



## Dr Tomasz Boraczyński

Katedra Wychowania Fizycznego  
Email: tomasz.boraczynski@osw.edu.pl

### KRÓTKI BIOGRAM

**Wykształcenie:** wyższe

**Doświadczenie nabyte poza uczelnią:**

Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 10 Mistrzostwa Sportowego w Warszawie. Nauczyciel wychowania fizycznego (1985-1986).

Polski Związek Lekkiej Atletyki – kierownik szkolenia (1985)

AZS-AWF Warszawa – trener lekkiej atletyki;

Zespół Szkół Salezjańskich. Nauczyciel wychowania fizycznego (2003-2004).

Liceum Ogólnokształcące nr 6 w Olsztynie. Nauczyciel wychowania fizycznego (2004-2005).

Centrum Zdrowia i Sportu przy OSW – Centralne Laboratorium Badawcze – kierownik (2005-2016)

Działalność gospodarcza (1991-2003)

### KSZTAŁCENIE I DOSKONALENIE ZAWODOWE (EWENT. STOPNIE AWANSU ZAWODOWEGO)

Doktor nauk wychowania fizycznego (1985)

Adiunkt

Dyplom trenera I klasy lekkiej atletyki (1986)

### UDZIAŁ W ORGANIZACJACH KRAJOWYCH I MIĘDZYNARODOWYCH

Polskie Towarzystwo Medycyny Sportowej

Polskie Towarzystwo naukowe Adaptowanej Aktywności Fizycznej

### DOROBEK NAUKOWY: ZAINTERESOWANIA NAUKOWE I PRACE BADAWCZE, NAJWAŻNIEJSZE PUBLIKACJE NAUKOWE Z PODZIAŁEM NA KSIĄŻKI I ARTYKUŁY

**Zainteresowania:**

- fizjologia wysiłku fizycznego,
- medycyna sportowa,
- żywienie człowieka.

**Publikacje:**

Ponad 100 publikacji naukowych

**A. Według wykazu czasopism naukowych MNiSW – część A i C**

1.1. **Boraczyński T.**, Zdanowicz R. *Determination of endurance exercise intensity in runners, based on anaerobic threshold*. Biology of Sport, 1987, Vol. 4, No. 1/2: 15-25.

1.2. Boraczyński T., Urniaż J. *Changes in Aerobic and Anaerobic Power Indices in Elite Handball Players Following a 4-Week General Fitness Mesocycle*. J Hum Kinet, 2008, 19: 131-139.

1.3. Mila-Kierzenkowska C., Woźniak A., **Boraczyński T.**, Jurecka A., Augustyńska B., Woźniak B. *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.

**IF = 1.376**

1.4. Mila-Kierzenkowska C., Woźniak A., **Boraczyński T.**, Szpinda M., Woźniak B., Jurecka A., Szpinda A. *Thermal stress and oxidant-antioxidant balance in experienced and novice winter swimmers*. Journal of Thermal Biology, 2012, 37: 595-601.

**IF = 1.376**

1.5. Mila-Kierzenkowska C., Woźniak A., Szpinda M., **Boraczyński T.**, Woźniak B., Rajewski P., Sutkowy P. *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, Dec 2012, Vol: 72; No. 8: 635-64.

**IF= 1,294**

1.6. Sutkowy P., Woźniak A., **Boraczyński T.**, Mila-Kierzenkowska C., Boraczyński M., *The effect of a single Finnish sauna bath after aerobic exercise on the oxidative status in healthy men*. Scand J Clin Lab Invest, 2014, 74 (2), 89-94.

**IF = 1.899**

1.7. Podstawski R., **Boraczyński T.**, Boraczyński M., Choszcz D., Mańkowski S., Markowski P., *Sauna-Induced Body Mass Loss in Young Sedentary Women and Men*. Sci World J, 2014, Article ID 307421.

**IF = 1.219**

1.8. Sutkowy P., Woźniak A., **Boraczyński T.**, Mila-Kierzenkowska C., Boraczyński M., *Postexercise Impact of Ice-Cold Water Bath on the Oxidant-Antioxidant Balance in Healthy Men*. Biomed Res Int, 2015, Article ID 706141.

**IF = 2.134**

1.9. Bernatowicz D., Izdebski P., **Boraczyński T.**, Boraczyński M., *Temperamental Traits Versus Individual Physical Fitness Components and a Physical Activity Level*. J Hum Kinet, 2015, 46 (1), 211-217.

**IF = 0.770**

1.10. Podstawski R., Honkanen A., **Boraczyński T.**, Boraczyński M., Mańkowski S., Choszcz D., *Physical fitness classification standards for Polish early education teachers*. S Afr J Res Sport Phys, 2015, 37 (1), 113-130.

**IF = 0.244**

1.11. Sutkowy P., Woźniak A., **Boraczyński T.**, Boraczyński M., Mila-Kierzenkowska C., *Oxidation–reduction processes in ice swimmers after ice-cold water bath and aerobic exercise*. Cryobiology, 2015, 70 (3), 273-277.

**IF = 1.920**

1.12. Sutkowy P., Woźniak A., **Boraczyński T.**, Boraczyński M., Mila-Kierzenkowska C., *The oxidant-antioxidant equilibrium, activities of selected lysosomal enzymes and activity of acute phase protein in peripheral blood of 18-year-old football players after aerobic cycle ergometer test combined with ice-water immersion or recovery at room temperature.* Cryobiology, 2017, 74, 126-131.

**IF = 1.996**

1.13. **Boraczyński T.**, Boraczyński M., Podstawski R., Borysławski K., Jankowski K. *Effects of dry sauna-induced heat exposure on body mass loss and relationships between anthropometric measures and heart rate.* Revista Brasileira de Medicina do Esporte (Brazilian Journal of Sports Medicine). August 2018, 24(4):258-262.

**IF = 0.3**

1.14. Boraczyński M., Sozański H., **Boraczyński T.**, *Effects of a 12-month complex proprioceptive-coordinative training program on soccer performance in prepubertal boys aged 10-11 years.* J Strength Cond Res, 2019, 33(5), 1380-1393.

**IF = 2.325**

1.15. Boraczyński M., **Boraczyński T.**, Wójcik Z., Gajewski J., Laskin J. *The effects of a 6-month moderate-intensity Hatha yoga-based training program on health-related fitness in middle-aged sedentary women: a randomized controlled study.*

The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 2020, 60(8):1148-1158

**40 pkt; IF = 1.302**

1.16. Boraczyński M., **Boraczyński T.**, Podstawski R., Wójcik Z., Gronek P. *Relationships between measures of functional and isometric lower body strength, aerobic capacity, anaerobic power, sprint and countermovement jump performance in professional soccer players.* Journal of Human Kinetics, 2020, 75(4):161-175.

**140 pkt; IF = 1.414**

#### PROWADZONE ZAJĘCIA DYDAKTYCZNE NA OSW

- Fizjologia człowieka
- Fizjologia wysiłku fizycznego
- Fizjologia i patofizjologia
- Neurofizjologia
- Diagnoza stanu funkcjonalno-motorycznego
- Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania
- Podstawy biochemii
- Teoria treningu
- Teoria sportu
- Teoria wychowania fizycznego
- Podstawy higieny
- Seminarium dyplomowe (mgr)