



Факултет педагошких наука
Универзитета у Крагујевцу, Јагодина

Слађана Станковић

НАУЧИ ДА ПЛИВАШ



Факултет педагошких наука Универзитета у Крагујевцу, Јагодина

Слађана Станковић

НАУЧИ ДА ПЛИВАШ



Јагодина

2023

Издавач

Факултет педагошких наука Универзитета у Крагујевцу
Милана Мијалковића 14, Јагодина

За издавача

Проф. др Виолета Јовановић

Уредник

Проф. др Дејан Модић

Рецензенти

Проф. др Марко Александровић
Проф. др Живорад Марковић

Дизајн корица

Проф. Слободан Штетић

Илустрација на корици

Предраг Цветковић-Пеђакс

Технички уредник

Владан Димитријевић

Лектура и коректура

Мср Марија Ђорђевић

Штампа

Вирограф Comp d. о. о.
Земун

Тираж

80

ISBN 978-86-7604-217-3

Наставно-научно веће Факултета педагошких наука Универзитета у Крагујевцу, Јагодина,
одобрило је објављивање ове публикације одлуком број 01-4552/1 од 28. 9. 2022. године.

© Факултет педагошких наука Универзитета у Крагујевцу, Јагодина

Садржај

Реч аутора на почетку	5
-----------------------------	---

I ДЕО

КРОЗ ИСТОРИЈУ	7
Благодети пливања	11
НИКАДА НИЈЕ РАНО	19
Бебе и вештина пливања	20
Припремне вежбе на сувом са бебама	22
Вежбе у води са бебама	23
ДЕЦА РАСТУ А ОБУКА СЕ МЕЊА	31
Предшколски узраст	33
Млађи школски узраст	38
Старији школски узраст	42

II ДЕО

МЕТОДИКА ОБУКЕ ПЛИВАЊА	49
Принципи обуке пливања	49
Методе обуке пливања	52
Средства обуке пливања	55
Примена реквизита у обуци пливања	56
ЕТАПЕ ОБУКЕ ПЛИВАЊА	61
Прилагођавање течном медијуму – како превазићи страх од воде или стварање сигурног окружења	62
Игре у води	77
Час пливања	78

III ДЕО

ТЕХНИКЕ ПЛИВАЊА	83
ОСНОВЕ ПРАВИЛНОГ ПЛИВАЊА РАЗЛИЧИТИМ ТЕХНИКАМА	84
КРАУЛ ТЕХНИКА	88
Методика обуке краул технике	92

ПРСНА ТЕХНИКА	98
Методика обуке прсне технике	100
ЛЕЂНА ТЕХНИКА	106
Методика обуке леђне технике	109
ДЕЛФИН ТЕХНИКА	114
Методика обуке делфин технике.....	117
НЕКОЛИКО САВЕТА КАКО ДА ПЛИВАЊЕ ПОСТАНЕ ЗАБАВА ЗА СВЕ	120
ОБУЧАВАЊЕ У ВЕШТИНАМА УМЕТНИЧКОГ ПЛИВАЊА И ЊИХОВА ПРИМЕНА У ОБУЦИ НЕПЛИВАЧА	120
АПЕНДИКС	
ИГРЕ У ВОДИ	129
ПРОГРАМ ОБУКЕ ПЛИВАЊА	147
Још неколико речи аутора на крају	160
БЕЛЕШКА О АУТОРУ	163

Реч аутора на почетку

I Can Fly The Water is My Sky
(мото олимпијца у пливању)

Вишедеценијско путовање и „лет” кроз водене средине у разним улогама и функцијама, од такмичара у пливању, брзинском рођењу, спасиоца на води, тренера у уметничком пливању, селектора, бројних функција у Савезу за синхроно пливање Србије до универзитетског професора, резултирало је овим рукописом у којем је сажето све искуство једног *летца кроз воду*. Идеја је увек била и биће да људи што више заволе пливање, да се што већи број, првенствено деце, „описмени” и доживи воду као сигурно окружење. Из тих разлога је рукопис започет темом „Никада није рано” и уводи вас у сферу медијума воде у којој дете плута девет месеци пре рођења и само је потребно да ту вештину задржи, јер она често нестаје у кратком временском периоду. Деца свих узраста могу се бавити пливањем, али је са обуком неопходно почети што раније. Свако дете мора научити да се не боји воде, да може слободно да борави у њој и несметано се креће. Велики број несрећа се сваке године догоди на води, а жртве су најчешће непливачи. Управо из тог разлога је настао овај рукопис – са циљем да приближи пливање свима који имају воље да нешто конкретно промене и побољшају.

Способност пливања се од почетка цивилизације сматрала симболом страног развоја човека. Познате су благодети воде и њен утицај на организам човека, а посебно деце, јер се у току пливања активирају сви мишићи и сви системи у телу, што је неопходно за формирање правилног држања тела и представља превентиву за све постуралне поремећаје.

Текст је овако структуриран првенствено да би пробудио интересовање за пливање, развио мишљење о појединим феноменима везаним за воду, обогати терминологију и помогао свима да ефикасније усвоје знања из ове области.

Слађана Сџанковић

*Бојану, Искри, Инес и мојим родитељима
без којих овај „лет” не би био могућ*

Књига је осмишљена тако да даје јасан приказ обуке пливања од самог рођења детета до старијег школског узраста, као и промоцију сигурности у води и потребе за самоспасавањем. Књига није намењена само васпитачима, учитељима, тренерима, већ и родитељима и свима онима који воле пливање и које треба подсетити због чега је пливање прва и права активност за свако дете од самог рођења. Представља причу о важној животној вештини и није само за овај моменат већ и за све наредне генерације.

Проф. др Марко Александровић

Оно што овај уџбеник посебно краси јесте предлог са 90 детаљно описаних игара које могу бити у примени од самог почетка обуке пливања па до усавршавања технике врхунских пливача. Студенти, учитељи, наставници, професори, родитељи и сви у процесу обуке непливача на једном месту имају двадесетчетворочасовну обуку пливања, где је сваки час детаљно испланиран са својим уводним, припремним, главним и завршним делом. Уџбеник *Науци да пливаш* аутора др Слађане Станковић представља значајан допринос сложеној, значајној и актуелној проблематици у области физичког васпитања деце предшколског узраста, наставе физичког и здравственог васпитања ученика, обуци непливача и тренажном процесу врхунских пливача. По свом садржају и обиму рукопис може служити не само студентима већ и професорима физичког васпитања, тренерима у клубовима као и другим субјектима заинтересованим за проблематику обуке пливања и тренажног процеса пливача.

Проф. др Живорад Марковић

