

SPORT I TURYSTYKA
T. II

NR 1

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)
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)
Veaceslav MANOLACHI (Państwowy Uniwersytet Wychowania Fizycznego i Sportu w Kiszyniowie)
Josef OBORNÝ (Uniwersytet Komeńskiego w Bratysławie)
Andrzej PAWŁUCKI (Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu)
Jurij PELEKH (Równieński Państwowy Humanistyczny Uniwersytet)
Anatolij TSOS (Wschodnioeuropejski Narodowy Uniwersytet im. Łesi Ukrainki w Łucku)
Marek WAIC (Uniwersytet Karola w Pradze)
Klaudia ZUSKOVÁ (Uniwersytet Pavla Jozefa Šafárika w Koszycach)

LISTA RECENZENTÓW

dr hab. prof. UZ Ryszard ASIENKIEWICZ; dr hab. prof. nadzw. Olga ANDRIJCZUK; dr hab. prof. PO Zbigniew BORYSIUK; dr hab. prof. AWF Dobiesław DUDEK; dr hab. prof. AWF Marek KAZIMIERCZAK; dr hab. prof. UR Paweł KRÓL; dr hab. prof. PO Cezary KUŚNIERZ; dr hab. prof. AWF Tomasz MICHALUK; prof. dr hab. Leonard NOWAK; dr hab. prof. US Maria NOWAK; dr hab. prof. UwB Artur PASKO; dr hab. Ewa ROSZKOWSKA; dr hab. prof. UMCS Dariusz SŁAPEK; dr hab. Mirosław SZUMIŁO; Ph Dr. Tomáš TLUSTÝ, Ph.D.; prof. dr hab. Anatolii TSOS; dr hab. prof. US Danuta UMIASTOWSKA; dr hab. prof. US R. URBAN; dr hab. prof. OSW Jerzy URNIAŻ; prof. dr hab. Marek WAIC; dr hab. prof. UJD Jacek WĄSIK

Nadesłane do redakcji artykuły są oceniane anonimowo przez dwóch Recenzentów

UNIwersytet HUMANISTYCZNO-PRZYRODNICZY IM. JANA DŁUGOSZA
W CZĘSTOCHOWIE

SPORT I TURYSTYKA

**ŚRODKOWOEUROPEJSKIE
CZASOPISMO NAUKOWE**

TOM II

NR 1

DAWNIEJ:
PRACE NAUKOWE AKADEMII IM. JANA DŁUGOSZA
W CZĘSTOCHOWIE. KULTURA FIZYCZNA



Częstochowa 2019

Redaktor Naczelny
Eligiusz MAŁOLEPSZY

Redaktor Naczelna Wydawnictwa
Paulina PIASECKA

Redaktor naukowy
Teresa DROZDEK-MAŁOLEPSZA

Korekta
Dariusz JAWORSKI

Sekretarz redakcji
Arkadiusz PŁOMIŃSKI

Redakcja techniczna
Piotr GOSPODAREK

Redaktor statystyczny
Paulina UCIEKŁAK-JEŹ

Projekt okładki
Sławomir SADOWSKI

Redaktorzy językowi
Dariusz JAWORSKI
Andrzej WĄTROBA

Koordynator zasobów internetowych
Błażej CIEŚLIK

PISMO RECENZOWANE

Pierwotną wersją periodyku jest publikacja papierowa

Strona internetowa czasopisma
<http://www.wp.ujd.edu.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
Uniwersytet Humanistyczno-Przyrodniczy im. Jana Długosza w Częstochowie
Częstochowa 2019

p-ISSN 2545-3211
e-ISSN 2657-4322

Wydawnictwo Uniwersytetu Humanistyczno-Przyrodniczego
im. Jana Długosza w Częstochowie
42-200 Częstochowa, ul. Waszyngtona 4/8
tel. (34) 378-43-29, faks (34) 378-43-19
www.ujd.edu.pl
e-mail: wydawnictwo@ujd.edu.pl

SPIS TREŚCI

CONTENTS

Wstęp	7
CZĘŚĆ I	
DZIEJE KULTURY FIZYCZNEJ W POLSCE I NA ŚWIECIE	
Maciej ŁUCZAK, Sławomir JANDZIŚ, Aleksy CHMIEL	
Wkład Profesora Eugeniusza Piaseckiego w rozwój wychowania fizycznego w Polsce	11
The contribution of Professor Eugeniusz Piasecki to the development of physical education in Poland (Abstract)	33
František KOLÁŘ	
Jiří Stanislav Guth-Jarkovský in the Interwar Olympic Movement	35
Jiří Stanislav Guth-Jarkovský w ruchu olimpijskim okresu międzywojennego (Streszczenie)	46
Miroslav BOBRÍK	
Physical Education and Sport in Slovakia after the Establishment of Czechoslovakia (1918–1924)	47
Wychowanie fizyczne i sport na Słowacji po utworzeniu Czechosłowacji (1918–1924) (Streszczenie)	62
Zdeněk ŠKODA	
Games of the X Olympiad in Los Angeles 1932: The Story of the Czechoslovak Olympic Team	65
Igrzyska X Olimpiady w Los Angeles 1932: opowieść o Czechosłowackiej Drużynie Olimpijskiej (Streszczenie)	74
Jerzy URNIAŻ, Marzena JURGIELEWICZ-URNIAŻ	
Szkolne wychowanie fizyczne w III Rzeczypospolitej. Rozważania w kontekście problematyki wartości i obowiązku oraz dziedzictwa kulturowego	75
School physical education in the Third Polish Republic. Considerations in the context of the issues of value, obligation as well as cultural heritage (Abstract)	92

CZĘŚĆ II

TEORIA I METODYKA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU

Krystyna GÓRNA-ŁUKASIK, Mateusz ZIEMBA

Wybrane uwarunkowania oceny nauczyciela wychowania fizycznego przez absolwentów szkoły średniej	95
Selected determinants of assessment of physical education teachers by high-school graduates (Abstract)	110

Cezary KUŚNIERZ

Motywacje do podejmowania treningów sportów walki w opiniach zawodników boksu i MMA	111
Motivation to take martial arts training in the opinions of boxing and MMA fighters (Abstract)	121

CZĘŚĆ III

TURYSTYKA I REKREACJA

Małgorzata KMIĘCIŃSKA

Infrastruktura wolnoczasowa, preferencje, możliwości i oczekiwania dotyczące sposobu spędzania czasu wolnego przez młodzież ze środowiska małomiasteczkowego	125
Free-time infrastructure, preferences, opportunities and expectations related to the way of spending free time by adolescents in small-town environment (Abstract)	146

Evhen PRYSTUPA, Liubov CHEKHOVSKA, Olha ZHDANOVA,

Maryana CHEKHOVSKA

Genesis and content of fitness: theoretical and methodological analysis	147
Geneza i treść fitnessu: analiza teoretyczna i metodologiczna (Streszczenie)	160

Joanna POCZTA, Ewa MALCHROWICZ-MOŚKO

Motywy udziału kibiców w wydarzeniu sportowym na przykładzie Cavaliady w Poznaniu	163
Motivations of fans' for attending a sporting event. Case study of Cavaliada Poznań (Abstract)	179

WSTĘP

W 2019 r. czasopismo „Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe” ukazuje się drugi rok. Jest kontynuacją czasopisma „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Kultura Fizyczna”. W niniejszym numerze zostały zaprezentowane prace Autorów z różnych ośrodków naukowych w Polsce i Europie.

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

- wkład Profesora Eugeniusza Piaseckiego w rozwój wychowania fizycznego w Polsce,
- Jiří Stanislav Guth-Jarkovský w ruchu olimpijskim okresu międzywojennego,
- wychowanie fizyczne i sport na Słowacji po utworzeniu Czechosłowacji (1918–1924),
- Igrzyska X Olimpiady w Los Angeles 1932 – opowieść o Czechosłowackiej Drużynie Olimpijskiej,
- szkolne wychowanie fizyczne w III Rzeczypospolitej – rozważania w kontekście problematyki wartości i obowiązku oraz dziedzictwa kulturowego.

W części II, zatytułowanej *Teoria i metodyka wychowania fizycznego i sportu*, przedstawiono:

- wybrane uwarunkowania oceny nauczyciela wychowania fizycznego przez absolwentów szkoły średniej,
- motywacje do podejmowania treningów sportów walki w opiniach zawodników boksu i MMA.

Część III czasopisma dotyczy zagadnień turystyki i rekreacji. W części tej poruszono problematykę:

- infrastruktury wolnoczasowej (preferencje, możliwości i oczekiwania, dotyczące sposobu spędzania czasu wolnego przez młodzież ze środowiska małomiasteczkowego),
- genezy i treści fitnessu (analiza teoretyczna i metodologiczna),
- motywów udziału kibiców w wydarzeniu sportowym na przykładzie Cava-liady w Poznaniu.

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 „Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe” się poszerzy.

Eligiusz Małolepszy

INFORMACJE DLA AUTORÓW

1. „Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe” ukazuje 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 „Sporcie i Turystyce. Środkowoeuropejskim Czasopiśmie Naukowym” 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 „Sportu i Turystyki. Środkowoeuropejskiego Czasopisma Naukowego”, 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 (w formacie .doc lub .docx) z dwoma egzemplarzami wydruku. Praca powinna zawierać: a) imię i nazwisko autora lub autorów; b) tytuł naukowy, identyfikator ORCID oraz afiliację; c) tytuł publikacji; d) streszczenie pracy; e) słowa kluczowe pracy; f) dodatkowo w języku angielskim: tytuł pracy, streszczenie, słowa kluczowe (½ strony); 7) adres kontaktowy, nr telefonu, e-mail (służbowy).
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) można 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 wyrażone 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 pod 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 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 pracach z zakresu humanistycznych i teoretycznych podstaw kultury fizycznej i turystyki 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; Chelmecki 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 pozostałych pracach 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:] Malinowski A., Tatarczuk J., Asienkiewicz R. (red.): *Ontogeneza i promocja zdrowia w aspekcie medycyny, antropologii i wychowania fizycznego.* Uniwersytet Zielonogórski. Zielona Góra, s. 369–373; [3] Wawrzyniak G. (1997): *Normy wybranych cech somatycznych kandydatów na studia wychowania fizycznego.* AWF. Poznań.

- c) bez względu na język artykułu, źródła (tytuły publikacji, czasopism, nazwy archiwów) oraz nazwy własne (np. Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe, Dar Pomorza) podajemy w brzmieniu oryginalnym, ewentualne tłumaczenie podajemy w nawiasie kwadratowym;
- przykład opisu bibliograficznego (język artykułu angielski, źródło polskie): Z. Szafkowski, *Światowe Igrzyska Polonijne z lat 1999–2000* [World Polonia Games in the years 1999–2000], [in:] B. Woltmann (ed.), *Z najnowszej historii kultury fizycznej w Polsce* [From the most recent history of physical culture in Poland], vol. 5, Gorzów Wlkp. 2002.
11. Autor oświadcza, że sprawdził, czy źródła bibliograficzne przywołane w artykule są zarejestrowane w systemie Digital Object Identifier (DOI), i czy posiadają identyfikator DOI. W przypadku jego występowania, właściwy dla artykułu przywołanego w bibliografii/przypisach numer DOI został podany w stosownym przypisie, po danych bibliograficznych przywołanego źródła, w formie aktywnego hiperłącza. Numery DOI należy weryfikować bezpośrednio na stronach internetowych czasopism czy wydawców lub na stronie agencji CrossRef: <http://www.crossref.org/guestquery/>
12. Termin składania prac do kolejnych numerów upływa 28 lutego 2019 (numer 2, 2019), 31 maja 2019 (numer 3, 2019); 31 sierpnia 2019 (numer 4, 2019); 30 listopada 2019 (numer 1, 2020). Prace należy nadsyłać na adres redaktora naczelnego, redaktora naukowego i sekretarza redakcji: Eligiusz Małolepszy (e.malolepszy@ujd.edu.pl)
Teresa Drozdek-Małolepsza (t.drozdek-malolepsza@ujd.edu.pl)
Arkadiusz Płomiński (a.plominski@ujd.edu.pl)
Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii
al. Armii Krajowej 13/15
42-200 Częstochowa
tel. (34) 365-59-83

Redaktor naczelny informuje, że każdy numer czasopisma będzie umieszczany również na stronie internetowej Biblioteki Głównej UJD w Częstochowie, w wersji elektronicznej.

INFORMATION FOR AUTHORS

1. "Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe" appears as a quarterly. Publications should relate to research problems dealt with in the field of physical culture (history, theory and sociology of physical culture, physical development problems, fitness and physical efficiency, tourism and recreation, health and health education).
2. We publish papers about experiments, reviews, reports and polemic articles - in Polish and in foreign languages, after they have been positively reviewed.
3. The procedure for reviewing the copyright materials published in "Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe" is adapted to the guidelines of the MNiSW (Ministry of Science and Higher Education) "Dobre praktyki w procedurach recenzyjnych w nauce" (Good Practices in Reviewing Procedures in Science) and "Kodeks etyki pracownika naukowego" (The Code of Conduct for Researchers). The first stage of reviewing the submitted publications is a preliminary review made by the editorial staff of the Journal. At this stage, the publication is evaluated in terms of its compatibility with the profile of the Journal, the editorial requirements of the publishing house and general linguistic correctness. The text satisfying the requirements of the initial review receives an identification code and is directed to two reviewers, who are specialists in the field of physical culture. According to the principles of the "double-blind review process", reviewers and authors remain anonymous to one another. The reviewers present their opinions on the work by completing the review form.
4. Taking care of the integrity of science, the editors of the "Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe" implement barriers for "ghostwriting" and "guest authorship". The authors are required to submit a statement regarding the reliability and copyright to the submitted texts, and in the case of articles prepared by several authors – to disclose the rate of contribution of individual authors to the creation of their work. All detected cases of scientific misconduct will be exposed, including notification of relevant entities (institutions employing authors, scientific societies, associations of scientific editors, etc.).
5. The author of the article is obliged to inform the Editorial Office of the source of funding for the publication, if the submitted work was created thanks to funding of scientific and research institutions, associations or any other entities ("financial disclosure").
6. The volume of submitted texts should not exceed 15 pages (including tables, graphs, footnotes, bibliography). The document should be written in the A4 format of a standard typescript (1800 characters per page, margins: upper and lower – 25 mm, left – 35 mm). It is recommended to use the Times New Roman typeface, 12 points and a 1.5-line spacing.
7. The work should be sent in an electronic version in the Microsoft Word editor (in .doc or .docx format) with two copies of the printout. The work should include: a) the name and surname of the author or authors; b) academic title, ORCID iD and affiliation; c) the title of the publication; d) an abstract of the paper; e) keywords of the text; f) additionally in English: the title of the paper, an abstract, keywords (½ page); 7) contact address, telephone number, e-mail (business).
8. In the case of placing engravings, tables, etc. in the work, coming from studies published in other magazines or books, the author is required to obtain permission to use them.
9. Tables and illustrations (figures, graphs, photographs) can be placed in separate files and accurately described. Place their insertions should be marked in the right margin of the text printout.
 - a) The font in the table should be 9 points, while the width of the table should not exceed 125 mm. There is no other table formatting than the grid. The title is placed above the table. Footnotes to the table are placed directly below it. No empty boxes are to be left in a table.The following conventional symbols apply:
pause (—) – the phenomenon does not occur,

zero (0) – the phenomenon exists, however in quantities smaller than the numbers that can be expressed in the table with numerical digits,

dot (.) – complete lack of information or lack of reliable information,

x sign – it is impossible or pointless to fill in the boxes, because of the layout of the table,

“incl.” – means that you do not give all the components of the sum.

b) Charts should be prepared using Microsoft Office programs (Excel, Microsoft Graph). The width of the chart must not exceed 125 mm. The chart number and title are saved below the graph. Charts made with other programs and pasted as drawings must meet the following criteria:

- the minimum resolution is 300 dpi,
- data and descriptions placed on the chart must be Times New Roman to 9 pt,
- you should not design three-dimensional charts that will be illegible,
- the field of the chart field and the borders of the legend are not used,
- no background other than white is used,
- the title of the chart or the record “Source: ...” is not repeated in the area of plotting.

c) The size of the illustrations must be adapted to the B5 format. The minimum resolution of the illustrations is 300 dpi.

10. Rules for bibliographic descriptions:

a) footnotes should be used in articles concerning humanistic and theoretical foundations of physical culture and tourism; the alphabetical arrangement of the bibliography applies (bibliographic entries are not numbered);

- sample footnotes: J. Nawrocki, J. Mrzygłód, *W szczęku stalowych kling*, Warszawa 1957, pp. 114–119; Z. Dziubiński (ed.), *Kultura somatyczna kleryków*, Warszawa 1996, p. 18; M. Ponczek, *Związki Kościoła Katolickiego z “Sokołem” Ziemi Łódzkiej do 1939 r.*, [in:] A. Nowakowski (ed.), *Studia z historii i organizacji kultury fizycznej*, Częstochowa 1997; J. Konopnicki, *Wychowanie fizyczne w gimnazjum wołyńskim*, “Kultura Fizyczna” 1956, No 3, pp. 175–177.
- sample bibliographic descriptions: Barabasz S., *Wspomnienia narciarza*, Zakopane 1914; Mroczo L. (ed.), *Maków Podhalański*, Kraków 1978; Chelmecki J., Wilk S., *Wybrane czynniki społeczno-polityczne kształtowania modelu organizacyjnego kultury fizycznej w Polsce Ludowej*, [in:] *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, No 4.

b) in other papers, the number of a bibliographic item is enclosed in square brackets within the main text; the alphabetical arrangement of the bibliography applies (bibliographic entries are numbered in square brackets). A sample of bibliographic descriptions:

- Pilicz S. (1988): *Zmiany sekularne w rozwoju fizycznym i sprawności ruchowej studentów polskich*. *Wychowanie Fizyczne i Sport*, 4, p. 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*. [in:] Malinowski A., Tatarczuk J., Asienkiewicz R. (eds.): *Ontogeneza i promocja zdrowia w aspekcie medycyny, antropologii i wychowania fizycznego*. Uniwersytet Zielonogórski. Zielona Góra, p. 369–373; [3] Wawrzyniak G. (1997): *Normy wybranych cech somatycznych kandydatów na studia wychowania fizycznego*. AWF. Poznań.

c) regardless of the language of the article, sources (titles of publications, magazines, names of archives) and proper names (e.g. Zrzeszenie Ludowe Zespoły Sportowe, Dar Pomorza) are given in the original version, plus possible translation in square brackets;

- sample of a biographic description (language of the article: English, source: Polish): Z. Szafkowski, *Światowe Igrzyska Polonijne z lat 1999–2000* [*World Polonia Games in the years 1999–2000*], [in:] B. Woltmann (ed.), *Z najnowszej historii kultury fizycznej*

w Polsce [From the most recent history of physical culture in Poland], vol. 5, Gorzów Wlkp. 2002.

11. The author declares that he has checked whether the bibliographic sources referred to in the article are registered in the Digital Object Identifier (DOI) system and whether they have the DOI. In the case of its occurrence, the DOI number appropriate for the article recalled in the bibliography / footnotes has been given in the relevant footnote, after the bibliographic data of the referenced source, in the form of an active hyperlink. DOI numbers should be verified directly on the websites of magazines or publishers or on the CrossRef agency website:

<http://www.crossref.org/guestquery/>

12. The deadlines for submitting papers to subsequent issues are: 28 February 2019 (number 2, 2019), 31 May 2019 (number 3, 2019); August 31, 2019 (issue 4, 2019); 30 November 2019 (number 1, 2020).

The articles should be sent to the address of the editor-in-chief, scientific editor and secretary of the editorial office:

Eligiusz Małolepszy (e.malolepszy@ujd.edu.pl)

Teresa Drozdek-Małolepsza (t.drozdek-malolepsza@ujd.edu.pl)

Arkadiusz Płomiński (a.plominski@ujd.edu.pl)

Instytut Wychowania Fizycznego, Turystyki i Fizjoterapii

al. Armii Krajowej 13/15

42-200 Częstochowa

tel. (34) 365-59-83

The editor-in-chief informs that every issue of the journal will also be placed and available on the website of the UJD Central Library in Częstochowa, in an electronic version.