

SPORT I TURYSTYKA
ŚRODKOWOEUROPEJSKIE CZASOPISMO NAUKOWE
T. 3

NR 3

RADA NAUKOWA

Ryszard ASIENKIEWICZ (Uniwersytet Zielonogórski)
Diethelm BLECKING (Uniwersytet Albrechta i Ludwika we Fryburgu)
Miroslav BOBRİK (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 im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu)
Jerzy KOSIEWICZ (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego 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 Uniwersytet Humanistyczny)
Gertrud PFISTER (Uniwersytet Kopenhaski)
Anatolij TSOS (Wschodnioeuropejski Narodowy Uniwersytet im. Łesi Ukrainki w Łucku)
Marek WAIC (Uniwersytet Karola w Pradze)
Kludia ZUSKOVÁ (Uniwersytet Pavla Jozefa Šafárika w Koszycach)

LISTA RECENZENTÓW

dr hab. prof. AWF Zdzisław ADACH; prof. apl. Dr. Diethelm BLECKING; dr prof. nadzw. Valentin CONSTANTINOV; prof. dr hab. Wojciech CYNARSKI; prof. dr hab. Zbigniew DZIUBIŃSKI; doc. dr Svitlana INDYKA; dr hab. prof. US Katarzyna KOTARSKA; dr hab. prof. PO Cezary KUŚNIERZ; dr hab. prof. AWF Michał LENARTOWICZ; dr hab. prof. AWF Bożena OSTROWSKA; doc. dr Vasyl PANTIK; dr hab. prof. UwB Artur PASKO; prof. dr hab. Stanisław POPRZECKI; prof. dr hab. Mariusz RZĘTAŁA; dr hab. prof. US Renata URBAN; dr hab. prof. UJD Jacek WĄSIK; dr hab. prof. UAM Ryszard WRYK

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 3

NR 3

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



Częstochowa 2020

Redaktor Naczelny
Eligiusz MAŁOLEPSZY

Korekta
Piotr GOSPODAREK (język polski)
Andrzej WĄTROBA (język angielski)

Redaktorzy naukow
Teresa DROZDEK-MAŁOLEPSZA
Błażej CIEŚLIK

Redakcja techniczna
Piotr GOSPODAREK

Redaktor statystyczny
Paulina UCIEKŁAK-JEŻ

Projekt okładki
Sławomir SADOWSKI

Redaktorzy językowi
Dariusz JAWORSKI
Andrzej WĄTROBA

Koordinator zasobów internetowych
Błażej CIEŚLIK

PISMO RECENZOWANE

Pierwotną wersją periodyku jest publikacja papierowa

Strona internetowa czasopisma
<http://www.sit.ujd.edu.pl>

Czasopismo indeksowane w bazach:
Agro, BazHum (Baza Czasopism Humanistycznych i Społecznych),
CEJSH (The Central European Journal of Social Sciences and Humanities),
DOAJ (Directory of Open Access Journals)
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 2020

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

Wydawnictwo Naukowe 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
-------------	---

CZEŚĆ I

DZIEJE KULTURY FIZYCZNEJ I TURYSTYKI W POLSCE I NA ŚWIECIE

Karolina GOŁĘBIESKA, Anna OSTROWSKA-TRYZNO,
Anna PAWLIKOWSKA-PIECHOTKA

Establishment and Development of the Józef Piłsudski University of Physical Education in Warsaw Jubilee of the 90th Anniversary	11
Powstanie i rozwój Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie – jubileusz 90-lecia (Streszczenie)	11

Julian JAROSZEWSKI

Physical activity of Ukrainian people interned in camps on the territory of the province of Łódź in the years 1920–1938	23
Aktywność fizyczna ludności ukraińskiej internowanej w obozach na terenie województwa łódzkiego w latach 1920–1938 (Streszczenie)	23

Mateusz ROZMIAREK, Adam SZABELSKI

Etos emigranta a Ferenc Puskás na tle innych uczestników igrzysk olimpijskich	41
The ethos of emigrant and Ferenc Puskás compared to other participants in the Olympic Games (Abstract)	41

CZEŚĆ II

TEORIA I METODYKA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU

Władimir PASICZNIK

Physical education in general education schools in Ukraine (selected aspects)	57
Wychowanie fizyczne uczniów szkół ogólnokształcących na Ukrainie (wybrane aspekty) (Streszczenie)	57

Heri WAHYUDI, Hari SETIJONO, Edy MINTARTO

The Evaluation of the International Sportsman Special School Coaching Program	69
Ocena programu trenerskiego w Międzynarodowej Specjalnej Szkole dla Sportowców (Streszczenie)	69

I Gede Dharma UTAMAYASA, Hari SETIJONO, Oce WIRIAWAN The Effect of Plyometric Exercise towards Agility, Speed, Strength and Explosive Power of Leg Muscle	81
Wpływ ćwiczeń plyometrycznych na zwinność, szybkość, siłę oraz siłę eksplozywną mięśni nóg (Streszczenie)	81

CZĘŚĆ III

UWARUNKOWANIA ZDROWIA, POSTAWY PROZDROWOTNE, JAKOŚĆ ŻYCIA

Dawid KOŻLENIA, Jarosław DOMARADZKI

Ryzyko urazów incydentalnych i nawracających wśród młodych zawodników wybranych gier zespołowych	91
Risk of incidental and recurrent injuries among young athletes of selected team games (Summary)	91

CZĘŚĆ IV

TURYSTYKA I REKREACJA

Vadim CUJBĂ, Rodica SÎRBU

Cricova – The National and International Tourist Brand of The Republic of Moldova	105
Cricova – narodowy i międzynarodowy turystyczny znak handlowy Republiki Mołdawii (Streszczenie)	105

RECENZJE

Tomasz JUREK

[rec.] Eligiusz Małolepszy, Teresa Drozdek-Małolepsza, <i>Kultura fizyczna i turystyka w województwie wołyńskim w latach 1921–1939</i> , Wydawnictwo Nauka i Innowacje, Poznań 2020, ss. 301	119
--	-----

WSTĘP

W 2020 r. czasopismo „Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe” ukazuje się trzeci rok. Jest kontynuacją czasopisma „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Kultura Fizyczna”. W trzecim numerze zostały zaprezentowane prace Autorów z różnych ośrodków naukowych w Polsce i na świecie.

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

- powstanie i rozwój Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie – Jubileusz 90-lecia;
- aktywność fizyczna ludności ukraińskiej internowanej w obozach na terenie województwa łódzkiego w latach 1920–1938;
- etos emigranta a Ferenc Puskás na tle innych uczestników igrzysk olimpijskich.

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

- wychowanie fizyczne uczniów szkół ogólnokształcących na Ukrainie (wybrane aspekty);
- ocena programu trenerskiego w Międzynarodowej Specjalnej Szkole dla Sportowców;
- wpływ ćwiczeń plyometrycznych na zwinność, szybkość, siłę oraz siłę eksplozywną mięśni nóg.

W część III, odnoszącej się do uwarunkowań zdrowia, postaw prozdrowotnych, jakości życia, zamieszczono artykuł omawiający ryzyko urazów incydentalnych i nawracających wśród młodych zawodników wybranych gier zespołowych. Część IV czasopisma dotyczy problematyki turystyki i rekreacji. W tej części zamieszczono pracę traktującą o Cricovej jako narodowym i międzynarodowym turystycznym znaku handlowym Republiki Mołdawii

W ramach części *Recenzje* prof. dr hab. Tomasz Jurek przybliżył monografię autorstwa Eligiusza Małolepszego i Teresy Drozdek-Małolepszej pt. *Kultura fizyczna i turystyka w województwie wołyńskim w latach 1921–1939*.

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; Mroczo 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 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): *Cha-*

rakterystyka 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 30 czerwca 2020 r. (numer 4, 2020); 30 września 2020 r. (numer 1, 2021); 30 listopad 2020 r. (numer 2, 2021).
Prace należy nadsyłać na adres redaktora naczelnego i redaktorów naukowych:
Eligiusz Małolepszy (e.malolepszy@ujd.edu.pl)
Teresa Drozdek-Małolepsza (t.drozdek-malolepsza@ujd.edu.pl)
Błażej Cieślik (b.cieslik@ujd.edu.pl)
Katedra Polityki Społecznej, Pracy Socjalnej i Turystyki
ul. Waszyngtona 4/8
42-200 Częstochowa
tel. (34) 378-42-97

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; Mroczko 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:

- [1] 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: 30 June 2020 (number 4, 2020), 30 September 2020 (number 1, 2021); 30 November 2020 (number 2, 2021).

The articles should be sent to the address of the editor-in-chief and scientific editors:

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

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

Błażej Cieślak (b.cieslik@ujd.edu.pl)

Katedra Polityki Społecznej, Pracy Socjalnej i Turystyki

al. Armii Krajowej 13/15

42-200 Częstochowa

tel. (34) 378-42-97

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.