

SPORT I TURYSTYKA
ŚRODKOWOEUROPEJSKIE CZASOPISMO NAUKOWE

T. 9

NR 1

Rada Naukowa

Ryszard ASIENKIEWICZ (Uniwersytet Zielonogórski, Polska); Diethelm BLECKING (Uniwersytet Albrechta i Ludwika we Fryburgu, Niemcy); Miroslav BOBRIK (Słowacki Uniwersytet Techniczny w Bratysławie, Słowacja); Manjula CHAUDHARY (Uniwersytet Kurukshetra, Indie); Valentin CONSTANTINOV (Uniwersytet Państwowy Tiraspol z siedzibą w Kiszyniowie, Mołdawia); Ana ČUIĆ TANKOVIĆ (Uniwersytet w Rijeci, Chorwacja); Tomáš DOHNAL (Uniwersytet Techniczny w Libercu, Czechy); Karol GÖRNER (Uniwersytet Mateja Bela w Bańskiej Bystrzycy, Słowacja); Igor GRYGUS (Narodowy Uniwersytet Gospodarki Wodnej i Zarządzania Zasobami Naturalnymi w Równem, Ukraina); Michal JIŘÍ (Uniwersytet Mateja Bela w Bańskiej Bystrzycy, Słowacja); Tomasz JUREK (Akademia Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego w Poznaniu, Polska); Paweł KIPER (IRCCS San Camillo Hospital, Włochy); Ferman KONUKMAN (Uniwersytet Katarski, Katar); Jerzy KOSIEWICZ (Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie, Polska); Andrzej KRASUSKI (Uniwersytet Jana Długosza w Częstochowie); Jurij LIANNOJ (Sumski Państwowy Uniwersytet Pedagogiczny im. Antona Makarenki, Ukraina); Wojciech LIPOŃSKI (Uniwersytet Szczeciński, Polska); Veaceslav MANOLACHI (Państwowy Uniwersytet Wychowania Fizycznego i Sportu w Kiszyniowie, Mołdawia); Maia MELADZE (Uniwersytet Grigola Robakidzego, Gruzja); Josef OBORNÝ (Uniwersytet Komeńskiego w Bratysławie, Słowacja); Andrzej PAWŁUCKI (Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Polska); Jurij PELEKH (Równieński Państwowy Uniwersytet Humanistyczny, Ukraina); Gertrud PFISTER (Uniwersytet Kopenhaski, Dania); Tatjana PIVAC (Uniwersytet w Nowym Sadzie, Serbia); Anatolij TSOS (Wołyński Uniwersytet Narodowy im. Łesi Ukrainki w Łucku, Ukraina); Anna ŠENKOVÁ (Uniwersytet Preszowski, Słowacja); Joanna SZCZEPAŃSKA-GIERACHA (Akademia Wychowania Fizycznego im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu, Polska); Gabriela ȚIGU (Uniwersytet Ekonomiczny w Bukareszcie, Rumunia); Marek WAIC (Uniwersytet Karola w Pradze, Czechy); Jiří ZELENÝ (University College Prague, Czechy); Klaudia ZUSKOVÁ (Uniwersytet Pavla Jozefa Šafárika w Koszycach, Słowacja)

Lista Recenzentów

dr hab. prof. UZ Ryszard ASIENKIEWICZ; prof. apl. Dr. Diethelm BLECKING; prof. AWF dr hab. Małgorzata BRONIKOWSKA; PhDr. Jan BUSTA, Ph.D.; prof. dr hab. Jan KONARSKI; prof. dr. Ferman KONUKMAN; dr Krzysztof KOŚCIAŃSKI; dr hab. prof. AWF Zbigniew NOWAK; dr hab. prof. UwB Artur PASKO; prof. dr hab. Anna PAWLIKOWSKA-PIECHOTKA; dr Krzysztof PIECH; dr hab. prof. AWF Mateusz ROZMIAREK; dr hab. prof. AWF Paweł RÓŻYCKI; doc. PhDr. Petr ŠŤASTNÝ, Ph.D.; dr hab. prof. US Renata URBAN; doc. PhDr. Petra VAŠANIČOVÁ, PhD; prof. dr Aleksandra VUJKO; prof. PhDr. Marek WAIC, CSc; dr Piotr WINCZEWSKI; dr Arkadiusz WŁODARCZYK; DSc.; dr Iryna YERKO; prof. Lesia ZASTAVETSKA

UNIwersytet JANA DŁUGOSZA W CZĘSTOCHOWIE

SPORT I TURYSTYKA

**ŚRODKOWOEUROPEJSKIE
CZASOPISMO NAUKOWE**

TOM 9

NR 1



Częstochowa 2026

Redaktor Naczelny
Eligiusz MAŁOLEPSZY

Korekta
Ewa HABERKO (język angielski)
Andrzej MISZCZAK (język polski)

Redaktorzy naukowci
Eligiusz MAŁOLEPSZY (Dzieje kultury
fizycznej i turystyki w Polsce i na świecie)
Teresa DROZDEK-MAŁOLEPSZA (Teoria
i metodyka wychowania fizycznego i sportu)
Błażej CIEŚLIK (Uwarunkowania zdrowia,
postawy prozdrowotne, jakość życia)
Daniel BAKOTA (Turystyka i rekreacja)

Redakcja techniczna
Piotr GOSPODAREK

Projekt okładki
Sławomir SADOWSKI

Logo czasopisma
Marta ŚLIWIAK

Sekretarz
Błażej CIEŚLIK

Redaktor statystyczny
Paulina UCIEKLAK-JEŻ

Redaktorzy językowi
Ewa HABERKO (język angielski)
Dariusz JAWORSKI (język polski)

PISMO RECENZOWANE

Pierwotną wersją periodyku jest publikacja papierowa

Strona internetowa czasopisma
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), SCOPUS, DIMENSIONS, MOST WIEDZY, ResearchGate

© Copyright by
Uniwersytet Jana Długosza w Częstochowie
Częstochowa 2026

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

Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Jana Długosza w Częstochowie
42-200 Częstochowa, al. Armii Krajowej 36A
www.ujd.edu.pl
e-mail: wydawnictwo@ujd.edu.pl

SPIS TREŚCI

CONTENTS

Wstęp	7
Część I	
DZIEJE KULTURY FIZYCZNEJ I TURYSTYKI W POLSCE I NA ŚWIECIE	
Włodzimierz GAŃSKI, Mariya FLEYCHUK	
Health Tourism in Interwar Poland: a Study of Balneological Resorts in Lwów, Wołyń, and Tarnopol Voivodeships	11
Turystyka zdrowotna w Polsce międzywojennej: studium uzdrowisk balneologicznych w województwach lwowskim, wołyńskim i tarnopolskim (Streszczenie)	11
Tomáš TLUSTÝ	
Czechoslovak Physical Education Union: The Central Czechoslovak Physical Education Organization in 1946–1948	37
Czechosłowacki Związek Wychowania Fizycznego: Centralna czechosłowacka organizacja wychowania fizycznego w latach 1946–1948 (Streszczenie)	37
Justyna BAGIŃSKA, Zbigniew Norbert PIEPIORA, Paweł Adam PIEPIORA	
Polish achievements in combat sports at the modern Olympic Games and their position compared to other countries in Central and Eastern Europe	61
Polskie osiągnięcia w sportach walki na nowożytnych igrzyskach olimpijskich i ich pozycja na tle innych krajów Europy Środkowo-Wschodniej (Streszczenie)	61
Część II	
TEORIA I METODYKA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU	
Sisay FENTAW, Tefera TADESSE, Zerihun BIRHANU	
Physiological and functional adaptations of high-intensity interval training at two altitudes in moderate-altitude endurance runners: a randomized controlled trial	83
Adaptacje fizjologiczne i funkcjonalne treningu interwałowego o wysokiej intensywności na dwóch wysokościach u biegaczy wytrzymałościowych uprawiających sporty wytrzymałościowe na średnich wysokościach: randomizowane badanie kontrolowane (Streszczenie)	83

Marharyta MAMESHYNA, Iryna MASLIAK, Oleh OLKHOVYI, Iryna KUZMENKO, Tetiana BALA, Natalia BYKHUN, Viacheslav ZHUK	
The differentiated training and its impact on the functional state of the cardiovascular system and the level of endurance development of 13–15-year-old pupils	111
Zróźnicowany trening i jego wpływ na stan funkcjonalny układu sercowo-naczyniowego oraz poziom rozwoju wytrzymałości u uczniów w wieku 13–15 lat (Streszczenie)	111

CZĘŚĆ III

TURYSTYKA I REKREACJA

Valeriia SHCHERBAK, Liudmyla DOROKHOVA, Svitlana TERESHCHENKO, Oleksandr DOROKHOV, Valentyna YATSENKO, Oleksii YERMOLENKO	
Digitalized donation tourism: a catalyst for rural resilience and sustainable development in post-war Ukraine	133
Cyfrowa turystyka donacyjna: katalizator odporności obszarów wiejskich i zrównoważonego rozwoju w powojennej Ukrainie (Streszczenie)	133
Josef PÁTEK, Jiří ZELENÝ, Lucie PLZÁKOVÁ, Petr STUDNIČKA	
The Importance of Innovation in the Czech and Slovak Spa Industry: The COVID-19 Era and Beyond	171
Znaczenie innowacji w przemyśle spa w Czechach i na Słowacji: Era COVID-19 i później (Abstract)	171
Beniamin PIKSA, Eligiusz MAŁOLEPSZY	
Zagospodarowanie turystyczne i rekreacyjne w powiecie częstochowskim (ziemskim) – zarys problematyki	201
Tourism and Recreational Development in Częstochowa County (rural) – An Outline of Key Issues (Streszczenie)	201

BIOGRAMY, Dyskusje, polemiki, recenzje, Przegląd wydawnictw, Sprawozdania

Błażej CIEŚLIK, Daniel BAKOTA, Teresa DROZDEK-MAŁOLEPSZA, Eligiusz MAŁOLEPSZY	
From 1997 to Today: The Past, Present, and Future of <i>Sport i Turystyka</i>	223
Od 1997 roku do dziś: Przeszłość, teraźniejszość i przyszłość czasopisma „Sport i Turystyka” (Streszczenie)	223

WSTĘP

W 2026 r. periodyk „Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe” ukazuje się dziewiąty rok. Jest kontynuacją tytułu „Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie Kultura Fizyczna”. W pierwszym tegorocznym numerze zostały zaprezentowane prace Autorów z różnych ośrodków naukowych w Polsce i na świecie.

W części I – *Dzieje kultury fizycznej i turystyki w Polsce i na świecie* przedstawiono artykuły dotyczące następującej problematyki:

- turystyka zdrowotna w Polsce międzywojennej: studium uzdrowisk balneologicznych w województwach lwowskim, wołyńskim i tarnopolskim;
- Czechosłowacki Związek Wychowania Fizycznego: Centralna czechosłowacka organizacja wychowania fizycznego w latach 1946–1948;
- polskie osiągnięcia w sportach walki na nowożytnych igrzyskach olimpijskich i ich pozycja na tle innych krajów Europy Środkowo-Wschodniej.

W części II zatytułowanej *Teoria i metodyka wychowania fizycznego i sportu* przedstawiono dwa artykuły dotyczące zagadnień:

- adaptacji fizjologicznych i funkcjonalnego treningu interwałowego o wysokiej intensywności na dwóch wysokościach u biegaczy wytrzymałościowych uprawiających sporty wytrzymałościowe na średnich wysokościach: randomizowane badanie kontrolowane;
- zróżnicowanego szkolenia i jego wpływu na stan funkcjonalny układu sercowo-naczyniowego oraz poziom rozwoju wytrzymałości u uczniów w wieku 13–15 lat.

W części III – *Turystyka i Rekreacja* – ukazano trzy artykuły odnoszące się do następującej tematyki:

- cyfrowa turystyka donatorska: katalizator odporności obszarów wiejskich i zrównoważonego rozwoju na Ukrainie powojennej;
- znaczenie innowacji w przemyśle spa w Czechach i na Słowacji: Era COVID-19 i później;
- zagospodarowanie turystyczne i rekreacyjne w powiecie częstochowskim (ziemskim) – zarys problematyki.

W części *Biogramy, dyskusje, polemiki, recenzje, przegląd wydawnictw, sprawozdania* został opublikowany artykuł pt. *Od 1997 roku do dziś: Przeszłość, teraźniejszość i przyszłość czasopisma Sport i Turystyka* poświęcony czasopismu naukowemu „Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe”.

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 „Sportu i Turystyki. Środkowoeuropejskiego Czasopisma Naukowego” się poszerzy.

Eligiusz Małolepszy

Szczegółowe informacje dla Autorów zgłaszających swoje artykuły do czasopisma zamieszczone są na stronie: www.sit.ujd.edu.pl.

Detailed submission guidelines are available on the journal's website: www.sit.ujd.edu.pl.
