

Centralne Laboratorium Badawcze

10-243 Olsztyn, Bydgoska 33;
Budynek E, sala, 7E

Kierownik: dr Tomasz Boraczyński

Pracownicy: dr Michał Boraczyński, mgr Piotr Stasiewicz,
mgr Katarzyna Stasiewicz, mgr Sandra Boraczyńska, inż. Iwona Michalska

Kontakt

tel. +48 89 526 04 00 w. 148

e-mail: boraczynski@osw.olsztyn.pl

Godziny pracy

Pon-Pt 7:30 – 15:30

PUBLIKACJE AFILIACJA OSW

1. Boraczyński M, Boraczyński T. Ocena przydatności metody Astranda-Ryhming i testu PWC₁₇₀ do wyznaczenia maksymalnego poboru tlenu (VO_{2max}). [W:]. Czerwiński J, Urniaż J (red). Sport i wychowanie fizyczne w teorii i praktyce. Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusieckiego, Olsztyn, 2006: 73-79.
2. Boraczyński T, Boraczyński M, Biernat R, Nakielski A, Żukowski C. Analiza porównawcza zdolności wysiłkowej piłkarzy nożnych IV ligi. W: Czerwiński J, Urniaż J (red). Sport i wychowanie fizyczne w teorii i praktyce. Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusieckiego, Olsztyn, 2006: 61-66.
3. Urniaż J, Boraczyński T, Jurgielewicz-Urniaż M, Żukowski C. Ocena wskaźników wydolności tlenowej piłkarzy nożnych w trakcie przygotowań do sezonu na podstawie wybranej próby laboratoryjnej. W: Czerwiński J, Urniaż J (red). Sport i wychowanie fizyczne w teorii i praktyce. Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusieckiego, Olsztyn, 2006: 2006; 67-72.
4. Zaporozhanov V, Boraczyński T, Sawicki A, Boraczyński M. Statycznie-dynamiczna równowaga ciała jako wskaźnik zwinności człowieka. W: Kuder A, Perkowski K, Śledziwski D (red). Kierunki doskonalenia treningu i walki sportowej. Warszawa, AWF, 2007; 104-108.
5. Boraczyński T, Biernat R, Sawicki A, Kuczowski C, Boraczyński M. Ocena momentów sił mięśniowych zginaczy i prostowników stawu kolanowego piłkarzy nożnych IV ligi. W: Kuder A, Perkowski K, Śledziwski D (red). Kierunki doskonalenia treningu i walki sportowej. Warszawa, AWF, 2007; 128-131.
6. Boraczyński T. Ocena wydolności beztlenowej piłkarzy nożnych IV ligi w oparciu o test Wingate (WAnT). *Medicina Sportiva Practica*. 2007, Tom 8, Nr 3: 86-88.
7. Boraczyński T, Sawicki A, Biernat R, Boraczyński M, Stasiewicz P. Wpływ zróżnicowanej aktywności fizycznej na składniki ciała oraz wydolność fizyczną studentek

i studentów. III Olsztyński Dzień Fizjoterapii. 18.05.2007. Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusieckiego, Olsztyn 2007:41-52.

8. Kochanowicz Kazimierz, Boraczyński Tomasz, Boraczyńska Lola Brygida. Badanie struktury koordynacyjnych zdolności motorycznych zawodników w wieku 15-21 lat. Kuder A, Perkowski K, Śledziwski D (red). Kierunki doskonalenia treningu i walki sportowej. PTNKF, Warszawa, 2008; 101-105.
9. Zaporozhanow W, Boraczyński T, Sawicki A. Porównanie efektywności bezpośredniej i pośredniej formy kształtowania koordynacji ruchów specjalistycznych golfistów. Kuder A, Perkowski K, Śledziwski D (red). Kierunki doskonalenia treningu i walki sportowej. PTNKF, Warszawa, 2008, 384-388.
10. Biernat R, Boraczyński T, Sawicki A, Aptowicz J, Stasiewicz P, Targońska K, Biernat U. Normy momentów sił (Mm) mięśni zginających (Z) i prostujących (P) w stawie kolanowym w warunkach statycznych oraz izokinetycznych dla piłkarzy ręcznych ekstraklasy. Kuder A, Perkowski K, Śledziwski D (red). Kierunki doskonalenia treningu i walki sportowej. PTNKF, Warszawa, 2008; 289-292.
11. Boraczyński T, Staniak Z, Sawicki A, Boraczyński M, Stasiewicz P, Mazur I. Ocena skuteczności treningu siatkarzy na podstawie zmian wskaźników mechanicznych podczas wyskoków pionowych na platformie dynamometrycznej.[W:] Kuder A, Perkowski K, Śledziwski D (red). Kierunki doskonalenia treningu i walki sportowej. PTNKF, Warszawa, 2008; 286-289.
12. Boraczyński T, Urniaż J, Żukowski C, Boraczyński M, Staniak Z. Zmiany poziomu zdolności siłowo-szybkościowych piłkarzy nożnych w okresie przygotowawczym (The changes of strength-speed abilities in preparation period of football players). Szkice Humanistyczne 2008; 15 (2): 167-174.
13. Boraczyński Tomasz, Urniaż Jerzy. Changes in Aerobic and Anaerobic Power Indices in Elite Handball Players Following a 4-Week General Fitness Mesocycle. Journal of Human Kinetics 2008, Vol. 19, 131-139. **Impact Factor: 0.458 (2012)**
14. Boraczyński Tomasz, Zaporozhanov Vadim, Urniaż Jerzy, Sawicki Adam, Boraczyńska Lola Brygida. Ocena poziomu oraz wzajemnych związków wybranych zdolności koordynacyjnych studentów wychowania fizycznego. The evaluation of the level and correlations of selected coordination motor abilities of physical education students. Antropomotoryka 2008; 18 (42): 35-42.
15. Boraczyński Tomasz, Sawicki Adam, Stasiewicz Piotr, Targońska Katarzyna, Surmański Rafał. Ocena poziomu globalnej koordynacji ruchowej oraz zdolności symetryzacji zawodników piłki siatkowej w wieku 16,8-18,7 lat. Medycyna Sportowa [Polish Journal of Sports Medicine], Vol. 24, Supplement 1, 2008; 25.
16. Boraczyńska Lola Brygida, Boraczyński Tomasz, Boraczyński Michał, Czaprowski Dariusz, Boraczyńska Sandra. Ocena poziomu gibkości piłkarzy nożnych. Medycyna Sportowa [Polish Journal of Sports Medicine], Vol. 24, Supplement 1, 2008; 25.

17. Boraczyński Tomasz, Urniaż Jerzy, Boraczyńska Lola Brygida, Czaprowski Dariusz, Oponowicz Agnieszka. Wydolność tlenowa studentów Olsztyńskiej Szkoły Wyższej. XIII Międzynarodowe Sympozjum Polskiego Towarzystwa Rehabilitacji, pt. Deformacje i zespoły bólowe kręgosłupa. Ryn, 04-07.09.2008. Postępy Rehabilitacji [Advances in Rehabilitation] 2008, Suppl. 7: 48.
18. Czaprowski Dariusz, Boraczyński Tomasz. Wpływ wielkości skrzywienia oraz długości łuku na wydolność fizyczną dziewcząt z bocznym idiopatycznym skrzywieniem kręgosłupa. Ogólnopolska Konferencja Naukowa pt. Wady postawy ciała u dzieci i młodzieży. Profilaktyka – Diagnostyka – Terapia. [Faults of body posture in children and youth. Prophylaxis – diagnosis – therapy. Wyższa Szkoła Administracji w Bielsku-Białej. Polska Akademia nauk – Komitet Rehabilitacji Kultury Fizycznej i Integracji Społecznej. Bielsko-Biała, 6-8. 06.2008. s.128.
19. Boraczyńska Lola Brygida, Boraczyński Tomasz, Urniaż Jerzy, Czaprowski Dariusz. Poziom gibkości studentów Olsztyńskiej Szkoły Wyższej im. Józefa Rusieckiego. [W:]: IV Olsztyński Dzień Fizjoterapii. 16.05.2008. Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusieckiego, Olsztyn 2008: 5-12.
20. Boraczyński Tomasz, Urniaż Jerzy, Boraczyńska Lola Brygida, Sawicki Adam, Czaprowski Dariusz. Ocena zdolności kinestetycznego różnicowania ruchów piłkarzy ręcznych. [W:]: Jerzy Urniaż (red.): Współczesne trendy rozwoju sportu a idee humanizmu olimpijskiego. Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusieckiego, Olsztyn 2008: 119-128.
21. Boraczyńska Lola Brygida, Boraczyński Tomasz, Urniaż Jerzy, Czaprowski Dariusz. Ocena gibkości siatkarzy w wieku 16,8-18,7 lat. [W:]: Jerzy Urniaż (red.): Współczesne trendy rozwoju sportu a idee humanizmu olimpijskiego. Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusieckiego, Olsztyn 2008: 129-135.
22. Boraczyński Tomasz, Urniaż Jerzy. The effect of plyometric training on strength-speed abilities of basketball players. Research Yearbook 2008; 14(1):14-19.
23. Boraczyński Tomasz, Urniaż Jerzy. The influence of physical training on anaerobic fitness of elite handball players. Research Yearbook 2008; 14(2):69-73.
24. Boraczyński Tomasz, Urniaż Jerzy. The influence of physical training in aerobic and anaerobic efficiency in soccer players. Wpływ treningu fizycznego na poziom wydolności tlenowej i beztlenowej piłkarzy nożnych. Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, 2008, XXI, 1 (25): 167-173.
25. Boraczyński Tomasz, Boraczyńska Lola Brygida, Urniaż Jerzy. The influence of physical activity on body composition and the level of student's flexibility. Medicina Sportiva, 2009, 13 (1): 13-16.
26. Boraczyński Tomasz, Boraczyńska Sandra. The effects of physical activity on body composition and aerobic fitness in young adult women and men. [W:]: Olchowik G (red). Wellness and prosperity in different phase of life. Wydawnictwo NeuroCentrum, Lublin 2009, 59-68.

27. Boraczyńska Lola Brygida, Boraczyński Tomasz. Effects of 12 weeks of hatha yoga training program on physical fitness in sedentary adult females. [W]: Rutkowska E (red). Wellness and success in sport. Wydawnictwo NeuroCentrum, Lublin 2009, 25-35.
28. Prusik Krzysztof, Prusik Katarzyna, Boraczyński Tomasz. Trening zdrowotny w formie Nordic Walking a wydolność fizyczna kobiet w wieku 50-59 lat. [W]: Henryk Wiktor (red.) Dobrostan i wsparcie w zdrowiu i chorobie. Wydawnictwo NeuroCentrum, Lublin 2009, 265-276.
29. Zaporozhanov VA, Boraczynski T. Sowierszenstwowanije ocenki koordynacyjnych sposobnostej zanutajuszczichsja fiziczeskimi uprawnieniami [Evaluation improvement of coordination abilities in physically active persons]. Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports, 2009, 9: 52-55.
30. Staniak Z, Boraczyński T, Stasiewicz P, Karpiłowski B. Ocena koordynacyjnych zdolności motorycznych na podstawie wysokości lotu w różnych typach wyskoków. [W:]Kuder A, Perkowski K, Śledziwski D (red). Kierunki doskonalenia treningu i walki sportowej. PTNKF, Warszawa, 2009: 215-224.
31. Stasiewicz P, Boraczyński T, Sawicki A, Targońska K, Surmański R. Ocena poziomu skoczności młodych zawodników piłki siatkowej. [W:]Kuder A, Perkowski K, Śledziwski D (red). Kierunki doskonalenia treningu i walki sportowej. PTNKF, Warszawa, 2009: 236-244.
32. Boraczyński T, Boraczyński M. Ocena trafności wybranych wskaźników psychomotorycznych stosowanych w diagnostyce koordynacyjnych zdolności motorycznych (KZM) piłkarzy nożnych [W:]Kuder A, Perkowski K, Śledziwski D (red). Kierunki doskonalenia treningu i walki sportowej. PTNKF, Warszawa, 2009: 273-283.
33. Boraczyński M, Boraczyński T, Zdanowicz R. Wpływ treningu na poziom wydolności beztlenowej piłkarzy nożnych w rocznym cyklu treningowym [W:]Kuder A, Perkowski K, Śledziwski D (red). Kierunki doskonalenia treningu i walki sportowej. PTNKF, Warszawa, 2009: 342-351.
34. Kochanowicz K, Boraczyńska LB, Boraczyński T. Quantitative and qualitative evaluation of motor coordination abilities in gymnast girls aged 7-9 years. Baltic Journal of Health and Physical Activity, 2009, 1 (21): 57-63.
35. Boraczyński T, Oponowicz A, Koczkodan R, Boraczyńska S. Ocena składników ciała i sprawności fizycznej dorosłych kobiet i mężczyzn. [W:] Hopper E (red). V Olsztyński Dzień Fizjoterapii. 10 lat dydaktyki fizjoterapii na Warmii i Mazurach. 29-30.05.2009. Wyd. Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusieckiego, Olsztyn 2009, 79-91.
36. Boraczynski T, Zaporozhanov VA. Struktura kinestezji w warunkach różnicowania napięć mięśniowych w wybranych stawach u piłkarzy nożnych (aspekt pedagogiczny). Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports, 2009, 12: 221- 225.

37. Görner K, Boraczyński T, Stihec J. Physical activity, body composition and level of aerobic capacity among young, adult women and men. *Sport Scientific And Practical Aspects*, 2009, 6 (2): 5-13.
38. Boraczyński Tomasz, Stasiewicz Piotr, Targońska Katarzyna, Boraczyńska Sandra, Surmański Rafał. Ocena budowy somatycznej i wydolności tlenowej 14-letnich zawodniczek piłki siatkowej. *Szkice Humanistyczne* 2009;4(20):195-202.
39. Boraczyński Tomasz, Boraczyński Michał. Zmiany poziomu składników ciała i wydolności tlenowej piłkarzy nożnych pod wpływem obciążeń treningowych w okresie przygotowawczym. *Szkice Humanistyczne* 2009;4(20): 203-213.
40. Vadym Zaporozhanov, Tomasz Boraczynski, Lola Brygida Boraczyńska, Vassilis Giovanis. Evaluation of predispositions to sports gymnastics among girls of 7-10 based on regression equation selected parameters of physical fitness. [W:] Jerzy Urniaż [Red.] *Współczesne tendencje w wychowaniu fizycznym i sporcie (Contemporary trends in physical education and sport. Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusieckiego, Olsztyn 2009, s. 175-187. ISBN 978-83-89067-59-3.*
41. Tomasz Boraczyński, Sandra Boraczyńska, Agnieszka Oponowicz, Radosław Koczkodan. Body composition, physical activity, aerobic capacity and physical fitness in young, adult women and men. [W:] Jerzy Urniaż [Red.] *Współczesne tendencje w wychowaniu fizycznym i sporcie (Contemporary trends in physical education and sport. Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusieckiego, Olsztyn 2009, s. 189-199. ISBN 978-83-89067-59-3.*
42. Piotr Stasiewicz; Tomasz Boraczyński; Katarzyna Stasiewicz; Rafał Surmański. Changes of strength - speed abilities of 16-year-old volleyball players throughout the annual training period. [W:] Jerzy Urniaż [Red.] *Współczesne tendencje w wychowaniu fizycznym i sporcie (Contemporary trends in physical education and sport. Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusieckiego, Olsztyn 2009, s. 201- 211. ISBN 978-83-89067-59-3.*
43. Elżbieta Witkowicz, Tomasz Boraczyński, Sandra Boraczyńska. Evaluation of physical activity, body composition and physical fitness in 13- to 16-year-old girls. [W:] Jerzy Urniaż [Red.] *Współczesne tendencje w wychowaniu fizycznym i sporcie (Contemporary trends in physical education and sport. Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusieckiego, Olsztyn 2009, s. 213-224. ISBN 978-83-89067-59-3.*
44. Dariusz Czaprowski, Boraczyński Tomasz, Prokopowicz Grzegorz, Prokopowicz Katarzyna, Biernat Ryszard, Stoliński Łukasz. Influence of lateral idiopathic curvatures of the spine on physical efficiency of girls.[In:] Górniak Krystyna, Lichota Małgorzata (Eds.). *Correction and compensation of physical development disorders in children and youth. Józef Piłsudski University of Physical Education in Warsaw, 2009, 41-53. ISBN 978-83-61509-07-3.*
45. Boraczynski T, Zaporozhanov VA. Kryteria oceny indywidualnych predyspozycji motorycznych dziewcząt uprawiających gimnastykę sportową [Evaluation criteria of the individual motor predisposition of female sport gymnastics]. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 2010, 10: 97-102.

46. Tomasz Boraczyński, Michał Boraczyński, Agnieszka Oponowicz, Radosław Koczkodan. Ocena równowagi statycznej dorosłych kobiet i mężczyzn (Assessment of static balance of adult men and women). *Szkice Humanistyczne*, 2010, 4 (23): 227-240.
47. Celestyna Mila-Kierzenkowska, Alina Woźniak, Tomasz Boraczyński, Alicja Jurecka, Beata Augustyńska, Bartosz Woźniak. The effect of whole-body cryostimulation on the activity of lysosomal enzymes in kayaker women after intense exercise. *Journal of Thermal Biology*, 2011, 36: 29-33. ISSN: 0306-4565. **Impact Factor: 1,376 (2013)**
48. Zbigniew Obmiński, Tomasz Boraczyński, Michał Boraczyński. Utrata masy ciała i podwyższenie temperatury tympanalnej po meczu piłki nożnej. *Medycyna Sportowa [Polish Journal of Sports Medicine]*, 2011, Vol. 27, Suppl. 2: 22-23. ISSN 1232-406 X
49. Tomasz Boraczyński, Robert Podstawski, Michał Boraczyński. Wpływ wysokiej temperatury powietrza na wielkość utraty masy ciała u dorosłych mężczyzn. *Medycyna Sportowa [Polish Journal of Sports Medicine]*, 2011, Vol. 27, Suppl. 2: 34-35. ISSN 1232-406 X
50. Celestyna Mila-Kierzenkowska, Alina Woźniak, Roland Wesołowski, Tomasz Boraczyński, Alicja Jurecka, Paweł Sutkowy. Wpływ sauny na równowagę oksydacyjno-antyoksydacyjną u osób regularnie i sporadycznie korzystających z kąpeli z zimnej wody. *Medycyna Sportowa [Polish Journal of Sports Medicine]*, 2011, Vol. 27, Suppl. 2: 32-33. ISSN 1232-406 X
51. Roland Wesołowski, Jarosław Paprocki, Alina Woźniak, Tomasz Boraczyński, Celestyna Mila-Kierzenkowska. Analiza składu ciała regularnie korzystających z kąpeli w zimnej wodzie oraz osób niekorzystających z tej formy rekreacji. *Medycyna Sportowa [Polish Journal of Sports Medicine]*, 2011, Vol. 27, Suppl. 2: 36-37. ISSN 1232-406 X
52. Boraczyński Tomasz, Zaporozhanov Vadym. Uczenie się motoryczne jako kryterium oceny koordynacyjnych zdolności badanych [Motor learning as a criterion for evaluating coordination motor abilities]. *Pedagogy, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 2011, 10: 110-118. ISSN 1818-9172
53. Tomasz Boraczyński, Zbigniew Obmiński, Michał Boraczyński, Lola Brygida Boraczyńska, Robert Podstawski, Sandra Boraczyńska. Sprawność fizyczna kobiet w różnym wieku. *Szkice Humanistyczne*, 2011, 4 (26): 55-69. ISSN: 1642-6363
54. Celestyna Mila-Kierzenkowska, Paweł Sutkowy, Alina Woźniak, Tomasz Boraczyński, Otylia Pleszczyńska, Roland Wesołowski, Paweł Rajewski. Hartowanie podczas kąpeli zimowych a obrona antyoksydacyjna organizmu. [W:] Marzena Jurgielewicz-Urniaż (red.). *Sport i wychowanie zdrowotne*. Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusieckiego, Olsztyn, 2011, 143-153. ISBN: 978-83-89067-67-8
55. Katarzyna Janiszewska, Katarzyna Przybyłowicz, Tomasz Boraczyński, Michał Boraczyński. Milk and dairy products consumption and lean body mass of taekwondo competitors (Spożycie mleka i produktów mleczarskich a beztłuszczowa masa ciała zawodników taekwondo). [W:] Marzena Jurgielewicz-Urniaż (red.). *Sport i wychowanie zdrowotne*. Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusieckiego, Olsztyn, 2011, 177-186. ISBN: 978-83-89067-67-8.

56. Tomasz Boraczyński, Vadym Zaporozhanov, Michał Boraczyński, Katarzyna Prusik. The relationship between maximum force and kinesthetic differentiation of movement in adult women. [W:] Marzena Jurgielewicz-Urniaż (red.). Sport i wychowanie zdrowotne. Olsztyńska Szkoła Wyższa im. Józefa Rusieckiego, Olsztyn, 2011, 187-202. ISBN: 978-83-89067-67-8.
57. Tomasz Boraczyński, Michał Boraczyński, Zbigniew Obmiński, Piotr Stasiewicz, Robert Podstawski, Katarzyna Stasiewicz, Rafał Surmański. Body composition and physical fitness of soccer and volleyball players aged from 16 to 18. *Medycyna Sportowa [Polish Journal of Sports Medicine]*, 2012; 28(1):39-49. ISBN: 978-83-89067-67-8
58. Celestyna Mila-Kierzenkowska, Alina Woźniak, Tomasz Boraczyński, Michał Szpinda, Bartosz Woźniak, Alicja Jurecka, Anna Szpinda. Thermal stress and oxidant-antioxidant balance in experienced and novice winter swimmers. *Journal of Thermal Biology*, 2012, 37: 595-601. **Impact Factor: 1,376 (2013)**
59. Zaporozhanov VA, Boraczyński T. Emiriczeskaja nadjożnost diagnosticzeskich i prognosticzeskich ocenok fiziczeskich kondicij dietiej, zanimajuszichsja sportam [Empiric reliability of diagnostic and prognostic estimation of physical standards of children, going in for sports]. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 2012, 11:38-42. ISSN: 1818-9172.
60. Celestyna Mila-Kierzenkowska, Alina Woźniak, Michał Szpinda, Tomasz Boraczyński, Bartosz Woźniak, Paweł Rajewski, Paweł Sutkowy. Effects of thermal stress on the activity of selected lysosomal enzymes in blood of experienced and novice winter swimmers. *Scandinavian Journal of Clinical & Laboratory Investigation*, 2012, 72: 635-641. ISSN: 0036-5513 (print), 1502-7686 (electronic). **Impact Factor: 1,294 (2012)**
61. Robert Podstawski, Tomasz Boraczyński. Wpływ miejsca i typu ukończonej szkoły średniej na kierunki zmian w poziomie zdolności anaerobowych. *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, 2012, (16)1:175-186, ISSN 2299-744x.
62. Robert Podstawski, Tomasz Boraczyński, Agnieszka Romańczuk. Sprawność motoryczna nauczycielek wczesnej edukacji w zależności od wieku i miejsca stałego zamieszkania. *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*, 2012, (16)1:201-212, ISSN: 2299-744x.
63. Celestyna Mila-Kierzenkowska, Alina Woźniak, Adrian Włodarski, Grzegorz Maruszak, Tomasz Boraczyński. The effect of low ambient temperatures on of blood morphological parameters. *Medycyna Sportowa [Polish Journal of Sports Medicine]* 2012; 28(4):225-232.
64. Tomasz Boraczyński, Michał Boraczyński, Piotr Stasiewicz, Zbigniew Obmiński, Katarzyna Stasiewicz, Sandra Boraczyńska, Rafał Surmański. Wydolność beztlenowa 14-letnich zawodniczek piłki siatkowej [Anaerobic efficiency of 14-year old female volleyball players]. *Medycyna Sportowa [Polish Journal of Sports Medicine]*. 2013; 2(4); Vol. 29, 99-110.
65. Zaporozhanov VA, Boraczyński T. O pierjenosje nawykow łowkostji w raznych usłowjach dwigatjelnoj diejatiejnostji [On the transfer of skills in different conditions of

- motor activity]. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*. 2013, 9:25-28. ISSN: 1818-9172.
66. Paweł Sutkowy, Alina Woźniak, Tomasz Boraczyński, Celestyna Mila-Kierzenkowska, Michał Boraczyński. The effect of a single Finnish sauna bath after aerobic exercise on the oxidative status in healthy men. *Scandinavian Journal of Clinical & Laboratory Investigation*, 2013, 72: 635-641. ISSN: 0036-5513 (print), 1502-7686 (online). **Impact Factor: 1,294 (2012).**
67. Roland Wesołowski, Celestyna Mila-Kierzenkowska, Alina Woźniak, Tomasz Boraczyński, Paweł Sutkowy. Body composition analysis in regular winter swimmers and people who do not use this form of recreation. *Medical and Biological Sciences*, 2013, 27/4: 47-52.
68. Podstawski R., Kasietczuk B., Boraczyński T., Boraczyński M., Choszcz D. Relationship between BMI and endurance-strength abilities assessed by the 3 minute Burpee test. *International Journal of Sports Science*. 2013, 3(1): 28-35. ISSN: 2169-8759.
69. Tomasz Boraczyński, Barbara Juśkiewicz-Swaczyna, Michał Boraczyński, Sandra Boraczyńska, Robert Podstawski. Zależności między równowagą statyczną i dynamiczną u zdrowych, dorosłych mężczyzn (Relationships between static and dynamic balance of health, adult men). *Szkice Humanistyczne*, 2013, t. XIII, 4 (vol. 33): 369-384.
70. Tomasz Boraczyński, Michał Boraczyński, Sandra Boraczyńska, Anna Michels. Changes in body composition and physical fitness of 7-year-old girls after completing a 12-month artistic gymnastics training program. *Human Movement*, 2013, Vo. 14, 4: 291-298.
71. Podstawski Robert, Górnik Katarzyna, Kolankowska Ewelina, Boraczyński Michał, Boraczyńska Sandra. Health attitudes of the female students from Olsztyn, Poland - the physical activity, addictions and the knowledge about health behaviors. *Pedagog. psihol. med.-biol. probl. fiz. vihov. sportu*, 2013, vol.4, pp. 73-82.
DOI:10.6084/m9.figshare.691063
72. Robert Podstawski, Antti Honkanen, Dariusz Choszcz, Michał Boraczyński. Maximizing university students' motor fitness by implementing a physical education program incorporating martial arts – implicational study. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 2013; 2(2); Vol. 4, 197-205. DOI: 10.5604/20815735.1090744
73. Robert Podstawski, Michał Boraczyński, Danuta Nowosielska-Swadźba, Danuta Zwolińska. Heart rate variability during pre-competition and competition periods in volleyball players. *Biomedical Human Kinetics*, 2014, 6, 19-26. DOI: 10.2478/bhk-2014-0004
74. Robert Podstawski, Danuta Zwolińska, Klaudia Borowska, Michał Boraczyński, Aneta Omelan. Lifestyle and physical fitness in early school-age children. *Pedagog. psihol. med.-biol. probl. fiz. vihov. sportu*, 2014, vol.6, pp. 87-94.
DOI:10.6084./m9.figshare.1004940