

CV

Dane personalne:

Imię i nazwisko: Katarzyna Prusik

Stopień naukowy: prof. nadzw. dr hab

e-mail: prusikkatarzyna@gmail.com

Obszar: nauki medyczne, nauki o zdrowiu i nauki o kulturze fizycznej
Dziedzina: nauki o kulturze fizycznej

Specjalizacja badawcza:

ogólna: kultura fizyczna

szczegółowa: trening zdrowotny, kinezygerontoprofilaktyka

Wyształcenie (tytuł, kierunek studiów, rok ukończenia):

- 1) mgr wychowania fizycznego, 1993
- 2) dr nauk o kulturze fizycznej, 2004
- 3) dr hab. nauk o kulturze fizycznej, 2013

Doświadczenie zawodowe (nazwa zakładu/instytucji, stanowisko, lata pracy):

- 1) Zespół Szkół Zawodowych nr 7 w Gdańsku, nauczyciel, 1997-1998
- 2) Wyższa Hanzeatycka Szkoła Zarządzania w Słupsku, nauczyciel, 2012-15
- 3) Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, nauczyciel, od 2000r.

Dorobek naukowy

Dorobek naukowy mieści się w zakresie nauk o kulturze fizycznej i obejmuje 179 prac opublikowanych z łączną liczbą punktów MNiSW 753, w tym IF 25,525, autorstwo 2 monografii naukowych i 44 rozdziałów monografii naukowych za łączną sumę 228 punktów.

Kierowanie projektami badawczymi

1. „*Nordic Walking szansą zachowania zdrowia Polaków*” – Projekt badawczy dofinansowany ze środków tzw. mecenatu prywatnego przez firmę POLNORD. Projekt realizowany w latach 2009-2012.- kierownik projektu
2. „*Trening zdrowotny osób w wieku 50-80 lat w prewencji zmian inwolucyjnych*” – Temat realizowany w ramach badań własnych AWFIS w latach 2008-2010. Od 2011 roku projekt realizowany w ramach badań statutowych Wydziału Turystyki i Rekreacji AWFIS w Gdańsku.

Udział w realizacji projektów badawczych

1. „*Trening zdrowotny osób w wieku 50-80 lat w prewencji zmian inwolucyjnych*” – Temat realizowany w ramach badań własnych AWFIS w latach 2008-2010. Od 2011 roku projekt realizowany w ramach badań statutowych Wydziału Turystyki i Rekreacji AWFIS w Gdańsku.
2. “*Position of tourism and residential activities in the natural enviroment in the way of life of young population between the age of 12-15 at the beginning of new*

- century". Projekt realizowany przez Katedrę Wychowania Fizycznego Uniwersytetu Mateja Bela w Bańskiej Bystrzycy na Słowacji w latach 2005-2007.
3. „*Indywidualne predyspozycje ćwiczących a kierunki optymalizacji treningu sportowego*” – kierownik projektu: dr hab. Kazimierz Kochanowicz – (2004-2006 rok); projekt realizowany w ramach tematu badań statutowych AWFIS w Gdańsku pt. „*Trening sportowy – próba określenia możliwości adaptacyjnych człowieka do wysiłku fizycznego*”, kierowanych przez dra hab. Stanisława Sawczyzna
 4. „*Optymalizacja i indywidualizacja treningu zdrowotnego o różnym charakterze wysiłku fizycznego ludzi w różnym wieku*” – Temat realizowany w ramach działalności statutowej Wydziału Turystyki i Rekreacji w latach 2008-2012 w AWFIS Gdańsk.
 5. „*Optymalizacja treningu zdrowotnego o różnym charakterze wysiłku*”. Temat realizowany w ramach działalności statutowej Wydziału Turystyki i Rekreacji w latach 2008-2010 w AWFIS Gdańsk.
 6. „*Trening sportowca jako sytuacja zmiany adaptacyjnej i transgresyjnej*” Temat realizowany w ramach badań statutowych AWFIS w Gdańsku pt. kierowany przez dr hab. prof. nadzw. Annę Szczęsną-Kaczmarek.
 7. „*Optymalizacja treningu zdrowotnego o różnym charakterze wysiłku*”. Temat realizowany w ramach działalności statutowej Wydziału Turystyki i Rekreacji w latach 2008-2010 w AWFIS Gdańsk, kierowany przez prof. nadzw. dr hab. Krzysztofa Prusika.
 8. „Trening zdrowotny o różnym charakterze wysiłku”(2016-18) Realizacja badań statutowych Wydziału Turystyki i Rekreacji AWFIS w Gdańsku

Inne projekty:

- 1) Udział w projekcie badawczym krajowym NCN 2014/15/B/NZ7/00976 – 2013-2015rok
- 2) Udział w projekcie badawczym międzynarodowym VEGA č. 1/2539/05-2008-2010 ROK
- 3) Udział w projekcie badawczym krajowym pt. „Dynamiczni seniorzy z energią” – od 2017 roku
- 4) Udział w projekcie badawczym krajowym „Ekstra Fan”, „Ekstra Fan Lady” od 2015
- 5) Projekt - Sieć Naukowa pt. „*Polacy Aktywni i Zdrowi*”, zawiązana pomiędzy Akademią Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku a Gdańskim Uniwersytetem Medycznym (od sierpnia 2011 r. do dnia dzisiejszego)- inicjator i członek Rady Sieci Naukowej.
- 6) Projekt „Seniorzy Z Energią” i „ Dynamiczni Seniorzy z Energią” od 2017

Współtworzenie programów aktywności fizycznej z wdrożeniem:

1. „Extrafan” i „Extrafan Lady” od 2015r- program w trakcie realizacji
2. „Senior z Energią” i „Dynamiczny senior z Energią”- od 2017r- program w trakcie realizacji

W ramach tych programów wykonano kompleksowe programowanie i zrealizowano programy prewencyjne w oparciu o aktywność fizyczną dla różnych grup odbiorców (kobiety i mężczyźni w wieku 18-60 lat z nadwagą i otyłością z Gdańska).

Wykonano działania optymalizacyjne procesu treningu zdrowotnego (kierowanie, kontrola, programowanie i realizacja programu aktywności fizycznej) dla kobiet i mężczyzn w wieku 50+ z województwa pomorskiego

3. Współpraca z Domami Pomocy Społecznej Gdańska i Gdyni w zakresie programowania i realizacji gimnastyki porannej;
4. Współpraca z 15.gminami woj. pomorskiego w zakresie planowania i prowadzenia prozdrowotnych zajęć ruchowych dla społeczności lokalnej;
5. Współpraca ze Stadionem Energa Gdańsk przy planowaniu i realizacji programów prewencyjnych dla osób z nadwagą i
6. Organizowanie grup ćwiczebnych w środowisku lokalnym Gdańska- Oliwy i Sopotu do zajęć z treningu zdrowotnego powiązanego z suplementacją Vit. D3;
7. Kierowanie, planowanie, realizacja i kontrola procesu treningu zdrowotnego powiązanego z suplementacją Vit. D3
8. Organizowanie imprez turystycznych i rekreacyjnych dla seniorów w środowisku lokalnym np. „Olimpiada Dynamicznego Seniora z Energią” w 2018r.

Doktoranci:

1. dr Jacek Żakowiecki

Tytuł pracy: „Zmiany zachowań zdrowotnych w procesie kształcenia studentów kierunku turystyka i rekreacja w trzyletnim cyklu kształcenia“, obrona w 2018r

Otwarte przewody doktorskie:

1. mgr Agnieszka Perzyńska

Tytuł pracy: „Trening zdrowotny nordic walking w prewencji nadciśnienia tętniczego u kobiet w wieku 60-75 lat“ (promotor pomocniczy dr Krzysztof Chlebus GUM)

2. mgr Łukasz Bielawa

Tytuł pracy: „Trening zdrowotny nordic walking a stabilność posturalna kobiet w wieku 60-75 lat“

Członkostwo w zespołach redakcyjnych i organizacjach:

Członek zespołu redakcyjnego czasopisma naukowego pt. “Physical Education of Students”. Charków, Ukraina. ISSN: 2075-5279

Pobyty i staże zagraniczne:

LLP Erasmus program (Teaching Staff Mobility) Univerzita Mateja Bela in Banska Bystrica, Słowacja, od 2009r, kilkakrotnie

Działania związane z popularyzacją osiągnięć naukowych i dydaktycznych (lata 2013-20):

1. Wykłady z promocji zdrowia, profilaktyki pierwotnej i wtórnej chorób cywilizacyjnych
2. Edukacja działań optymalizacyjnych w treningu zdrowotnym
3. Popularyzacja wiedzy nt. roli vit. D3 w profilaktyce zdrowia
4. Nauczanie metodyki pomiarów domowych ciśnienia tętniczego krwi
5. Nauczanie metod rejestracji obciążeń treningowych i prowadzenia dziennika treningowego
6. Współpraca z Domami Pomocy Społecznej Gdańska i Gdyni;
7. Opieka nad kołem naukowym promocji zdrowia i rekreacji ruchowej