

CONTENTS

Foreword	3
Danuta Swadźba, Marcin Kunicki, Michał Szepelawy, Joanna Cholewa	7
The use of Heart Rate Variability (HRV) for assessing the autonomic nervous system in children aged 12-13 practicing swimming	
Wykorzystanie zmienności rytmu zatokowego (HRV) u dzieci w wieku 12 – 13 lat uprawiających pływanię do oceny autonomicznego układu nerwowego	
Mariusz Teter, Kamil Małys, Anna Nadulska, Barbara Borowicz, Beata Cygan	19
The influence of corrective exercises on the development of correct body posture in 13-17-year-olds with scoliosis	
Wpływ ćwiczeń korekcyjnych na kształtowanie prawidłowej postawy ciała u młodzieży w wieku 13 - 17 lat ze skrzywianiem bocznym kręgosłupa	
Józef Krzak, Magdalena Zańko, Kamil Chołuj, Justyna Chmiel	29
Conditions and the development of sitting volleyball in Poland	
Uwarunkowania i rozwój piłki siatkowej na siedząco w Polsce	
Andrzej Krawański, Ida Laudańska-Krzemińska, Joanna Powidzka, Marek Brdak	40
Selected socializing factors and social awareness of the role of physical activity: a case study of a group of polish families	
Wybrane czynniki socjalizacyjne oraz stan świadomości społecznej wobec roli aktywności fizycznej na przykładzie grupy rodzin	
Małgorzata Czech, Lesław Kulmatycki, Agnieszka Surynt	50
The sense of coherence and dispositional optimism of women participating in recreational physical activity	
Poczucie koherencji oraz dyspozycyjny optymizm kobiet podejmujących rekreacyjną aktywność fizyczną	
Anna Owłasiuk, Sławomir Chłabicz, Anna Gryko, Alicja Litwiejko, Dorota Bielska	61
Evaluation of the impact of nurse's counsel on physical activity of persons with metabolic syndrome	
Ocena wpływu porady pielęgniarskiej na aktywność fizyczną osób z zespołem metabolicznym	

Lesław Kulmatycki, Katarzyna Torzyńska	75
Five groups of relaxation techniques strategies for therapist – a practical application	
Pięć grup strategii technik relaksacyjnych dla terapeutów – zastosowanie w praktyce	
Anna Urbańska, Lesław Kulmatycki, Agnieszka Surynt	85
Selected relaxation techniques introduced during physical education classes and the ability to deal with stress among female students of schools above the junior high level in Wrocław	
Wybrane techniki relaksacyjne w lekcji wychowania fizycznego a radzenie sobie ze stresem uczniów szkoły ponadgimnazjalnej we Wrocławiu	
Agnieszka Surynt, Lesław Kulmatycki, Małgorzata Czech	94
Sport and physical activity of 11-year-old pupils of Wrocław schools- assessment from the perspective of parents	
Sport i aktywność fizyczna wśród 11-latków szkół wrocławskich - ocena z perspektywy rodziców	
Agnieszka Surynt, Lesław Kulmatycki, Małgorzata Czech	105
Physical activity and the level of fitness of Wrocław 11-year-old pupils - comparison of statements spoken by parents and teachers	
Aktywność ruchowa i poziom sprawności fizycznej wrocławskich 11-latków- porównanie wypowiedzi rodziców i nauczycieli	
Małgorzata Czech, Lesław Kulmatycki, Agnieszka Surynt	114
Taxonomy of group workout forms in fitness clubs	
Systematyka grupowych form zajęć w fitness klubach	