

SADRŽAJ

1. UVOD.....	3
1.1. Uticaj plivanja na organizam čovjeka	5
1.2. Vaspitno – obrazovne vrijednosti plivanja	6
1.3. Psihološke manifestacije čovjeka u vodi.....	7
1.4. Uticaj vode pri mirovanju i kretanju na sistem za termoregulaciju	9
2. PREDMET I PROBLEM RADA	10
3. CILJ I ZADACI RADA	10
4. METODOLOGIJA RADA	10
4.1. Istraživanje stanja obučenosti plivanja u Republici Srpskoj.....	10
4.2. Metodika obuke neplivača	17
4.3. Struktura časa plivanja	21
4.4. Metode rada u školi plivanja	23
4.5. Oblici rada u školi plivanja	24
4.6. Sredstva za savladavanje osnovnih elemenata iz programa obuke početnika.....	25
4.7. Vježbe za obuku sportskih tehnika kraul i leđno	28
5. METODIKA OBUKE TEHNIKA SPORTSKOG PLIVANJA	32
5.1. Postupci učenja kraul tehnike.....	32
6. ZAKLJUČAK	36
7. LITERATURA.....	39