

## 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 thnike .....  | 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<br/>DATIH U PROGRAMU POČETNE OBUKE NEPLIVAČA .....</b> | <b>44</b> |
| 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 LEDNO .....</b>   | <b>50</b> |
| 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>   | <b>54</b> |
| 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>  | <b>60</b> |
| 19.    | <b>UPITNIK O NEPLIVAČIMA U ŠKOLI ZA UČENIKE .....</b>   | <b>61</b> |

|            |   |           |
|------------|---|-----------|
| <b>20.</b> | <b>UPITNIK O NEPLIVAČIMA U ŠKOLI ZA RODITELJE .....</b> | <b>62</b> |
| <b>21.</b> | <b>ZAKLJUČAK .....</b>                                  | <b>65</b> |
| <b>22.</b> | <b>LITERATURA .....</b>                                 | <b>68</b> |