

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