

KULTURA FIZYCZNA XV

NR 4

RADA NAUKOWA

Ryszard ASIENKIEWICZ (Uniwersytet Zielonogórski)
Miroslav BOBRIK (Słowacki Uniwersytet Techniczny w Bratysławie)
Valentin CONSTANTINOV (Uniwersytet Państwowy Tiraspol z siedzibą
w Kiszyniowie)
Tomáš DOHNAL (Uniwersytet Techniczny w Libercu)
Karol FEČ (Uniwersytet Pavla Jozefa Šafárika w Koszycach)
Elena GODINA (Rosyjski Państwowy Uniwersytet Wychowania Fizycznego, Sportu
i Turystyki)
Karol GÖRNER (Uniwersytet Mateja Bela w Bańskiej Bystrzycy)
Wiktor Władimirowicz GRIGORIEWICZ (Grodzieński Państwowy Uniwersytet
Medyczny)
Michal JIŘÍ (Uniwersytet Mateja Bela w Bańskiej Bystrzycy)
Tomasz JUREK (Akademia Wychowania Fizycznego w Poznaniu. Zamiejscowy
Wydział Kultury Fizycznej w Gorzowie Wlkp.)
Jerzy KOSIEWICZ (Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie)
Jurij LIANNOJ (Sumski Państwowy Uniwersytet Pedagogiczny im. Antona Makarenki)
Wojciech LIPONSKI (Uniwersytet Szczeciński)
Andrzej MALINOWSKI (Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu)
Veaceslav MANOLACHI (Państwowy Uniwersytet Wychowania Fizycznego i Sportu
w Kiszyniowie)
Josef OBORNÝ (Uniwersytet Komeńskiego w Bratysławie)
Andrzej PAWLUCKI (Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu)
Jurij PELEKH (Równieński Państwowy Humanistyczny Uniwersytet)
Joanna RODZIEWICZ-GRUHN (Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie)
Anatolij TSOS (Wschodnioeuropejski Państwowy Uniwersytet im. Łesi Ukrainki
w Łucku)
Marek WAIC (Uniwersytet Karola w Pradze)
Barbara WOYNAROWSKA (Uniwersytet Warszawski)

LISTA RECENZENTÓW

prof. dr hab. Wojciech CYNARSKI; dr hab. prof. US Jerzy EIDER; dr hab. prof. AWF
Krystyna GÓRNA; prof. dr hab. Tomasz JUREK; dr hab. Katarzyna KOTARSKA;
dr hab. prof. UR Paweł KRÓL; prof. dr hab. Leonard NOWAK; dr hab. Maria NOWAK;
dr hab. prof. UwB Artur PASKO; dr hab. prof. AWF Bożena OSTROWSKA;
prof. dr hab. Wiesław SIWIŃSKI; dr hab. prof. UMCS Dariusz ŚLAPEK; prof. dr hab.
Krzysztof A. SOBIECH; prof. dr hab. Włodzimierz STĘPIŃSKI; dr hab. prof. US
Renata URBAN; dr hab. prof. OSW Jerzy URNIAŻ; prof. dr hab. Stanisław
ZABORNIAK

Nadesłane do redakcji artykuły są oceniane anonimowo przez dwóch Recenzentów

PRACE NAUKOWE
AKADEMII IM. JANA DŁUGOSZA W CZĘSTOCHOWIE

KULTURA FIZYCZNA

TOM XV

NR 4



Częstochowa 2016

Redaktor Naczelny
Eligiusz MAŁOLEPSZY

Redaktor Naczelny Wydawnictwa
Andrzej MISZCZAK

Redaktorzy naukowci
Teresa DROZDEK-MAŁOLEPSZA,
Joanna RODZIEWICZ-GRUHN

Korekta i redakcja techniczna
Piotr GOSPODAREK

Sekretarz redakcji
Arkadiusz PŁOMIŃSKI

Projekt okładki
Sławomir SADOWSKI

Redaktor statystyczny
Paulina UCIEKLAK-JEŻ

Redaktorzy językowi
Dariusz JAWORSKI, Andrzej WĄTROBA

PISMO RECENZOWANE

Pierwotną wersją periodyku jest publikacja papierowa

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

Czasopismo indeksowane w bazach:
Agro, BazHum (Baza Czasopism Humanistycznych i Społecznych),
CEJSH (The Central European Journal of Social Sciences and Humanities),
ERIH PLUS (The European Index for the Humanities and the Social Sciences),
Index Copernicus (IC Journals Master List), PBN (Polska Bibliografia Naukowa)

© Copyright by Akademia im. Jana Długosza w Częstochowie
Częstochowa 2016

ISSN 1895-8680

(poprzedni ISSN dla tytułu „Prace Naukowe Wyższej Szkoły Pedagogicznej
w Częstochowie. Kultura Fizyczna” 1505-4241)

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

CONTENTS

Wstęp	9
CZĘŚĆ I	
DZIEJE KULTURY FIZYCZNEJ I TURYSTYKI W POLSCE I NA ŚWIECIE	
Wojciech LIPONSKI	
Nieobecność sportu i olimpizmu w historiografii uniwersalnej	13
Absence of Sport and Olympism in Universal Historiography (Abstract)	33
Tomasz RĘGWELSKI, Ewa ROSZKOWSKA	
Wspinaczka sportowa konkurencją olimpijską? Śladami starań o miejsce w programie igrzysk	35
Sport Climbing, the Olympic's Discipline? Following the Attempts of Place in the Olympic's Game Program (Abstract)	49
Renata URBAN	
Recreational and Sports Activity of Prison Workers in Poland in the Interwar Period	51
Działalność rekreacyjna i sportowa pracowników więziennictwa polskiego w okresie międzywojennym (Streszczenie)	68
Leonard NOWAK, Maria Alicja NOWAK	
Timeline of the Summer World Polonia Games (1934–2015)	69
Kalendarium Letnich Światowych Igrzysk Polonijnych (1934–2015) (Streszczenie)	86
Teresa DROZDEK-MAŁOLEPSZA	
„Przegląd Sportowy” jako informator i propagator sportu kobiet w Polsce w roku wybuchu II wojny światowej (1939 r.)	89
“Przegląd Sportowy” [“Sports Review”] as a Communicator and Promoter of Women’s Sport in Poland in the Year of the Outbreak of World War II (1939) (Abstract)	110
Ryszard WRYK	
Przygotowania polskich sportowców do startu w igrzyskach olimpijskich 1940 roku	111
Preparations of Polish Athletes for the Olympic Games in 1940 (Abstract)	119

Leon RAK

- Skiing, Mountaineering and Mountain Tourism Practiced by the Soldiers of the Polish 2nd Rifle Division during the Internment in Switzerland between 1940–1945 121
- Narciarstwo, alpinizm i turystyka górską uprawiane przez żołnierzy 2 Dywizji Strzelców Piesznych internowanych w Szwajcarii w latach 1940–1945 (Streszczenie) .. 131

Arkadiusz PŁOMIŃSKI, Daniel BAKOTA

- Uczestnictwo zawodników Zrzeszenia Ludowe Zespoły Sportowe w letnich igrzyskach olimpijskich w latach 1976–1988 133
- Participation of Competitors of Association of Rural Sports Teams in Summer Olympic Games in the Years 1976–1988 (Abstract) 144

CZEŚĆ II

TEORIA I METODYKA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU

Danuta UMIASTOWSKA, Agata GDANIEC

- Zjawisko wypalenia zawodowego wśród nauczycieli wychowania fizycznego 147
- The Phenomenon of Burnout among Teachers of Physical Education (Abstract) 156

Katarzyna SYGIT

- Principles of Nutrition in Sports Training and Health Training 157
- Zasady żywienia w treningu sportowym i zdrowotnym (Streszczenie) 167

Błażej CIEŚLIK, Tomasz RUTKOWSKI, Tomasz KULIGOWSKI

- Wpływ 8-tygodniowego treningu według metodyki CrossFit® na skład ciała osób nietreningujących 169
- The Effect of 8-week CrossFit®-based Training on Body Composition in Healthy Adults (Abstract) 179

CZEŚĆ III

UWARUNKOWANIA ZDROWIA, POSTAWY PROZDROWOTNE, JAKOŚĆ ŻYCIA

Svatava NOVÁKOVÁ, Marie BLAHUTKOVÁ,

Marta MUCHOVÁ, Hana LEPKOVÁ

- Influence of Physical Activities on Stress Reduction Third Age University Students 183
- Wpływ aktywności ruchowej na obniżanie stresu u studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku (Streszczenie) 193

CZĘŚĆ V

BIOGRAMY, DYSKUSJE, POLEMIKI, RECENZJE, PRZEGLĄD WYDAWNICTW,
SPRAWOZDANIA

Tomasz SAHAJ

Recenzja monografii wieloautorskiej pod redakcją naukową Jerzego
Kosiewicza, Eligiusza Małolepszego i Teresy Drozdek-Małolepszej:
Filozoficzne i społeczne aspekty sportu i turystyki, Częstochowa 2016,
ss. 324

197

Mateusz ROZMIAREK, Ewa MALCHROWICZ-MOŚKO,
Joanna ŚRUBARCZYK

Sprawozdanie z XXIII Międzynarodowego Seminarium Studiów
Olimpijskich dla Studentów Podyplomowych, 1–30 września 2016 r.
(Olimpia – Grecja)

205

WSTĘP

Od 2016 r. czasopismo „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Kultura Fizyczna” ukazuje się jako kwartalnik. W bieżącym roku wydajemy kolejny, czwarty numer periodyku. Zostały w nim zaprezentowane prace Autorów z różnych ośrodków naukowych w Polsce i za granicą.

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

- nieobecność sportu i olimpizmu w historiografii uniwersalnej,
- wspinaczka sportowa jako konkurencja olimpijska (starania o miejsce w programie igrzysk),
- działalność rekreacyjna i sportowa pracowników więziennictwa polskiego w okresie międzywojennym,
- letnie Światowe Igrzyska Polonijne (1934–2015),
- „Przegląd Sportowy” jako informator i propagator sportu kobiet w Polsce w roku wybuchu II wojny światowej (1939 r.),
- przygotowania polskich sportowców do startu w igrzyskach olimpijskich 1940 r.,
- narciarstwo, alpinizm i turystyka górską uprawiane przez żołnierzy 2 Dywizji Strzelców Pieszych internowanych w Szwajcarii w latach 1940–1945,
- uczestnictwo zawodników Zrzeszenia Ludowe Zespoły Sportowe w letnich igrzyskach olimpijskich w latach 1976–1988.

Część II czasopisma obejmuje problematykę teorii i metodyki wychowania fizycznego i sportu. W tej części zaprezentowane zostały trzy prace, dotyczące:

- zjawiska wypalenia zawodowego wśród nauczycieli wychowania fizycznego,
- zasad żywienia w treningu sportowym i zdrowotnym,
- wpływu 8-tygodniowego treningu według metodyki CrossFit® na skład ciała osób nietreningujących.

W części III – *Uwarunkowania zdrowia, postawy prozdrowotne, jakość życia* – została ukazana praca, dotycząca wpływu aktywności ruchowej na obniżanie stresu u studentów Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

W końcowej części – pt. *Biogramy, dyskusje, polemiki, recenzje, przegląd wydawnictw, sprawozdania* – została zamieszczona recenzja dra hab. prof. AWF

Tomasza Sahaja monografii naukowej *Filozoficzne i społeczne aspekty sportu i turystyki*, pod redakcją naukową prof. dra hab. Jerzego Kosiewicza, dra hab. prof. AJD Eligiusza Małolepszego i dr Teresy Drozdek-Małolepszej. Zawarto w niej również sprawozdanie z XXIII Międzynarodowego Seminarium Studiów Olimpijskich dla Studentów Podyplomowych, zorganizowanego we wrześniu 2016 r. w Olimpii (Grecja).

Pragnę złożyć serdeczne podziękowania Recenzentom za cenne i życzliwe uwagi, 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 czasopisma „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Kultura Fizyczna” się poszerzy.

Eligiusz Małolepszy

INFORMACJE DLA AUTORÓW

1. „Prace Naukowe AJD w Częstochowie. Kultura Fizyczna” ukazują się jako kwartalnik. Publikacje powinny dotyczyć problemów badawczych, którymi zajmują się nauki o kulturze fizycznej (historia, teoria i socjologia kultury fizycznej, problemy rozwoju fizycznego, sprawności i wydolności fizycznej, turystyki i rekreacji, zdrowia i edukacji prozdrowotnej).
2. Publikujemy prace eksperymentalne, przeglądowe, doniesienia i artykuły polemiczne – w języku polskim i językach obcych, po uzyskaniu pozytywnej recenzji.
3. Procedura recenzowania materiałów autorskich publikowanych w „Pracach Naukowych Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Kultura Fizyczna” jest dostosowana do wytycznych MNiSW „Dobre praktyki w procedurach recenzyjnych w nauce” oraz „Kodeksu etyki pracownika naukowego”. Pierwszym etapem recenzowania nadesłanych prac jest recenzja wstępna dokonywana przez Redakcję czasopisma. Na tym etapie praca poddawana jest ocenie pod względem jej zgodności z profilem czasopisma, zachowania wymogów redakcyjnych obowiązujących w wydawnictwie oraz ogólnej poprawności językowej. Tekst spełniający wymogi recenzji wstępnej otrzymuje kod identyfikacyjny i zostaje skierowany do dwóch recenzentów będących specjalistami z zakresu nauk o kulturze fizycznej. Zgodnie z zasadą „double-blind review process”, recenzenci, jak i autorzy, pozostają wobec siebie anonimowi. Recenzenci swoją opinię o pracy przedstawiają, wypełniając formularz recenzji.
4. Redakcja „Kultury Fizycznej”, dbając o rzetelność w nauce, wdraża zapory „ghostwriting” oraz „guest authorship”. Autorzy są zobowiązani do przedstawienia oświadczenia dotyczącego rzetelności nadesłanych prac, a w przypadku artykułów opracowanych przez kilku autorów – do ujawnienia wkładu poszczególnych osób w powstanie pracy. Wszelkie wykryte przypadki nierzetelności naukowej będą demaskowane, włącznie z powiadomieniem odpowiednich podmiotów (instytucje zatrudniające autorów, towarzystwa naukowe, stowarzyszenia edytorów naukowych itp.).
5. Autor artykułu jest zobowiązany poinformować Redakcję o źródłach finansowania publikacji, jeżeli nadesłana praca powstała dzięki dofinansowaniu instytucji naukowo-badawczych, stowarzyszeń lub innych podmiotów („financial disclosure”).
6. Objętość nadsyłanych tekstów nie może przekraczać 15 stron (w tym tabele, wykresy, przypisy, bibliografia). Dokument powinien być napisany w formacie A4 standardowego maszynopisu (1800 znaków na stronie, marginesy: górny i dolny – 25 mm, lewy – 35 mm). Zaleca się stosowanie kroju Times New Roman, 12 punktów, odstęp 1,5 wiersza.
7. Pracę należy przesłać w wersji elektronicznej w edytorze Word 6.0 lub Word 7.0 (w formacie doc) z dwoma egzemplarzami wydruku. Praca powinna zawierać: a) imię i nazwisko autora lub autorów; b) tytuł naukowy oraz afiliację; c) tytuł publikacji; d) streszczenie pracy; e) słowa kluczowe pracy; f) dodatkowo w języku angielskim: tytuł pracy, streszczenie, słowa kluczowe ($\frac{1}{2}$ strony); g) adres kontaktowy, nr telefonu, e-mail.
8. W razie umieszczenia w pracy rycin, tabel itp. pochodzących z opracowań zamieszczanych w innych czasopismach lub publikacjach książkowych, autor ma obowiązek uzyskania zgody na ich wykorzystanie.

9. Tabele i materiał ilustracyjny (ryciny, wykresy, fotografie) należy zamieścić w osobnych plikach i dokładnie opisać. Miejsca ich wstawienia zaznaczyć na prawym marginesie wydruku tekstu.
- a) Stopień pisma w tabeli powinien wynosić 9 p, zaś szerokość tabeli nie może przekraczać 125 mm. Nie stosuje się innego formatowania tabeli niż siatka. Tytuł umieszcza się nad tabelą. Przypisy do tabeli umieszcza się bezpośrednio pod nią. W tabeli nie zostawia się pustych rubryk.
- Obowiązują następujące znaki umowne:
- pauza (—) – zjawisko nie występuje,
 zero (0) – zjawisko istnieje, jednakże w ilościach mniejszych od liczb, które mogą być wyraźnie uwidocznionymi w tabeli znakami cyfrowymi,
 kropka (.) – zupełny brak informacji lub brak informacji wiarygodnych,
 znak x – wypełnienie rubryki ze względu na układ tabeli jest niemożliwe lub niecelowe,
 „w tym” – oznacza, że nie podaje się wszystkich składników sumy.
- b) Wykresy należy sporządzać za pomocą programów Microsoft Office (Excel, Microsoft Graph). Szerokość wykresu nie może przekraczać 125 mm. Numer i tytuł wykresu zapisuje się nad wykresem. Wykresy sporządzane innymi programami i wklejane jako rysunki muszą spełniać następujące kryteria:
 - minimalna rozdzielczość to 300 dpi,
 - dane i opisy zamieszczone na wykresie muszą być zapisane Times New Roman w stopniu 9 p.,
 - nie należy projektować trójwymiarowych wykresów, które będą nieczytelne; zaleca się wykresy czarno-białe (desenie), jednowymiarowe,
 - nie stosuje się obramowań pola wykresu ani obramowań legendy,
 - nie stosuje się tła innego niż białe,
 - nie powtarza się tytułu wykresu ani zapisu „Źródło:...” na obszarze kreślenia.
 - c) Wielkość ilustracji musi być dostosowana do formatu B5. Minimalna rozdzielczość ilustracji to 300 dpi.
10. Zasady opisów bibliograficznych:
- a) W części pierwszej, z zakresu humanistycznych i teoretycznych podstaw kultury fizycznej, należy stosować przypisy dolne; obowiązuje alfabetyczny układ bibliografii (pozycje bibliografii nie są numerowane);
 - przykładowe przypisy: J. Nawrocki, J. Mrzygłód, *W szczęku stalowych kling*, Warszawa 1957, s. 114–119; Z. Dziubiński (red.), *Kultura somatyczna kleryków*, Warszawa 1996, s. 18; M. Ponczek, *Związki Kościoła Katolickiego z „Sokołem” Ziemi Łódzkiej do 1939 r.*, [w:] A. Nowakowski (red.), *Studia z historii i organizacji kultury fizycznej*, Częstochowa 1997; J. Konopnicki, *Wychowanie fizyczne w gimnazjum wołyńskim*, „Kultura Fizyczna” 1956, nr 3, s. 175–177.
 - przykładowe opisy bibliograficzne: Barabasz S., *Wspomnienia narciarza*, Zakopane 1914; Mroczko L. (red.), *Maków Podhalański*, Kraków 1978; Chełmecki J., Wilk S., *Wybrane czynniki społeczno-polityczne kształtowania modelu organizacyjnego kultury fizycznej w Polsce Ludowej*, [w:] *Wybrane problemy organizacji kultury fizycznej w Polsce. Z warsztatów badawczych*, Warszawa 1987; Hądzelek K., *Wychowanie fizyczne na ziemiach polskich przed odzyskaniem niepodległości*, „Wychowanie Fizyczne i Sport” 1993, nr 4.
 - b) W części drugiej numer pozycji bibliograficznej podajemy w nawiasie kwadratowym wewnątrz tekstu głównego; obowiązuje alfabetyczny układ bibliografii (pozycje bibliografii są numerowane w nawiasach kwadratowych). Przykład opisów bibliograficznych:
 - [1] Pilicz S. (1988): *Zmiany sekularne w rozwoju fizycznym i sprawności ruchowej studentów polskich*. Wychowanie Fizyczne i Sport, 4, s. 3–12; [2] Tatarczuk J. (2002): *Charakterystyka porównawcza struktury somatycznej i typologicznej słuchaczy I roku kierunków pedagogicznych i wychowania fizycznego Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Rzeszowie*. [w:]