

# **Znaczenie pływania dla rozwoju fizycznego dzieci i młodzieży.**

**Wstęp..... 4**

**Rozdział 1.**

**Pływanie jako forma aktywności ruchowej.**

1.1. Historia pływania ..... 7

1.2. Metody nauczania pływania w Polsce..... 12

1.3. Geneza i rozwój pływania sportowego..... 14

1.4. Techniki pływania..... 18

**Rozdział 2.**

**Aktywność ruchowa dzieci w środowisku wodnym.**

2.1. Rozwój fizyczny i psychiczny dzieci i młodzieży..... 21

2.2. Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży..... 27

2.3. Znaczenie wychowania fizycznego dla rozwoju dzieci i młodzieży..... 37

2.4. Aktywność fizyczna w środowisku wodnym..... 44

**Rozdział 3.**

**Metodologia badań własnych.**

3.1. Przedmiot i cel badań..... 48

3.2. Problemy i hipotezy badawcze..... 50

3.3. Metody, techniki i narzędzia badawcze..... 53

3.4. Teren i organizacja badań..... 58

## **Rozdział 4.**

### **Znaczenie pływania dla rozwoju fizycznego dzieci i młodzieży w świetle badań własnych.**

- 4.1. Charakterystyka badanej populacji..... 60
- 4.2. Sposób zagospodarowania czasu wolnego ..... 64
- 4.3. Aktywność fizyczna dzieci w czasie wolnym..... 70
- 4.4. Poziom aktywności fizycznej rodziców respondentów..... 74
- 4.5. Stymulowanie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w środowisku wodnym..... 78
- 4.6. Determinanty aktywności ruchowej w środowisku wodnym..... 82

**Zakończenie. wnioski z badań..... 94**

**Bibliografia..... 99**

**Spis tabel i wykresów..... 102**

**Załączniki..... 104**