

## SADRŽAJ

1.	UVOD .....	6
2.	ISTORIJSKI RAZVOJ PLIVANJA .....	7
3.	UTICAJ PLIVANJA NA ORGANIZAM ČOVJEKA .....	9
3.1	Zdravstveno-higijenska vrijednost plivanja .....	10
3.2	Plivanje kao sredstvo vojničke i fizičke pripreme u odbrani .....	10
3.3	Obrazovno-vaspitne vrijednosti plivanja .....	10
3.4	Psihološke manifestacije u vodi .....	12
3.5	Uticaj vode pri mirovanju i kretanju na sistem za termoregulaciju .....	14
4.	SISTEMATIZACIJA I SADRŽAJ PLIVANJA .....	15
4.1	Sportsko plivanje .....	15
4.2	Primjenjeno plivanje .....	17
4.3	Sinhrono (umjetničko, figurativno, revijalno) plivanje .....	17
5.	TEHNIKE PLIVANJA .....	19
5.1	Kraul-slobodni stil .....	19
5.1.1	Istorijski razvoj tehnike .....	20
5.2	Leđni kraul .....	20
5.3	Prsno plivanje .....	22
5.3.1	Istorijski razvoj tehnike .....	23
5.4	Delfin .....	24
5.4.1	Istorijski razvoj tehnike .....	25
5.5	Plivačka oprma .....	26
6.	CILJ I ZADACI ISTRAŽIVANJA .....	27
7.	HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA .....	27
8.	PRIKUPLJANJE I OBRADA PODATAKA .....	27

8.1	Uzorak istraživanja .....	27
8.2	Instrumenti istraživanja .....	27
8.3	Statistička obrada podataka .....	27
9.	<b>ANALIZA I INTERPRETACIJA REZULTATA ISTRAŽIVANJA ..</b>	<b>30</b>
9.1	Analiza rezultata upitnika na koji su odgovorili učenici .....	30
9.2	Analiza rezultata upitnika na koji su odgovorili roditelji .....	32
10.	<b>PRIJEDLOZI ZA REALIZACIJU ŠKOLE PLIVANJA .....</b>	<b>34</b>
11.	<b>METODIKA PLIVANJA – OBUKA POČETNIKA .....</b>	<b>35</b>
11.1	Higijensko – zdravstvena uputstva .....	35
11.2	Bezbjednost na plivalištvu .....	36
12.	<b>OBUČAVANJE ELEMENTARNOG PLIVANJA .....</b>	<b>37</b>
12.1	Metodika početne obuke neplivača .....	38
12.2	Plan časa plivanja – struktura rada .....	38
12.3	Uvodni dio časa .....	39
12.4	Pripremni dio časa .....	39
12.5	Glavni dio časa .....	40
12.6	Završni dio časa .....	40
13.	<b>METODE OBUKE U ŠKOLI PLIVANJA .....</b>	<b>40</b>
13.1	Sintetička metoda .....	41
13.2	Analitička metoda .....	41
13.3	Kombinovana metoda .....	41
13.4	Metoda usmenog izlaganja .....	41
13.5	Metoda demonstracije .....	41
13.6	Metoda igre .....	42
14.	<b>OBLIK RADA U ŠKOLI PLIVANJA .....</b>	<b>42</b>

14.1	Frontalni oblik rada .....	42
15.	<b>SREDSTVA ZA SAVLAĐIVANJE OSNOVNIH ELEMENATA DATIH U PROGRAMU POČETNE OBUKE NEPLIVAČA .....</b>	44
15.1	Vježbe privikavanja na vodu i jednostavnih kretnji .....	44
15.2	Vježbe privikavanja na vodu .....	44
15.3	Vježbe disanja i gledanja u vodi .....	45
15.4	Vježbe za održavanje horizontalnog položaja .....	46
15.5	Vježbe "KLIZANJA" po vodi .....	48
15.6	Skokovi u vodu .....	49
16.	<b>VJEŽBE OBUKE SPORTSKIH TEHNIKA KRAUL I LEĐNO .....</b>	50
16.1	Vježbe na suvom .....	50
16.2	Vježbe u vodi .....	51
16.3	Vježbe za razvoj koordinacije .....	53
17.	<b>METODIKA TRENINGA SPORTSKOG PLIVANJA .....</b>	54
17.1	Nivoi u metodici plivanja .....	54
17.2	Postupci učenja kraul tehnike .....	55
17.2.1	Vježbe za učenje kraul tehnike .....	55
17.2.2	Vježbe za rad nogu na suvom .....	55
17.2.3	Vježbe za rad nogama u vodi na mjestu .....	56
17.2.4	Vježbe za rad nogama u vodi u kretanju .....	57
17.2.5	Vježbe ruku kraul na suvom .....	57
17.2.6	Vježbe ruku kraul u vodi na mjestu .....	58
17.2.7	Vježbe ruku kraul u kretanju .....	59
18.	<b>RANO UČENJE PLIVANJA UTIČE NA TJELESNI RAZVOJ .....</b>	60
19.	<b>UPITNIK O NEPLIVAČIMA U ŠKOLI ZA UČENIKE .....</b>	61

20. VOD UPITNIK O NEPLIVAČIMA U ŠKOLI ZA RODITELJE .....	62
21. ZAKLJUČAK .....	65
22. LITERATURA .....	68