

WYCHOWANIE FIZYCZNE –
WYBRANE ASPEKTY
PRAKTYCZNE



Akademia Nauk Stosowanych w Koninie

WYCHOWANIE FIZYCZNE –
WYBRANE ASPEKTY
PRAKTYCZNE

redakcja
Ewa Janeczek
Janusz Kwieciński

Poznań – Konin 2022

Recenzja wydawnicza
dr hab. Jan Konarski, prof. AWF w Poznaniu

Redakcja i korekta:
Anna Surendra
Sebastian Surendra

Projekt okładki:
Agnieszka Jankowska

Łamanie, skład, druk:
Wydawnictwo Rys

© Copyright by Autorzy
© Copyright by Wydawnictwo Rys
© Copyright by Akademia Nauk Stosowanych w Koninie
Wydawnictwo Akademii Nauk Stosowanych w Koninie

ISBN 978-83-67287-37-1

ISBN 978-83-65038-40-1



Wydawnictwo Rys
Dąbrówka, ul. Kolejowa 41
62-070 Dąbrówka
tel. 600 44 55 80
e-mail: tomasz.paluszynski@wydawnictworys.com
www.wydawnictworys.com



Wydawnictwo
Akademii Nauk Stosowanych w Koninie
ul. Przyjaźni 1
62-510 Konin
tel. 63 249 72 09
e-mail: wydawnictwo@konin.edu.pl

Spis treści

Julian Jaroszewski

Rozdział 1. Teoria wychowania fizycznego – wprowadzenie	9
1.1. Zagadnienie teoretyczne. Ewolucja teoretycznych refleksji nad powstaniem i rozwojem teorii wychowania fizycznego	9
1.1.1. System szwedzki	12
1.1.2. System niemiecki.....	13
1.1.3. System angielski.....	13
1.1.4. Badania na rzecz wychowania fizycznego	14
1.2. Zadania. Przedmiot teoria wychowania fizycznego w programie nauczania na kierunku wychowanie fizyczne oraz jego zadania.....	18
1.3. Podstawowe zagadnienia z teorii wychowania fizycznego	18
1.4. Literatura przedmiotu: Teoria wychowania fizycznego.....	19
Bibliografia	20

Julian Jaroszewski

Rozdział 2. Historia kultury fizycznej	21
2.1. Zagadnienie teoretyczne. Przedmiot, zagadnienia i stan badań historii kultury fizycznej – wybrane zagadnienia.....	21
2.2. Zadania. Zajęcia z historii kultury fizycznej dla studentów kierunku wychowanie fizyczne.....	27
2.3. Przykładowy test z historii kultury fizycznej obejmujący zagadnienia dotyczące okresu starożytności oraz rozwiązanie zadań	28
2.4. Literatura przedmiotu: historia kultury fizycznej	30
Bibliografia	31

Ryszard Strzelczyk

Rozdział 3. Teoria sportu	33
3.1. Teoria sportu	33
3.2. Główne zagadnienia.....	33
3.2.1. Teoria sportu – podstawowe pojęcia	33
3.2.2. Funkcje sportu	34
3.2.3. Czynniki warunkujące rozwój sportu.....	35
3.2.4. Czynniki warunkujące wynik (poziom) sportowy	36
3.2.5. Sprawność fizyczna człowieka uprawiającego sport.....	36
3.1.6. Rzeczowa struktura treningu sportowego	37
3.2.7. Czasowa struktura treningu sportowego	38
3.2.8. Metodyka treningu.....	38
3.2.9. System szkolenia sportowego.....	39
3.2.10. Planowanie treningu i zawodów.....	40
3.2.11. Kontrola efektów szkolenia sportowego	40
3.3. Zadania.....	41
Bibliografia	42

Maciej Tomczak

Rozdział 4. Psychologia sportu.....	45
4.1. Zagadnienia teoretyczne z przykładami.....	45
4.1.1. Zadania psychologii sportu	45
4.1.2. Osobowościowe uwarunkowanie efektywności w sporcie	46
4.1.3. Elementy treningu mentalnego w sporcie	47
4.1.4. Temperament a funkcjonowanie w aktywności sportowej	48
4.1.5. Procesy emocjonalne w aktywności sportowej	49
4.1.6. Motywacja w sporcie.....	53
4.1.7. Sposoby radzenia sobie ze stresem oraz możliwości kształtowania odporności psychicznej w sporcie	54
4.1.8. Motywacja osiągnięć i orientacja celowa w sporcie	57
4.1.9. Elementy psychologii społecznej w obszarze sportu – społeczna psychologia sportu.....	59
4.1.10. Nawyk ruchowy. Uczenie się i nauczanie czynności ruchowych	61
4.1.11. Studium przypadku	63
4.2. Zadania	65
4.3. Rozwiązania zadań	65
Bibliografia	66

Karolina Waliszewska

Rozdział 5. Metodyka i dydaktyka wychowania fizycznego	69
5.1. Wprowadzenie do metodyki i dydaktyki wychowania fizycznego.....	69
5.2. Tok zajęć	70
5.3. Konspekt	74
Bibliografia	80

Janusz Kwieciński, Edyta Bielik

Rozdział 6. Gimnastyka	81
6.1. Teoretyczne podstawy – charakterystyka dyscypliny i przedmiotu	81
6.2. Zadania.....	89
6.3. Organizacja zajęć z gimnastyki – konspekt	89
6.3.1. Przykładowy konspekt zajęć z gimnastyki.....	91
6.3.2. Przykładowe układy ćwiczeń gimnastycznych	94
6.3.3. Pomoc i ochrona w gimnastyce.....	96
Bibliografia	97

Ewa Janeczek, Robert Szymański

Rozdział 7. Pływanie	99
7.1. Zagadnienia teoretyczne w procesie nauczania pływania	99
7.2. Zadania pierwszego i drugiego etapu nauczania pływania.....	101
7.2.1. Wstępny etap nauczania pływania	101
7.2. Drugi etap nauczania pływania – uczenie się i nauczanie sportowych technik pływackich.....	108
7.3. Rozwiązania zadań – zaliczenie przedmiotu	123
Bibliografia	123

Tomasz Elsner

Rozdział 8. Siatkówka	125
8.1. Charakterystyka gry w piłkę siatkową.....	125
8.2. Technika gry.....	125
8.2.1. Opis poszczególnych elementów techniki gry i przykładowe ćwiczenia ...	126
8.2.1.1. Postawa siatkarska i sposoby przemieszczania się po boisku	126
8.2.1.2. Zestaw ćwiczeń w nauczaniu postaw siatkarskich i przemieszczania się po boisku	127
8.2.2. Odbicia piłki	130
8.2.2.1. Odbicia piłki sposobem górnym.....	130
8.2.2.2. Odbicie piłki sposobem dolnym.....	133
8.2.3. Zagrywka.....	135
8.2.3.1. Zestaw ćwiczeń w nauczaniu zagrywki	136
8.3. Blokowanie	137
8.3.1. Zestaw ćwiczeń w nauczaniu bloku	138
8.4. Atakowanie	140
8.4.1. Zestaw ćwiczeń w nauczaniu zbijania piłki	140
8.5. Taktyka	143
8.5.1. Taktyka indywidualna.....	143
8.5.2. Taktyka zespołowa	143
Bibliografia	144

Karolina Waliszewska

Rozdział 9. Koszykówka	145
9.1. Wprowadzenie do koszykówki.....	145
9.2. Podstawowe elementy techniki koszykarskiej w ataku bez piłki	146
9.3. Podania.....	146
9.4. Kozłowanie	147
9.5. Rzut jednoręcz z miejsca	148
9.6. Rzut z biegu (dwutakt).....	149
9.7. Rzut z wysokości.....	149
9.8. Obrona indywidualna.....	150
9.9. Zbiórka z tablicy	151
9.10. Zastawianie	151
9.11. Gra 1x1 z pozycji podwójnego i potrójnego zagrożenia.....	152
9.12. Gra wg ustalonych zasad	152
9.13. Zasłony.....	153
Bibliografia	155

Dariusz Pietrzyk

Rozdział 10. Piłka ręczna	157
10.1. Zagadnienia teoretyczne z piłki ręcznej.....	157
10.1.1. Technika gry	159
10.2. Taktyka gry	164
10.2.1. Taktyka ataku.....	165
10.2.2. Taktyka obrony.....	166

10.2.3. Taktyka gry bramkarza.....	168
10.3. Zadania dla uczestników zajęć	168
Bibliografia	169

Marcin Woźniak

Rozdział 11. Piłka nożna.....	171
11.1. Zagadnienia teoretyczne z piłki nożnej.....	171
11.2. Definicja techniki piłki nożnej	172
11.3. Podział techniki piłki nożnej	172
11.4. Formy treningu	174
11.5. Etapy nauczania techniki w planie treningowym	175
11.6. Kolejność działań w nauczaniu elementów technicznych	176
11.7. Prawidłowy proces uczenia techniki.....	176
11.8. Wytyczne do nauczania techniki piłki nożnej.....	177
11.9. Metodyka nauczania elementów techniki specjalnej.....	177
Bibliografia	183

Bartosz Chmielewski

Rozdział 12. Ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne	185
12.1. Wstęp. Podstawowe pojęcia w korekcji wad postawy ciała.....	185
12.1.1. Pojęcie wady postawy ciała.....	185
12.1.2. Rozwój postawy ciała – aspekty niezbędne do uwzględnienia w doborze ćwiczeń	187
12.1.3. Wady postawy i budowy – charakterystyka i postępowanie korekcyjne	189
12.1.4. Podstawy systematyki ćwiczeń korekcyjnych i kinezyterapeutycznych	192
12.2. Studium przypadku – analiza ćwiczeń korekcyjno-kompensacyjnych w warunkach szkolnych.....	195
12.3. Zadania do rozwiązania i pytania sprawdzające.....	200
12.4. Rozwiązania zadań	201
Bibliografia	204

Julian Jaroszewski

Chapter 13. Theory of Physical Education	205
13.1. Theoretical Issue: The evolution of theoretical reflections on the emergence and development of physical education theory	205
13.2. Assignments: The subject “Theory of physical education” in the curriculum of the course “physical education”.....	214
13.3. Basic issues in physical education theory.....	214
13.4. Course reading list: “physical education theory”	215
Bibliography	215

Agnieszka Saran-Jagodzińska

Rozdział 14. Projekt dyplomowy – wychowanie fizyczne	217
--	-----