

Spis treści

| | |
|---|------------|
| Wstęp | 5 |
| I. Geneza pływania i sportów wodnych | 7 |
| I-1. Rozwój pływania od starożytności do XIX wieku | 8 |
| I-2. Początek i rozwój pływania sportowego | 10 |
| I-3. Kształtowanie technik pływackich | 11 |
| I-4. Rozwój piłki wodnej na świecie i w Polsce | 13 |
| I-5. Historia sportowych skoków do wody | 16 |
| I-6. Rozwój pływania synchronicznego | 17 |
| II. Człowiek w środowisku wodnym | 19 |
| II-1. Fizyczne właściwości środowiska wodnego | 19 |
| II- 2. Pływalność ciała człowieka | 22 |
| III. Technika pływania..... | 25 |
| III-1. Podział i charakterystyka technik pływania | 34 |
| III-2. Styl motylkowy | 35 |
| III-3. Styl grzbietowy | 38 |
| III-4. Styl klasyczny..... | 42 |
| III-5. Styl dowolny..... | 45 |
| III-6. Styl zmienny | 49 |
| III-7. Starty - nawroty | 49 |
| IV. Etapy szkolenia oraz metody nauczania pływania w szkole podstawowej..... | 59 |
| IV-1. Bawiąc się poznajemy środowisko wodne - I etap edukacji pływania | 61 |
| IV-2. Pływanie sportowe - II etap edukacji. | 87 |
| IV-3. Etapy treningu pływackiego..... | 105 |
| IV-4. Systemu sportu młodzieżowego..... | 115 |
| V. Pływanie zdrowotne i kompensacyjno-korekcyjne (Joanna Cholewa)..... | 119 |
| V-1. Trening zdrowotny | 119 |
| V-2. Zasady pływania zdrowotnego | 121 |
| V-3. Pływanie kompensacyjno-korekcyjne | 126 |
| VI. Ratownictwo wodne (Piotr Krużolek)..... | 131 |
| VI-1. Rozwój ratownictwa wodnego na świecie. | 131 |
| VI-2. Historia ratownictwa wodnego w Polsce | 133 |
| VI-3. Organizacja pracy i bezpieczeństwo na pływalniach i kąpieliskach | 142 |
| VI-4. Udzielanie pomocy tonącemu bezpośrednio w wodzie | 150 |
| VI-5. Ogólne zasady udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej | 154 |
| Piśmiennictwo | 163 |