomechanicznej, ponieważ pozwala to na monitorowanie postępów treningowych oraz ewentualnych zagrożeń dla aparatu ruchu.

Celem tych badań jest obiektywna ocena kinematyki i dynamiki techniki sportowej. Efektem tych prac będzie wsparcie skuteczności i obniżenie urazowości w treningu sportowym.

4. **Evaluation and biomechanical modifications of human movements in sports.**

Modern biomechanical measuring equipment that allows objective evaluation of such parameters as movement time, its speed or acceleration. These components affect the correctness of execution of basic movement patterns. Based on comprehensive diagnostics, it is possible to precisely locate and eliminate the so-called weak links, which are individual for each athlete. This allows training to take place in an efficient, safe and friendly manner. Athletes should undergo regular biomechanical evaluation, as this allows monitoring of training progress and possible risks to the musculoskeletal system.

The purpose of this research is to objectively assess the kinematics and dynamics of sports technique. The result of this work will be to support efficiency and reduce injury in sports training.

5. **Zastosowanie nowych technologii w wychowaniu fizycznym.**

Wychowanie fizyczne zgodnie z rozwojem cywilizacyjnym musi stale się zmieniać i ewaluować. Nowoczesne technologie smartfony, opaski monitorujące aktywność fizyczną, krokomierze itp. mogą motywować i monitorować do aktywności fizyczną uczniów. Jednak wykorzystanie nowoczesnych technologii na lekcji wychowania fizycznego może być sporym wyzwaniem zarówno dla samego nauczyciela, jak i jego uczniów. Dla efektywniejszego korzystania z nowoczesnych technologii należy być świadomym korzyści płynących z używania technologii, posiadać wiedzę na temat sposobów osiągania założonych celów lekcji.

Celem tych badań poznanie zastosowania aktualnie dostępnych technologii do umiejętnego wykorzystania na lekcjach wychowania fizycznego i uzyskiwania danych do oceny postępu uczniów. Efektem tych analiz będzie wdrażanie technologii na zajęciach z wychowania fizycznego bez ukończenia specjalistycznych kursów informatycznych.

5. **Application of new technologies in physical education.**

Physical education according to the development of civilization must constantly change and evaluate. Modern technologies smartphones, physical activity monitoring wristbands, pedometers, etc. can motivate and monitor for students' physical activity. However, using modern technology in a physical education lesson can be quite a challenge for both the teacher himself and his students. In order to use modern technology more effectively, it is necessary to be aware of the benefits of using technology, to have knowledge of how to achieve the lesson objectives.

The purpose of this research is to learn about the use of currently available technologies for skillful use in physical education lessons and to obtain data to assess students' progress. The result of these analyses will be the implementation of technology in physical education classes without completing specialized IT courses.

6. **Zastosowanie współczesnych metod treningowych oraz ich wykorzystanie w sporcie.**

Ludzie stale poszukują różnych metod treningowych aby zwiększać efektywność doskonalenia sportowego. Co jakiś czas pojawiają się specjaliści propagujący nowe lub zmodyfikowane koncepcje szkoleniowe. W rzeczywistości, jednak dobór środków treningowych ograniczony jest przez warsztat trenera i możliwości zawodnika. Jednak istotne wydaje się szukanie spersonalizowanych sposobów na zwiększenie efektywności i skuteczności treningu sportowego.

Celem tych badań uzyskanie wiedzy jak różne metody treningowe oddziałują na organizm ludzki w procesie treningu sportowego. Efektem tych eksploracji będzie zwiększenie potencjału utylitarnego i informacyjnego wśród trenerów i zawodników.

6. **Application of modern training methods and their use in sports.**

People are constantly looking for different training methods to increase the effectiveness of sports improvement. From time to time there are specialists promoting new or modified training concepts. In reality, however, the selection of training measures is limited by the coach's skill and the athlete's capabilities. However, it seems important to look for personalized ways to increase the efficiency and effectiveness of sports training.

The purpose of this research is to gain knowledge of how different training methods affect the human body in the process of sports training. The result of these explorations will be to increase the utilitarian and informational potential among coaches and athletes.

dr hab. Teresa Drozdek-Małolepsza, prof. UJD
Collegium Medicum im. dr Władysława Biegańskiego,
Instytut Nauk o Kulturze Fizycznej
t.drozdek-malolepsza@ujd.edu.pl

1. **Sport i turystyka w Polsce w latach 1918-1939.**

W zakresie tej problematyki realizowane będą następujące tematy prac doktorskich:

- dzieje towarzystw, organizacji społecznych działających na polu wychowania fizycznego, sportu w Polsce;
- sport kobiet w Polsce;
- historia wychowania fizycznego, sportu (kultury fizycznej) na danym obszarze (województwo, powiat, miasto);
- dzieje turystyki na danym obszarze (województwo, powiat, miasto).

1. **Sport and tourism in Poland in the years 1918-1939.**

The following topics of doctoral dissertations are carried out in this area:

- history of societies, social organizations operating in the field of physical education and sport in Poland;
- women's sport in Poland;
- history of physical education, sport (physical culture) in a given area (voivodship, powiat, city);
- history of tourism in a given area (voivodship, powiat, city).

2. **Kultura fizyczna i turystyka w Polsce w latach 1945-1989.**

W zakresie tej problematyki realizowane będą następujące tematy prac doktorskich:

- dzieje kultury fizycznej na danym obszarze (województwo);
- sport kobiet w Polsce;
- działalność klubów sportowych, towarzystw i organizacji społecznych, działających na polu kultury fizycznej w Polsce;
- turystyka na danym obszarze (województwo, powiat, miasto).

2. **Physical culture and tourism in Poland in the years 1945-1989.**

The following topics of doctoral dissertations are carried out in this area:

- history of physical culture in a given area (voivodship);
- women's sport in Poland;
- activities of sports clubs, societies and social organizations operating in the field of physical culture in Poland;
- tourism in a given area (voivodship, powiat, city).

