

Janusz Merski

# **Wpływ uprawiania turystyki kwalifikowanej**

**przez ludzi dorosłych  
na ich sprawność motoryczną**



**ALMAMER**  
WYŻSZA SZKOŁA EKONOMICZNA

Warszawa 2007

RECENZENCI

Prof. zw. dr hab. Zbigniew Krawczyk

Prof. dr hab. Maria Kwilecka

OPRACOWANIE REDAKCYJNE I KOREKTA

Joanna Warecka

OPRACOWANIE TECHNICZNO-GRAFICZNE

Tomasz Fabiański

PROJEKT OKŁADKI

Małgorzata Fabiańska

© Copyright by ALMAMER Wyższa Szkoła Ekonomiczna, Warszawa 2007

**ISBN 978-83-60197-63-9**

DRUK I OPRAWA

Zakład Wydawniczy DrukTur sp. z o.o.

01-201 Warszawa, ul. Wolska 43

tel. 0 22 321 85 03

e-mail: [wydawnictwo@druktur.com.pl](mailto:wydawnictwo@druktur.com.pl)

# SPIS TREŚCI

---

Wstęp . . . . .	5
1. Sprawność motoryczna ludzi dorosłych . . . . .	9
2. Kultura fizyczna osób dorosłych . . . . .	10
3. Potrzeby aktywności ruchowej a możliwość ich zaspokajania przez uprawianie turystyki . . . . .	16
Rozdział 1	
<b>Turystyka kwalifikowana i jej miejsce w kulturze fizycznej . . . . .</b>	<b>19</b>
1.1. Turystyka a rekreacja . . . . .	19
1.2. Pojęcie i zakres turystyki kwalifikowanej . . . . .	20
1.3. Turystyka kwalifikowana a sport . . . . .	25
1.4. Możliwość dalszego rozwoju turystyki kwalifikowanej oraz korzyści gospodarcze . . . . .	26
1.5. Turystyka kwalifikowana w liczbach . . . . .	28
1.6. Turystyka aktywna jako wstęp do turystyki kwalifikowanej . . . . .	32
1.7. Turystyka kwalifikowana na świecie . . . . .	34
1.8. Plener jako ważny element działalności turystycznej . . . . .	40
1.9. Plenerowa rekreacja przygodowa jedną z form turystyki usportowionej . . . . .	45
1.10. Turystyka usportowiona elementem krajowych programów zachowania sprawności fizycznej . . . . .	48
Rozdział 2	
<b>Podstawowe pojęcia i terminy . . . . .</b>	<b>51</b>
Rozdział 3	
<b>Metodologiczne podstawy pracy . . . . .</b>	<b>61</b>
3.1. Cel badań i hipotezy badawcze . . . . .	61
3.2. Zmienne i wskaźniki . . . . .	63
3.3. Materiał i metoda badań . . . . .	64
3.4. Organizacja badań . . . . .	76

## Rozdział 4

<b>Analiza wyników badań</b>	79
4.1. Charakterystyka ogólna badanej zbiorowości	49
4.2. Sprawność motoryczna turystów kwalifikowanych na tle grupy kontrolnej	105
4.3. Siła kończyn górnych	106
4.4. Siła ogólna	113
4.5. Próba mocy (siły eksplozywnej)	120
4.6. Próba siły kończyn dolnych	127
4.7. Próba siły mięśni brzucha	134
4.8. Próba szybkości ruchu ręką	141
4.9. Próba zwinności	147
4.10. Próba gibkości	154

## Rozdział 5

<b>Synteza wyników badań</b>	169
------------------------------	-----

## Rozdział 6

<b>Dyskusja</b>	235
-----------------	-----

## Rozdział 7

<b>Podsumowanie, wnioski</b>	241
------------------------------	-----

<b>Literatura</b>	243
-------------------	-----

<b>Spis tabel</b>	253
-------------------	-----

<b>Spis rycin</b>	258
-------------------	-----

<b>Spis wykresów</b>	259
----------------------	-----