



Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Koninie

# **Aktywność fizyczna a zdrowie**

**Teoria i aplikacje**

redakcja

**Janusz Kwieciński**  
**Maciej Tomczak**

Konin 2017

### **Tytuł**

Aktywność fizyczna a zdrowie. Teoria i aplikacje

### **Recenzja**

prof. nadzw. dr hab. Radosław Muszkieta

### **Rada Wydawnicza**

prof. zw. dr hab. Mirosław Pawlak – przewodniczący,  
dr Marta Woźnicka – redaktor naczelny, prof. nadzw. dr hab. Jakub Bartoszewski,  
dr inż. Robert Cieślak, prof. nadzw. dr hab. Maciej Tomczak,  
prof. nadzw. dr hab. Ewa Waniek-Klimczak, dr Artur Zimny

### **Redakcja i korekta**

Maria Sierakowska

### **Projekt okładki**

Agnieszka Jankowska

### **Skład komputerowy**

Piotr Bajak

© Copyright by Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Koninie

**ISBN 978-83-65038-24-1**

### **Wydawca**



Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Koninie  
ul. Przyjaźni 1, 62-510 Konin  
tel. 063 249 72 08(09)  
e-mail: wydawnictwo@konin.edu.pl

Tę i inne nasze książki kupisz tu:  
<https://wydawnictwo-sklep.konin.edu.pl/>



### **Druk i oprawa**

Mazowieckie Centrum Poligrafii, ul. Słoneczna 3c, 05-270 Marki, [www.drukksiazek.pl](http://www.drukksiazek.pl)

## SPIS TREŚCI

### SŁOWO WSTĘPNE ..... 7

Sylwia Bartkowiak, Jarosław Janowski, Krzysztof Karpowicz, Jan Konarski,  
Janusz Kwieciński, Ryszard Strzelczyk – *Rozwój somatyczny a poziom  
sprawności motorycznej chłopców ze środowiska wiejskiego* .....9

Armin Bezler, Jan Konarski – *Porównanie systemu szkolenia piłkarzy nożnych  
w Polsce i Czechach z uwzględnieniem narodowego modelu gry PZPN* .....23

Bartosz Chmielewski, Karolina Waliszewska, Maciej Tomczak, Janusz Kwieciński  
– *Postawy rodzicielskie wobec zaburzeń postawy ciała u dzieci* ..... 35

Rafał Gozdecki, Krzysztof Karpowicz, Małgorzata Karpowicz, Jarosław Janowski,  
Ryszard Strzelczyk – *Charakterystyka Systemu Sportu Młodzieżowego  
w odniesieniu do poziomu sprawności młodzieży uzdolnionej sportowo  
województwa wielkopolskiego* ..... 49

Mateusz Górski, Stanisław Wylegalski, Jan Konarski, Agata Konarska,  
Ryszard Strzelczyk – *Wydolność anaerobowa kadry narodowej szermierzy –  
szablistów w odniesieniu do innych grup o podwyższonej aktywności fizycznej* .... 61

Jarosław Janowski, Sylwia Bartkowiak, Krzysztof Karpowicz, Jan Konarski,  
Janusz Kwieciński, Ryszard Strzelczyk – *Prognozy rozwoju somatycznego  
i motorycznego dzieci ze środowiska wiejskiego* ..... 79

Jarosław Janowski, Aleksandra Pietrusińska, Krzysztof Karpowicz, Jan Konarski –  
*Rozwój sportowej aktywności Polaków a występowanie urazów i kontuzji  
oraz ich leczenie i zapobieganie na przykładzie kolarstwa* ..... 99

Damian Jefremienko, Monika Szyińska, Jarosław Janowski, Krzysztof Karpowicz  
– *Poziom aktywności fizycznej osób rozpoczynających proces redukcji masy  
ciała*..... 113

Damian Jerszyński, Krystian Wochna, Katarzyna Jurdeczka, Paweł Kalinowski, Jan Konarski, Ryszard Strzelczyk – <i>Wpływ autorskiej metody wizualizacji ruchu na zmiany w technice pływania kraulem na grzbiecie</i> .....	137
Katarzyna Jurdeczka, Damian Jerszyński, David Miquel Barrosa Pimentel, Jan Konarski, Piotr Krużolek – <i>Podobieństwa i różnice w systemie szkolenia ratowników wodnych w Polsce i Portugalii</i> .....	157
Paweł Kalinowski, Jan Konarski, Sebastian Kalinowski – <i>Anaerobowe zdolności motoryczne piłkarzy nożnych na przykładzie klubu SV Berliner Brauereien i MKS Olimpia Koło</i> .....	177
Krzysztof Karpowicz, Małgorzata Karpowicz, Rafał Gozdecki, Sylwia Bartkowiak, Jarosław Janowski, Ryszard Strzelczyk – <i>Budowa ciała a poziom efektów motorycznych młodych sportowców na przykładzie gier zespołowych</i> .....	189
Agata Konarska, Agata Kaźmierczak, Małgorzata Gizińska, Łukasz Czubaszewski – <i>Problem występowania zespołu bólowego lędźwiowo-krzyżowego odcinka kręgosłupa wśród czynnych zawodowo fizjoterapeutów</i> .....	201
Karol Łukowski – <i>Zajęcia ruchowe warsztatem pracy terapeuty</i> .....	221
Janusz Mirek, Katarzyna Zwolińska-Mirek, Elżbieta Cygnar – <i>Zachowania antyzdrowotne pacjentów sanatorium wojskowego w Krynicy-Zdroju a występowanie niektórych jednostek chorobowych</i> .....	229
Mateusz Niedźwiedź, Krzysztof Karpowicz, Małgorzata Karpowicz, Jarosław Janowski, Ryszard Strzelczyk – <i>Odczuwanie przyjemności podczas aktywnego uczestnictwa w zajęciach ruchowych wśród młodzieży gimnazjalnej</i> .....	245
Tomasz Pieńkowski, Maria Laurentowska – <i>Ocena sprawności funkcji układu oddechowego u pacjentek po mastektomii</i> .....	257
Dariusz Pietranis, Jarosław Janowski, Krzysztof Karpowicz, Robert Bosiacki, Ryszard Strzelczyk – <i>Wartość wskaźnika digit ratio (2D:4D) a budowa somatyczna i anaerobowe możliwości wysiłkowe rugbyistów kadry Polski – rugby 7</i> .....	275
Krzysztof Pietrusik, Katarzyna Sobczak, Krystian Wochna – <i>Alternatywne formy nauczania pływania dzieci w młodszym wieku szkolnym</i> .....	293
Dariusz Pietrzyk – <i>Zarys historii piłki ręcznej w Polsce do 1989 roku</i> .....	305

Andrzej Mroczkowski, Szymon Mroczkowski – <i>Wykorzystanie wybranych ćwiczeń aikido do poprawy ustawienia miednicy u dzieci</i> .....	325
Andrzej Mroczkowski, Szymon Mroczkowski – <i>Wykorzystanie wybranych ćwiczeń aikido w kształtowaniu krzywizn kręgosłupa u dzieci</i> .....	339
Marta Skotnicka, Krzysztof Karpowicz, Małgorzata Karpowicz, Ryszard Strzelczyk – <i>Rodzaje urazów oraz czynniki zwiększające ryzyko ich występowania wśród studentek kierunku „taniec w kulturze fizycznej”</i> .....	355
Monika Szczepankiewicz, Jan Konarski, Przemysław Lutomski – <i>Ocena zmian siły napędowej wśród studentów uczestniczących w obowiązkowych zajęciach z pływania w czteromiesięcznym okresie obserwacji</i> .....	369
Joanna Tomczewska – <i>Wykorzystanie metody impedancji bioelektrycznej w ocenie stopnia odżywienia wybranej grupy studentów</i> .....	383
Maciej Wilski, Bartosz Chmielewski, Maciej Tomczak, Janusz Kwieciński – <i>Zmienne demograficzne i warunki pracy fizjoterapeutów a poziom wypalenia zawodowego</i> .....	395