

# OFERTA WYDAWNICZA

## AKADEMII WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku



Wydawnictwo Uczelniane  
Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu  
im. Jędrzeja Śniadeckiego

ul. Kazimierza Górskiego 1  
80-336 Gdańsk  
tel. 58/ 55 47 161

<http://www.awf.gda.pl/index.php?id=115>

e-mail: [wydawnictwo@awfis.gda.pl](mailto:wydawnictwo@awfis.gda.pl)



## MONOGRAFIE

(podano ceny brutto)

**Aktywność fizyczna i zdrowie w badaniach naukowych**, red. W. Moska, Z. Ossowski, 2014, ss. 181, **10,50 zł.**



Wieloautorska monografia składa się z 16 rozdziałów, w tym z jednego w języku angielskim. Obszar tematyczny, którym zajmują się autorzy monografii to szeroko pojęta całościowa aktywność fizyczna (z naciskiem na takie jej formy jak nordic walking) oraz zdrowie w wymiarze społecznym.

Adam M.: **Wskaźniki przygotowania techniczno-taktycznego zawodników i zawodniczek judo jako kryterium kontroli poziomu wyszkolenia**, 2013, ss. 229, **26,25 zł.**

Monografia stanowi próbę ujednoczenia wskaźników umożliwiających kompleksową ocenę PTT zawodników judo i kontrolę poziomu ich wyszkolenia na podstawie wieloletnich indywidualnych obserwacji. Materiał badawczy stanowiły obserwacje zawodów sportowych prowadzone przez Autora w okresie dwudziestu trzech lat – w tym czasie zarejestrowano ponad sześć tysięcy walk sportowych czterestu zawodniczek i osiemnastu zawodników posiadających klasy mistrzowskie i mistrzowskie międzynarodowe. Dodatkowy materiał stanowiła analiza tysiąca czterystu walk uczestników minionych igrzysk olimpijskich (1996-2004). Klasyfikacja technik judo została dokonana na podstawie opracowań Kodokan Judo.

Bielec G.: **Aktywność fizyczna w środowisku wodnym wobec wybranych celów i funkcji wychowania fizycznych – na przykładzie gimnazjów publicznych**, 2012, ss. 144, **10,50 zł.**

Nowa  
cena!

Monografia ukazuje problematykę wychowania fizycznego w gimnazjum poprzez pryzmat lekcji odbywających się w środowisku wodnym na podstawie wyników badań dotyczących dwuletniego eksperymentu pedagogicznego przeprowadzonego w wybranych gimnazjach publicznych Gdańska.

Drabik J.: **Pedagogiczna kontrola pozytywnych mierników zdrowia fizycznego**, 2006, ss. 329, **9,45 zł.**

Nowa  
cena!

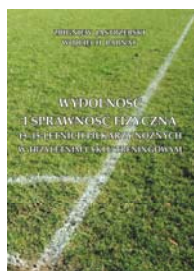
Duda B.: **Aktywność, sprawność i wydolność fizyczna a komponenty morfologiczne u osób w wieku średnim**, 2009, ss. 162, **36,75 zł.**

Erdmann W. S., Zieniawa R.: **Biomechanika judo**, wyd. II (oprawa miękka), 2012, ss. 300, **36,75 zł.**

W monografii przedstawiono zagadnienia mechaniki podstawowej, w tym formy bezruchu i ruchu, inercję, działające siły. Opisano podstawy biomechaniki, w tym problemy morfologiczne, mechanikę układu ruchu i zasilania, systematykę ruchu i jego sterowanie, zagadnienia techniczne i środowisko. Zaprezentowano również wybrane elementy biomechaniki sportu, zwłaszcza ćwiczenia rozruchowe, siłę mięśniową sportowca. Główną treść książki stanowią: zacytowane teksty judoków – w tym założyciela judo Jigoro Kano – na temat biomechaniki judo, problematyka morfologii judoków, treningu i diagnostyki siły mięśniowej, reakcji na bodźce, oceny i selekcji zawodników, a szczególnie opisu mechaniki walki – rzutów i chwytów podczas przytrzymań, zakładania dźwigni, duszeń. Przedstawiono także biomechanikę odnowy biologicznej, a na koniec zagadnienia naukowe i edukacyjne.

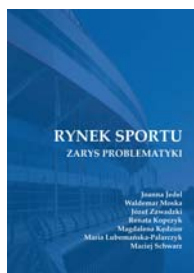
---

Jastrzębski Z., Barnat W.: **Wydolność i sprawność 13–15-letnich piłkarzy nożnych w trzyletnim cyklu treningowym**, 2015, ss. 180, **15,75 zł**.



Celem niniejszej pracy było określenie wielkości i kierunku zmian wydolności i sprawności fizycznej 13-15-letnich młodych piłkarzy nożnych w trzyletnim cyklu treningowym oraz zachodzących pomiędzy nimi zależności. W pracy przedstawiono zarówno rejestrację obciążeń treningowych, jak i ich rezultaty. Porównanie do osób nietreningujących pozwoliło dostrzec efekt wpływu obciążeń na poziom wydolności i sprawności fizycznej młodych piłkarzy nożnych.

Jedel J., Moska W., Zawadzki J., Kopczyk R., Kędzior M., Lubomańska-Palarczyk M., Schwarz M.: **Rynek sportu. Zarys problematyki**, 2015, ss. 150, **16,80 zł**.



Monografia prezentuje nowatorskie holistyczne podejście do obszaru sportu funkcjonującego w polskiej gospodarce. Na szczególną uwagę zasługują treści dotyczące nowej filozofii zarządzania przedsiębiorstwem sportowym oraz procesu budowania bezpieczeństwa imprez masowych, tak w świetle prawa polskiego, jak i UE. Poruszana jest także tematyka zasady fair play, opisano też proces kształtowania wizerunku przedsiębiorstwa w sytuacjach kryzysowych. Publikację zamykają treści dotyczące zawodowego produktu

**Kierunki optymalizacji treningu i systemu szkolenia w sporcie wyczynowym – retrospekcja i perspektywy**, red. W. Moska, J. Jaszczur-Nowicki, 2012, ss.158, **16,80 zł**.

Nowa  
cena!

Laskowski R.: **Skuteczność techniczna i taktyczna zawodniczek reprezentacji Polski w judo w wieloletnim procesie treningowym**, 2006, ss. 97, **10,50 zł**.

Lipińska P.: **Strategia tempa w dyscyplinach sportowych o cyklicznym charakterze ruchów ze szczególnym uwzględnieniem pływania**, 2015, ss. 114, **25,20 zł**.



Monografia dotyczy problematyki strategii rozgrywania zawodów ze szczególnym uwzględnieniem rozkładu tempa w dyscyplinach sportowych o cyklicznym charakterze ruchów, z akcentem na pływanie. Celem badań było określenie strategii tempa (pacing strategies) u pływaków poziomu mistrzowskiego oraz związku obranych strategii z osiąganym wynikiem. Autorka dokonała analizy 504 wyścigów pływackich kobiet, zaś mężczyzn – 396 wyścigów, przeprowadzonych podczas zawodów o różnej randze (od uniwersjad do IO) w okresie od października 2013 do kwietnia 2014.

Mishchenko V., Przybylski W., Tomiak T, Zasada M.: **Sports specific training effects and their physiological monitoring in high performance athletes**, 2013, ss. 219, **27,90 zł**.



Monografia w języku angielskim, składa się z siedmiu rozdziałów, opatrzona jest kilkudziesięcioma rycinami i tabelami. Autorzy monografii wychodzą z założenia, że efekt treningu wynika z procesów adaptacyjnych charakterystycznych dla sportu. Jest on określony intensywnością i strukturą proteinowej syntezy adaptacyjnej podczas treningu fizycznego. Znajomość tego mechanizmu pozwala zrozumieć najważniejsze kluczowe czynniki wpływu treningu sportowego na specyfikę efektywności treningu.

---

---

Nosko D., Szot Z., Stachnik J.: **Edukacyjna rola Zespołu Tańca Ludowego „Neptun” gdańskiej Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu (1969-2014)**, 2014, ss. 208, **21 zł.**



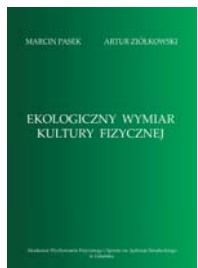
Monografia to kompendium dokonań Zespołu Tańca Ludowego w okresie 45-lecia funkcjonowania gdańskiej Uczelni. Zawarte w niej treści obejmują: historię Zespołu, w której podkreślono wagę tej formy artystycznej w przygotowaniu studenta do przyszłej pracy zawodowej jako nauczyciela wychowania fizycznego. Zwrócono uwagę na dominującą rolę nauczycieli akademickich (w liczbie 22 osób i 17 akompaniatorów), którzy znacząco przyczynili się do rozwoju tej formy kulturalno-oświatowej w AWFIS w Gdańsku. Wyeksponowano wielokierunkową działalność edukacyjną, omawiając repertuar taneczny, wokalny i dorobek koncertowy.

Pasek M.: **Postawy prosumatyczne uczniów jako efekt z wychowania fizycznego w terenie i w sali w świetle wybranych uwarunkowań osobniczych i środowiskowych**, 2013, ss. 199, **28,35 zł.**



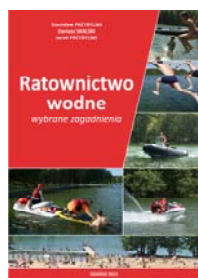
Monografia stanowi opracowanie badań dotyczących problemu przygotowania młodzieży do uczestniczenia w kulturze fizycznej poprzez działanie eksperymentalne w zakresie szkolnego wychowania fizycznego. Przybliżono w niej kwestię postaw młodzieży wobec aktywności fizycznej i ich uwarunkowań, a na podstawie licznych przykładów z literatury krajowej i obcojęzycznej przedstawiono przypadki innowacyjnego przygotowania młodzieży do uczestniczenia w kulturze fizycznej. W empirycznej części pracy, uwzględniając szeroki zakres przedmiotowy, przyjęto koncepcję ilościowego przedstawienia danych z interpretacją dla poszczególnych zmiennych. Monografia opatrzona jest obszerną bibliografią załącznikową.

Pasek M., Ziółkowski A.: **Ekologiczny wymiar kultury fizycznej**, 2014, ss. 122, **16,80 zł.**



W monografii przedstawiono podstawowe zależności występujące w kontakcie człowieka z jego środowiskiem przyrodniczym. Autorzy podejmują próbę kompleksowego ujęcia zagadnień przyrodniczych, wskazując zarówno na pozytywne, jak i negatywne strony kontaktów ze środowiskiem. Ma to na celu zachęcenie do treningu zdrowotnego w przyrodzie, a zarazem zwrócenie uwagi na wątpliwe efekty tego treningu w warunkach określonych zagrożeń środowiskowych.

Przybylski S., Skalski D., Przybylski J.: **Ratownictwo wodne – wybrane zagadnienia**, 2015, ss. 279, **36,75 zł.**



Niniejsze opracowanie adresowane jest do adeptów ratownictwa wodnego. Starano się w nim odnieść kompleksowo do zagadnień w jakikolwiek sposób związanych z ratownictwem wodnym – począwszy od historii, ustaleń formalnych dotyczących zdobywania kolejnych stopni ratowniczych, form pracy, jakie wykonują ratownicy wodni i wagi zagadnień decydujących o umiejętności udzielania pierwszej pomocy przedlekarskiej, poprzez unormowania prawne odnoszące się do regulacji kwestii związanych z ratownictwem, aż do określenia kompetencji ratowniczych (przyswojonej wiedzy i będących jej efektem umiejętności). W znacznej części opracowanie poświęcone jest metodom pracy przydatnych dla studentów, którzy mają możliwość uzyskania stopni ratowniczych. Zawiera wskazówki metodyczne oraz klasyfikację stosowanych metod z punktu widzenia ich skuteczności.

---

---

Przybylski W., Mishchenko V., Zasada M.: **Fizyczne i funkcjonalne przygotowanie piłkarzy nożnych wysokiej klasy**, 2015, ss. 161, **17,85 zł**.



W monografii ukazano specyficzne wymagania dot. fizycznego specjalnego przygotowania piłkarzy z uwzględnieniem właściwego doboru i ukierunkowania środków treningowych. Przedstawiono charakterystykę aktywności fizycznej piłkarzy nożnych podczas gry. Opisano różnorodne wskaźniki (normy) kształtowania poziomu fizycznego przygotowania, charakterystycznego dla piłkarzy wysokiej klasy. Przedstawiono kierunki i dynamikę aktywności treningowej w cyklu rocznym, a także podejście do

Radziwiński Ł., Jastrzębski Z.: **Wpływ treningu interwałowego na poziom wydolności fizycznej i sprawności specjalnej 15-16-letnich piłkarzy nożnych**, 2016, ss. 134, **15,75 zł**



W monografii dokonano porównania czterech różnych programów treningowych realizowanych przez młodych piłkarzy nożnych metodą interwałową oraz podjęto próbę określenia ich wpływu na poziom wydolności fizycznej i sprawności specjalnej. Efektem aplikacyjnym podjętego tematu jest określenie najbardziej skutecznej formy treningu interwałowego (bieg lub małe gry) wykorzystywanego do optymalizacji obciążeń treningowych młodych zawodników trenujących piłkę nożną. Autorzy w swych rozważaniach opierają się na analizie wyników ostatnio realizowanych badań, zarówno przedstawionych w światowej literaturze naukowo-metodycznej, jak i własnych.

Sakłak W., Ziółkowski A.: **Pedagogiczna tożsamość nauczyciela wychowania fizycznego**, 2012, ss. 174, **30,45 zł**.

Monografia stanowi próbę analizy ról wewnątrzszkolnych przyjmowanych przez nauczyciela wychowania fizycznego i ich wpływu na kształtowanie kompetencji kulturowych uczniów w świetle trwających od lat reform systemu edukacyjnego.

Praca adresowana jest zarówno do nauczycieli wychowania fizycznego, jak i nauczycieli akademickich oraz studentów kierunku wychowanie fizyczne.

Stolarz A., Suchanowski A.: **Korekcja bocznych skrzywień kręgosłupa. Skojarzone postępowanie metodą S-E-T i aparatem „SKOL-AS”**, wyd. II, 2012, ss. 115, **18,90 zł**.

Autorzy w swojej monografii proponują inne spojrzenie na korekcję bocznych skrzywień kręgosłupa.

Dotychczasowy sposób prowadzenia ćwiczeń korekcyjnych dzieci z bocznym skrzywieniem kręgosłupa zdaniem Autorów nie znalazł uznania u ortopedów, a przede wszystkim u pacjentów. Skoliozę charakteryzuje trój płaszczyznowy asymetryczny charakter zmian, dlatego też wg Autorów monografii nieuzasadnione jest stosowanie ćwiczeń symetrycznych i ograniczenie działań tylko do jednej płaszczyzny (strzałkowej). Według nich kontrowersyjne są także ćwiczenia w pozycji wyjściowej „leżenie przodem”, które zwiększają lordozę lędźwiową i zmniejszają kifozę piersiową, co w rezultacie pogłębia rotację kręgow i powiększa skrzywienie. Pominięcie w metodyce postępowania korekcyjnego problemu reedukacji posturalnej to kolejny zarzut dyskwalifikujący tę powszechnie obowiązującą formę terapii. Autorzy niniejszej publikacji przedstawiają patomechanikę zaburzeń biernego i czynnego mechanizmu stabilizującego kręgosłup oraz teoretyczne i praktyczne podstawy korekcji dysfunkcji kręgosłupa z zastosowaniem aparatu „SKOL-AS”.

---

---

**Styl życia w promocji zdrowia**, red. J. Drabik, M. Resiak, 2010, ss. 250, **21 zł**.

Z recenzji dr. hab. prof. nadzw. Andrzeja Krawańskiego:

„Prezentowany tekst to refleksyjne ujęcie tematu, oparte na wnikliwych studiach i umiejętności przetworzenia wieloaspektowych wątków intelektualnych, wyników badań i obserwacji na temat istoty zdrowia i jego uwarunkowań, wynikających z realizacji stylu życia. Odwoływanie się do bardzo obszernego piśmiennictwa powoduje, że jest to rodzaj przewodnika, ułatwiającego samodzielne studia w zakresie omawianego tematu. Tekst jest skierowany głównie do osób, które chcą swoje dotychczasowe doświadczenia i refleksje na temat uwarunkowań zdrowia nie tylko potwierdzić, ale również znaleźć inspirację dla dalszych studiów. Znajdą w pracy szereg refleksji autorskich (w części – z natury rzeczy – subiektywnych), niezależnie od obszernej akademickiej wykładni istniejących koncepcji, pojawiających się w literaturze przedmiotu refleksji.”

**Sześćcioletnie dziecko gdańskie w latach 1995-2004. Szkic antropomotoryczny. Trendy i standardy**, red. J. Drabik, M. Resiak, E. Prętkiewicz-Abacjew, 2007, ss. 62, **21 zł**.

Szoł Z.: **Kultura fizyczna w aglomeracji gdańskiej w latach 1945-1980. Trendy rozwojowe. Materiały źródłowe do badań**, wyd. II rozszerzone, 2009, ss. 166, **21 zł**.

Szwarc A.: **Modele poznawcze odwzorowujące sprawność działania w grach w piłkę nożną**, 2008, ss. 111, **15,75 zł**.

**Nowa  
cena!**



Monografia stanowi przegląd modeli odwzorowujących sprawność działania w grach w piłkę nożną: 11-osobową mężczyzn i kobiet, plażową oraz halową. Omawia stworzone wzorce w aspekcie aktywności, skuteczności i niezawodności poszczególnych sposobów działań ofensywnych i defensywnych zmierzających do realizacji celów gry. Autor charakteryzuje modele w atakowaniu w aspekcie działań zmierzających do zdobycia bramki, stworzenia sytuacji do jej uzyskania, zdobycia pola i utrzymania piłki, zaś wzorce w bronieniu w odniesieniu do działań przeciwko: zdobywaniu bramek, tworzeniu sytuacji do ich zdobycia, zdobyciu pola oraz utrzymaniu piłki.

Ilieş A., Wendt J.A.: **Geografia turystyczna. Podstawy teorii i zagadnienia aplikacyjne**, 2015, ss. 214, **39,90 zł**.



W monografii zaprezentowano pojęcia ogólne i teorię, geograficzne uwarunkowania rynku turystycznego, przestrzenne aspekty komunikacji w turystyce oraz bazy turystycznej, problemy regionalizacji turystycznej oraz perspektywy i prognozy rozwoju turystyki.

Przykłady walorów, map i opisów wybranych regionów turystycznych w większości zostały wybrane z Kaszub i Pomorza Gdańskiego oraz z Crişany i Maramureş, zdaniem autorów, najciekawszych turystycznie regionów Polski i Rumunii.

**Współczesny sport olimpijski. Zarys problematyki**, red. Czerwiński J., Sozański H., 2009, ss. 311, **10,50 zł**.

Wieloautorska monografia jest oryginalną próbą kompleksowego opisu najważniejszych aspektów sportu olimpijskiego i procesu przygotowań olimpijskich, szczególnie w odniesieniu do polskich realiów. Uwzględnia ona to co aktualne i najnowsze – co tuż po Igrzyskach XXIX Olimpiady w Pekinie dało się przemyśleć i przedstawić. Autorami poszczególnych części tej monografii są, obok jej redaktorów, także W.S. Erdmann, M. Graczyk, T. Huciński, W. Moska, I. Ryguła, J. Sadowski, M. Siewierski, T. Socha i A. Suchanowski.

---

---

Zabrocka A.: **Efektywność procesu treningowego w tańcu sportowym na etapie szkolenia początkowego**, 2014, ss. 178, **29,40 zł**.



W monografii podjęto próbę określenia kryteriów selekcji w okresie szkolenia początkowego w tańcu sportowym. Na podstawie przeprowadzonych badań wśród młodych tancerek oraz analiz prezentowanych w pracy ustalono, iż porównanie cech budowy somatycznej, rozwoju fizycznego i zdolności motorycznych ze sprawnością specjalną jest podstawą do określenia kryteriów selekcji na etapie szkolenia początkowego w tańcu sportowym.

Niniejsza praca może stanowić podstawę dla problematyki doboru i selekcji sportswomenek do tańca sportowego, jednocześnie przyczyniając się do wzbogacenia podstaw treningu sportowego w tej dyscyplinie sportu.

Pokazuje, jakie wskaźniki selekcji na etapie szkolenia początkowego są przydatne i odzwierciedlają specyfikę wymagań tej dyscypliny.

Zieliński P.: **Opiniowanie sądowo-lekarskie w neurochirurgii. Metodyka, paradygmat**, 2016, ss. 188, oprawa twarda, **31,50 zł**.



Opiniowanie sądowe w zakresie neurochirurgii i neurotraumatologii wymaga dyskusji nad metodyką pracy biegłego oraz jakością poszczególnych dowodów. Stąd konieczna wydaje się analiza – na skalę monografii – zagadnień w tym zakresie, leżących w kompetencjach wydziałów pracy i ubezpieczeń społecznych oraz cywilnych.

Prezentowana monografia pretenduje do pierwszej na skalę kraju, a może nawet i szerzej, próby analizy i usystematyzowania tych zagadnień. Mogłaby się stać także przyczynkiem do szerszej debaty nad problematyką obejmującą tysiące spraw rocznie, często opartych na kontrowersyjnych dowodach. Ten

fakt sprawia, że omawiane kwestie nie tylko zyskują szerokie znaczenie społeczne, ale też stanowią wyzwanie dla systemu ubezpieczeń zdrowotnych i komunikacyjnych.

Niniejsza praca może okazać się przydatna prawnikom, biegłym oraz orzecznikom towarzystw ubezpieczeniowych, jak i samym stronom, chcącym bliżej zapoznać się z mechanizmami sporządzania opinii sądowo-lekarskiej, zakresem kompetencji, sposobem wnioskowania i wymaganiami formalnymi. Stanowi bowiem ona nowatorską próbę sprecyzowania metodyki opiniowania w zakresie chorób kręgosłupa i układu nerwowego.

Żychowska M., Chruściński G.: **Podstawy biologii w rekreacji ruchowej i sporcie**, 2015, ss. 143, **15,75 zł**.



Niniejsza publikacja przeznaczona jest dla studentów kierunku turystyki i rekreacji, przyszłych instruktorów i trenerów oraz osób zainteresowanych lub związanych zawodowo z aktywnością ruchową. Zawarto w niej wiedzę na poziomie średnim; zagadnienia trudne zostały przedstawione w sposób jasny i przejrzysty.

Poruszane treści oraz wybór zagadnień są wynikiem wieloletniego doświadczenia dydaktycznego autorów, związanych z naukami kultury fizycznej, jednak prezentujących biologiczne spojrzenie na te dziedziny nauki. Prowadząc wiele przedmiotów na kierunkach związanych z kulturą

fizyczną (wychowanie fizyczne, fizjoterapia, turystyka i rekreacja), autorzy wypracowali własne, wielokierunkowe spojrzenie na zagadnienia związane z aktywnością ruchową. Czytelnik zostanie wprowadzony w zagadnienia z zakresu takich dyscyplin naukowych, jak: antropomotoryka, fizjologia, biochemia, żywienie, teoria sportu czy też prozdrowotne aspekty ruchu.

---

---

Żychowska M.: **Zmienność oraz podobieństwa rodzinne wybranych zdolności motorycznych i cech funkcjonalnych organizmu człowieka**, wyd. II popr. i uzupeł., 2013, ss. 140, **21 zł**.



W monografii zaprezentowano wyniki badań populacyjnych mieszkańców wsi południowej Lubelszczyzny, wykazujących znamiona izolatu. Postanowiono odpowiedzieć na pytania, czy status miejsca zamieszkania może być czynnikiem modyfikującym rozwój biologiczny obu płci na przełomie XX i XXI wieku oraz czy jego wpływ jest analogiczny dla obu płci. Ponadto zbadano dynamikę rozwoju ważnych dla kondycji zdrowotnej cech funkcjonalnych i biochemicznych, świadczących o zespole metabolicznym oraz dokonano porównania tempa inwolucji u obu płci.





## PODRĘCZNIKI I SKRYPTY

(podano ceny brutto)

Aftański T., Szwarz A.: **Futsal. Piłka nożna halowa**, 2013, ss. 189, **36,75 zł**.



Podręcznik ten to jedno z pierwszych na świecie kompleksowych opracowań o grze w piłkę nożną halową. Książka stanowi kompendium wiedzy o tej dyscyplinie, a przeznaczona jest dla studentów wychowania fizycznego, nauczycieli wychowania fizycznego oraz trenerów piłki nożnej, nie tylko halowej.

W rozdziale pierwszym przedstawiono rys historyczny piłki nożnej halowej, w rozdziale drugim scharakteryzowano grę w piłkę nożną 5-osobową, w rozdziale trzecim omówiono działania indywidualne i grupowe występujące w nowoczesnym futsalu, czwarty rozdział dotyczy procesu treningowego w futsalu (z uwzględnieniem przykładowych ćwiczeń i gier stosowanych do nauczania i doskonalenia działań w futsalu), w rozdziale piątym scharakteryzowano przepisy gry w piłkę nożną halową.

Biernacki L., Nowiński W., Kubrycht J., **Pierwsze kroki w piłce ręcznej. Przewodnik metodyczny**, 2012, ss. 110, **18,90 zł**.

Poradnik metodyczny „Pierwsze kroki w piłce ręcznej” jest pomocą dydaktyczną przeznaczoną dla osób prowadzących nauczanie oraz doskonalenie elementów techniki i taktyki piłki ręcznej. Może być on wszechstronnie wykorzystywany przez instruktorów, trenerów piłki ręcznej, nauczycieli wychowania fizycznego oraz przez studentów akademii wychowania fizycznego.

Liczne przykłady ćwiczeń zostały pogrupowane w gotowe konspekty zajęć, skonstruowane zgodnie z zasadami metodycznymi lekcji wychowania fizycznego oraz tak, aby wraz ze wzrostem umiejętności wzrastała również trudność wykonywanych ćwiczeń. Uwagi metodyczne, pojawiające się przy wprowadzaniu nowego elementu gry, pomagają prowadzącemu zajęcia kontrolować poprawność wykonywanych ćwiczeń oraz korygować ewentualne błędy.

Biernacki L., Nowiński W., Waszkiewicz D.: **Zeszyt praktyk dla studentów specjalizacji trenerskiej piłka ręczna**, 2011, ss. 80, **9,45 zł**.

Duda B., Orkwiszewska A.: **Zeszyt do ćwiczeń z anatomii człowieka, cz. I**, 2002, wyd. II, ss. 199, **17,85 zł**.

Duda B., Orkwiszewska A.: **Zeszyt do ćwiczeń z anatomii człowieka, cz. II**, 2004, ss. 119, **15,75 zł**.

Iwanek B., Rogowska E.: **Antropologia. Materiały do ćwiczeń**, 2011, wyd. V, ss.134, **15,75 zł**.

Jerzemowski J., Duda B., Orkwiszewska A., Wójtowicz E.: **Anatomia. Narząd ruchu**, 2010, ss. 234, **32,55 zł**.

Podręcznik ten, opracowany przez pracowników Katedry Anatomii i Antropologii AWFIS, zawiera niezbędne wiadomości z zakresu anatomii prawidłowej człowieka, które przyczynią się do pogłębienia wiedzy o budowie ludzkiego ciała i zrozumienia jego czynności. W opracowaniu uwzględniono nowe treści, a także oparto się na najnowszych metodach obrazowania narządów stosowanych w medycynie. Zgodnie z programem nauczania anatomii człowieka, obowiązującym studentów AWFIS, podręcznik omawia całościowo budowę anatomiczną ciała ludzkiego, ze szczególnym uwzględnieniem narządu ruchu. Całość opracowania zaplanowana została na dwa tomy. Pierwszy poświęcony został właśnie narządowi ruchu, drugi – narządom wewnętrznym. Zakres

---

opracowanych zagadnień dostosowano do wymagań kierunku studiów i zilustrowano właściwie dobranymi rycinami i schematami. Publikacja zawiera szczegółowy skorowidz ułatwiający czytelnikowi korzystanie z podręcznika.

Nowak S., Kamrowska-Nowak M., **Bieg na 100 m przez płotki**, 2009, ss. 81, **15,75 zł.**

**Podstawy żeglowania**, red. Komorowski A.F., Chamera T., 2014, ss.194, **33,60 zł.**

W treściach podręcznika przedstawiono podstawowe informacje teoretyczne i niektóre wytyczne do szkolenia praktycznego, zgodne z programem zajęć realizowanych w AWFIS. Autorzy poszczególnych rozdziałów (A.F. Komorowski, T. Chamera Z. Czubek, F. Lipski, C. Piórczyk, A. Sadowski, A. Woźniak) skupili uwagę na zasadniczych działach edukacji fachowej, niezbędnych w realizowaniu treści programowych. Znajdziemy więc w tym podręczniku rozdziały dotyczące budowy jachtów, teorii żeglowania, teorii manewrowania, locji śródlądowej – czyli opisu znaków i tras żeglugowych, ogólnych przepisów żeglarskich, przepisów regatowych, podstaw bezpieczeństwa i ratownictwa, podstaw meteorologii i prac bosmańskich. Treści publikacji są dopasowane do wyposażenia będącego w dyspozycji ośrodków AWFIS oraz akwenów treningowych, gdzie realizowane są zajęcia praktyczne. Taki zakres tematyczny wystarcza do opanowania przedmiotu żeglarstwo oraz do odbycia praktyk na obozach i ćwiczeniach w Górkach Zachodnich.

Prętkiewicz-Abacjew E.: **Postępowanie korekcyjne w wadach postawy ciała. Zbiór zadań dla studentów AWFIS**, 2009, wyd. IV, ss. 167, **15,75 zł.**

Przysiężna B.: **Animacja czasu wolnego. Część 1. Imprezy tematyczne dla dzieci i młodzieży**, 2015. ss 198, **32,55 zł.**



„Animatora w jego pracy powinna ograniczać tylko wyobraźnia. Niektórzy są nią obdarzeni w nadmiarze, inni nie, ale zawsze można - i należy - tę zdolność pobudzać i rozwijać.”

W niniejszej publikacji autorka proponuje Czytelnikom przykłady animacji mogących znaleźć zastosowanie podczas różnych imprez okolicznościowych, jak np. bale karnawałowe, urodziny, zabawy w przedszkolach, szkołach, na obozach czy koloniach.

Większość zabaw znajdujących się w publikacji to oryginalne pomysły autorki. Niektóre stanowią modyfikacje ogólnie znanych animacji. Wiele z nich zostało zastosowanych podczas imprez, które już się odbyły, pozostałe czekają na realizację. Autorskie są także fotografie ilustrujące animacje oraz zadania logiczne.

Nowa  
cena!

Stachnik J., Szot Z., Król H.: **Śpiewnik – repertuar pieśni i utworów muzycznych Zespołu Ludowego „Neptun”**, 2004, ss. 339, **9,45 zł.**

Suchanowski A., Okulczyk K.: **Aktywność ruchowa adaptacyjna. Skrypt dla studentów studiów magisterskich kierunku fizjoterapia**, 2012, ss. 170, **22,05 zł.**

Niniejsza publikacja to wynik współpracy AWFIS z Kliniką Rehabilitacji oraz Kliniką Rehabilitacji Dziecięcej Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku. Opracowanie to powstało, by pomóc studentom w nabyciu określonych kompetencji w pracy z osobami niepełnosprawnymi, zarówno indywidualnie – z pacjentem, jak i w jednostkach ochrony zdrowia, ośrodkach dla osób niepełnosprawnych, ośrodkach sportowych, a także w administracji, szkolnictwie i w instytucjach naukowo-badawczych. Skrypt składa się z trzech części: 1) Podstawy aktywności ruchowej adaptacyjnej (ARA), 2) Aktywność ruchowa adaptacyjna w rehabilitacji, 3) ARA – przykłady uwarunkowań i postępowania w wybranych przypadkach dysfunkcji. Każdy z rozdziałów zakończony jest zalecanym piśmiennictwem i pytaniami kontrolnymi, pomagającymi Czytelnikowi usystematyzować zdobyte wiadomości.

---

---

Szczęsna-Kaczmarek A. et al.: **Fizjologia człowieka. Materiały do ćwiczeń**, 2009, ss. 109 (wyd. III popr.), **17,85 zł**.

Wydanie III, poprawione zeszytu ćwiczeń z fizjologii człowieka, zawierającego zagadnienia wybrane przez autorów, dostosowane do programu studiów w AWFIS i pomagające opanować materiał z przedmiotu fizjologia. Skrypt zawiera zestaw 15 ćwiczeń z fizjologii człowieka poświęconych czynnościom układu nerwowego, zmysłom, fizjologii mięśni, krwi, sercu, krążeniu krwi, fizjologii oddychania, funkcji nerki oraz tematy sprawdzające dla studentów. Każde z ćwiczeń jest podzielone na część seminaryjną i część praktyczną.

Szczęsna-Kaczmarek A. et al.: **Fizjologia wysiłku, Materiały do ćwiczeń**, 2010, ss. 70, **11,55 zł**.

Skrypt omawia wybrane przez autorów zagadnienia, dostosowane do programu studiów w AWFIS i pomagające opanować materiał z zakresu fizjologii wysiłku. Skrypt zawiera 9 bloków tematycznych (ćwiczeń), z których każdy jest podzielony na część seminaryjną i część praktyczną.

Szoł Z., Grzechnik K., Zygadło B., Żwan M.: **Elementy muzyki i ruchu w zajęciach dydaktycznych studentów**, Gdańsk 2008, ss. 201, **36,75 zł**. Książka z płytą CD.

Książka jest jedną z niewielu pozycji na rynku wydawniczym, przygotowującą metodycznie do prowadzenia zajęć wf z muzyką. Powstała w oparciu o długoletnie doświadczenia autorów w prowadzeniu takich zajęć. Adresatem tego opracowania są studenci akademii wychowania fizycznego i nauczyciele wf. Atrakcyjnym dodatkiem jest płyta CD, zawierająca fragmenty 89 utworów, stanowiących materiał ilustrujący ćwiczenia gimnastyczne przedstawione w książce.

Nowa  
cena!

**Gimnastyka. Poradnik programowo-metodyczny**, red. Szoł Z., 2007, wyd. V, ss. 38, **5,25 zł**.

**Vademecum piłki nożnej**, red. Szwarc A., 2010, ss. 106, **24,15 zł**.

Opracowanie pod redakcją Andrzeja Szwarca składa się z trzech rozdziałów. Pierwszy – autorstwa Andrzeja Szwarca i Mirosława Piątka – zawiera szczegółową charakterystykę gier w piłkę nożną. Drugi rozdział, autorstwa Bartosza Dolańskiego, Stanisława Stachury oraz M. Piątka przedstawia zestawy gier i zabaw stosowane w nauce i doskonaleniu gry w piłkę nożną, a także omawia zagadnienia bezpieczeństwa na lekcjach gier sportowych. Trzeci rozdział (autorstwa A. Szwarca i B. Dolańskiego) stanowi praktyczny wyciąg z przepisów obowiązujących w grach w piłkę nożną. *Vademecum* jest wartościową pozycją w wymiarze teoretycznym i praktycznym i z pewnością powinno znaleźć się w podręcznej biblioteczce osób interesujących się grami w piłkę nożną.

Szwarc A., Dolański B.: **Zeszyt praktyk dla studentów specjalizacji trenerskiej piłka nożna**, 2016, ss. 38, **5,25 zł**.

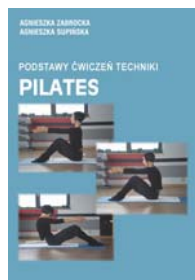
Wnorowski K., Skrobecki J.: **Zeszyt praktyk dla studentów specjalizacji trenerskiej piłka siatkowa**, 2011, ss. 62, **10,50 zł**.

Tymański R., Wołujewicz-Czerlonko M., Lekner I.: **Zeszyt praktyk dla studentów specjalizacji trenerskiej koszykówka**, 2011, ss. 80, **9,45 zł**.

---

---

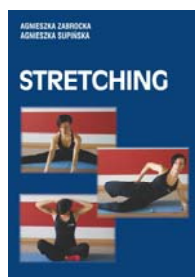
Zabrocka A., Supińska A.: **Podstawy ćwiczeń techniki pilates**, 2015, ss. 52, **10,50 zł**.



Niniejsza publikacja stanowi pierwszy z serii zeszytów - pomocy dydaktycznych opracowanych przez dr Zabrocką i dr Supińską z Zakładu Gimnastyki, Tańca i Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych AWFIS.

W zeszycie zawarto podstawowe informacje teoretyczne na temat techniki ćwiczeń pilates, a także wskazówki praktyczne – zastosowanie ćwiczeń pilates w lekcji wychowania fizycznego oraz opis podstawowych ćwiczeń tej techniki. Opisy ćwiczeń zilustrowane są oryginalnymi autorskimi fotografiami.

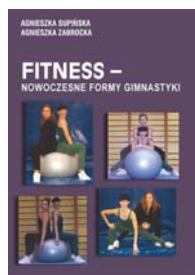
Zabrocka A., Supińska A.: **Stretching**, 2015, ss. 50, **10,50 zł**.



Niniejsza publikacja stanowi kolejny z serii zeszytów - pomocy dydaktycznych opracowanych przez dr Zabrocką i dr Supińską z Zakładu Gimnastyki, Tańca i Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych AWFIS.

W zeszycie zawarto podstawowe informacje teoretyczne na temat stretchingu, podstaw anatomii, fizjologii i biochemii, a także wskazówki praktyczne – opis podstawowych ćwiczeń tej techniki, zilustrowany oryginalnymi autorskimi fotografiami.

Supińska A., Zabrocka A.: **Fitness – nowoczesne formy gimnastyki**, 2015, ss. 40, **9,45 zł**.



Trzeci z serii zeszytów - pomocy dydaktycznych opracowanych przez dr Zabrocką i dr Supińską z Zakładu Gimnastyki, Tańca i Ćwiczeń Muzyczno-Ruchowych AWFIS.

W zeszycie zawarto podstawowe informacje na temat samego fitnessu i innych form ćwiczeń wchodzących w skład tego kierunku, teoretycznych podstaw muzyki i choreografii, żywienia, a także wskazówki praktyczne – organizacji lekcji fitness z opisem podstawowych ćwiczeń wzmacniających, zilustrowanym oryginalnymi autorskimi fotografiami.

Zeyland-Malawka E.: **Ćwiczenia korekcyjne**, wyd. XI, 2009, ss. 132, **25,20 zł**.

XI - poprawione - wydanie poradnika, od lat cieszącego się niestabnym zainteresowaniem studentów, nauczycieli wychowania fizycznego, instruktorów gimnastyki korekcyjnej, a także rodziców i opiekunów dzieci z wadami postawy. Autorka zawarła w nim w sposób przejrzysty i usystematyzowany informacje dotyczące problematyki wad postawy ciała i praktycznych sposobów ich korekcji.

---