

KULTURA FIZYCZNA XIII

NR 1

RADA NAUKOWA

- Ryszard ASIENKIEWICZ (Uniwersytet Zielonogórski)
Tomáš DOHNAL (Uniwersytet Techniczny w Libercu)
Karol FEČ (Uniwersytet Pavla Jozefa Šafárika w Koszycach)
Elena GODINA (Rosyjski Państwowy Uniwersytet Wychowania Fizycznego, Sportu i Turystyki)
Wiktor Władimirowicz GRIGORIEWICZ (Grodzieński Uniwersytet Państwowy im. Janki Kupały)
Jerzy KOSIEWICZ (Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie)
Wojciech LIPONSKI (Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu)
Andrzej MALINOWSKI (Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu)
Eligiusz MAŁOLEPSZY (Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie)
Josef OBORNÝ (Uniwersytet Komeńskiego w Bratysławie)
Mirosław PONCZEK (Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach)
Joanna RODZIEWICZ-GRUHN (Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie)
Lidia TEHAKO (Narodowa Akademia Nauk Białorusi)
Barbara WOYNAROWSKA (Uniwersytet Warszawski)

LISTA RECENZENTÓW

- doc. PaedDr. Jaroslav BROŽÁNI, PhD.; doc. MUDr. Mirianna BRTKOVÁ, PhD.;
dr hab. prof. URz Wojciech CYNARSKI; dr hab. prof. URz Wojciech CZARNY;
Doc. PaedDr. Rastislav FEČ, PhD.; dr hab. prof. AWF Tomasz JUREK;
dr hab. prof. UZ Piotr GODLEWSKI; doc. PaedDr. Janka KÁNASOVÁ, PhD.;
prof. dr hab. Jerzy KOSIEWICZ; dr hab. prof. AWF Maciej ŁUCZAK;
dr hab. prof. AWF Leonard NOWAK; dr hab. prof. UwB Artur PASKO;
dr hab. prof. OSW Jerzy URNIAŻ; prof. dr hab. Stanisław ZABORNIAK;
doc. PaedDr. Klaudia ZUSKOVÁ, PhD.

Nadesłane do redakcji artykuły są oceniane anonimowo przez dwóch Recenzentów

PRACE NAUKOWE
AKADEMII IM. JANA DŁUGOSZA W CZĘSTOCHOWIE

KULTURA FIZYCZNA

TOM XIII

NR 1



Częstochowa 2014

Redaktor Naczelny
Eligiusz MAŁOLEPSZY

Redaktorzy naukowi
Joanna RODZIEWICZ-GRUHN, Teresa DROZDEK-MAŁOLEPSZA

Sekretarz redakcji
Arkadiusz PŁOMIŃSKI

Redaktor statystyczny
Paulina UCIEKLAK-JEŻ

Redaktorzy językowi
Dariusz JAWORSKI
Andrzej WĄTROBA

Redaktor Naczelny Wydawnictwa
Andrzej MISZCZAK

Korekta
Dariusz JAWORSKI

Redaktor techniczny
Piotr GOSPODAREK

Projekt okładki
Sławomir SADOWSKI

PISMO RECENZOWANE

Pierwotną wersją periodyku jest publikacja papierowa

Strona internetowa czasopisma
<http://www.wp.ajd.czyst.pl/kultura-fizyczna>

© Copyright by Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie
Częstochowa 2014

ISSN 1895-8680

Wydawnictwo im. Stanisława Podobińskiego
Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie
42-200 Częstochowa, ul. Waszyngtona 4/8
tel. (34) 378-43-29, faks (34) 378-43-19
www.ajd.czyst.pl
e-mail: wydawnictwo@ajd.czyst.pl

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
CZĘŚĆ I	
DZIEJE KULTURY FIZYCZNEJ W POLSCE I NA ŚWIECIE	
Ewa POLAK, Maciej HUZARSKI Participation of Members of Polish Gymnastic Society “Sokol” in Rzeszow in Polish and International Sokol Slets until 1939	13
Tomasz SIWIŃSKI, Maciej ŁUCZAK Sport w Nowym Tomysłu do 1939 roku (zarys problematyki)	29
Eligiusz MAŁOLEPSZY Wychowanie fizyczne i sport w działalności organizacji młodzieżowych i społecznych na wsi w województwie łódzkim w latach 1919–1939	43
Teresa DROZDEK-MAŁOLEPSZA Women’s World Games (1922–1934)	59
Maciej ŁUCZAK, Julian JAROSZEWSKI Zbigniew Czajkowski – praktyk i teoretyk szermierki	75
Jerzy URNIAŻ, Marzena JURGIELEWICZ-URNIAŻ Studium o początkach rozwoju piłki nożnej na Warmii i Mazurach (1945–1956)	99
Daniel BAKOTA, Arkadiusz PŁOMIŃSKI Sport w działalności Zrzeszenia Ludowe Zespoły Sportowe w Polsce w latach 1975–1998. Zarys problematyki	113
Arkadiusz PŁOMIŃSKI, Daniel BAKOTA Wybrane uwarunkowania rozwoju kultury fizycznej w województwie sieradzkim w latach 1975–1998	125
CZĘŚĆ II	
TEORIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU	
Jacek WĄSIK Wpływ ilości podejmowanych działań ofensywnych i defensywnych na rezultat walki sportowej w taekwon-do	141

CZĘŚĆ III

UWARUNKOWANIA ZDROWIA, POSTAWY PROZDROWOTNE

Peter LOPATA

- The Impact of Compensation Exercises on the Muscle Imbalance
at 15-Year-Old Students 151

Oliver RÁČZ Ništiar FRANTIŠEK, Peter DOMBROVSKÝ,
Krzysztof JAKUBOWSKI, Zuzana KÜCHELOVÁ, Denisa MACEKOVÁ,
Iveta CIMBOLÁKOVÁ, Daniela KUZMOVÁ

- Obesity, the Pandemic of XXIst Century 161

CZĘŚĆ IV

BIOGRAMY, DYKUSJE, POLEMIKI, RECENZJE, PRZEGLĄD WYDAWNICTW

Eligiusz MAŁOLEPSZY

- Biogram Mirosława Ponczka (1947–2014) 177

Tomasz JUREK

- [rec.] Wojciech Lipoński, *Historia sportu. Na tle rozwoju kultury fizycznej*,
Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012, ss. 765 181

Artur PASKO

- [rec.] Daniel Bakota, *Sport w województwie częstochowskim
w latach 1975–1998*, Wydawnictwo AJD, Częstochowa 2013, ss. 461 185

CONTENTS

Introduction	9
PART I	
THE HISTORY OF PHYSICAL CULTURE IN POLAND AND WORLDWIDE	
Ewa POLAK, Maciej HUZARSKI Participation of Members of Polish Gymnastic Society “Sokol” in Rzeszow in Polish and International Sokol Slets until 1939	13
Tomasz SIWIŃSKI, Maciej ŁUCZAK From the History of Sport in Nowy Tomysl before 1939	29
Eligiusz MAŁOLEPSZY Physical Education and Sport in Activity of Youth and Social Organizations in Rural Areas in the Lodzkie Voivodeship in the Years 1919–1939	43
Teresa DROZDEK-MAŁOLEPSZA Women’s World Games (1922–1934)	59
Maciej ŁUCZAK, Julian JAROSZEWSKI Zbigniew Czajkowski – Fencing Coach and Academic Teacher	75
Jerzy URNIAŻ, Marzena JURGIELEWICZ-URNIAŻ Study of the Beginnings of Football in the Warmia and Masuria (1945–1956)	99
Daniel BAKOTA, Arkadiusz PŁOMIŃSKI Sport in the Activities of the Association of Rural Sports Teams in Poland in the Years 1975–1998. Outline of the Issues	113
Arkadiusz PŁOMIŃSKI, Daniel BAKOTA Selected Conditions for the Development of Physical Culture in the Sieradzkie Province in the Years 1975–1998	125
PART II	
THE THEORY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT	
Jacek WAŚNIK The Effect of Offensive and Defensive Actions on Taekwon-do Sparring	141

PART III

DETERMINANTS OF HEALTH, PRO-HEALTH ATTITUDES

Peter LOPATA

- The Impact of Compensation Exercises on the Muscle Imbalance
at 15-Year-Old Students 151

Oliver RÁČZ Ništiar FRANTIŠEK, Peter DOMBROVSKÝ,
Krzysztof JAKUBOWSKI, Zuzana KÜCHELOVÁ, Denisa MACEKOVÁ,
Iveta CIMBOLÁKOVÁ, Daniela KUZMOVÁ

- Obesity, the Pandemic of XXIst Century 161

PART IV

BIOGRAPHIES, DISCUSSIONS, POLEMICS, REVIEWS, OVERVIEW OF PUBLICATIONS

Eligiusz MAŁOLEPSZY

- Mirosław Ponczek Biography (1947–2014) 177

Tomasz JUREK

- [rev.] Wojciech Lipoński, *Historia sportu. Na tle rozwoju kultury fizycznej*,
Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012, pp. 765 181

Artur PASKO

- [rev.] Daniel Bakota, *Sport w województwie częstochowskim
w latach 1975–1998*, Wydawnictwo AJD, Częstochowa 2013, pp. 461 185

WSTĘP

XIII tom czasopisma „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Kultura Fizyczna” ukazuje się w drugim roku edycji periodyku jako półrocznika. W pierwszym tegorocznym numerze zostały zaprezentowane prace Autorów z różnych ośrodków naukowych krajowych i zagranicznych.

Część I pracy – *Dzieje kultury fizycznej w Polsce i na świecie* – odnosi się do następującej problematyki:

- udział członków Polskiego Towarzystwa Gimnastycznego „Sokół” w Rzeszowie w Złotach Sokolstwa Polskiego i Słowiańskiego do 1939 roku;
- dzieje sportu w Nowym Tomyślu do 1939 roku;
- wychowanie fizyczne i sport w działalności organizacji młodzieżowych i społecznych na wsi w województwie łódzkim w latach 1919–1939;
- Światowe Igrzyska Kobiet (1922–1934);
- Zbigniew Czajkowski jako praktyk i teoretyk szermierki;
- początki rozwoju piłki nożnej na Warmii i Mazurach (1945–1956);
- sport w działalności Zrzeszenia Ludowe Zespoły Sportowe w Polsce w latach 1975–1998;
- uwarunkowania rozwoju kultury fizycznej w województwie sieradzkim w latach 1975–1998.

Części II czasopisma – *Teoria wychowania fizycznego i sportu* – zawiera artykuły dotyczące wpływu ilości podejmowanych działań ofensywnych i defensywnych na rezultat walki sportowej w taekwon-do.

W III części – *Uwarunkowania zdrowia, postawy prozdrowotne* – zostały ukazane następujące aspekty:

- wpływ ćwiczeń kompensacyjnych na brak równowagi mięśniowej u 15-latków;
- otyłość – pandemia XXI wieku.

W końcowej części – pt. *Biogramy, dyskusje, polemiki, recenzje, przegląd wydawnictw* – został ukazany biogram prof. zw. dr. hab. Mirosława Ponczka – który wchodził w skład Rady Naukowej czasopisma „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Kultura Fizyczna”, oraz przedstawiono opinie i informacje o wydawnictwach z zakresu dziejów sportu w Polsce i na świecie.

Pragnę złożyć serdeczne podziękowania Recenzentom za cenne, życzliwe uwagi, sugestie i spostrzeżenia podnoszące wartość niniejszego periodyku. Dziękuję za współpracę Autorom publikacji zamieszczonych w czasopiśmie naukowym. Jednocześnie wyrażam nadzieję, że liczba osób zainteresowanych publikowaniem własnych osiągnięć naukowych w kolejnych wydaniach „Prac Naukowych Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Kultura Fizyczna” będzie stale wzrastać.

Eligiusz Małolepszy