

**Prof. dr Radojica Marušić,**  
*Filozofski fakultet Nikšić*

## **RUKOMET KAO IZBORNI SPORT U III CIKLUSU DEVETOGODIŠNJE OSNOVNE ŠKOLE**

### **1. UVOD**

Nastava fizičkog vaspitanja još uvijek ne ostvaruje one rezultate koji se od nje očekuju. Sadašnja nastava fizičkog vaspitanja vezana je za unaprijed utvrđen i čvrsto fiksiran raspored časova predviđen za realizaciju svih vaspitno obrazovnih predmeta i ne pruža gotovo nikakvu mogućnost da se efektivnost nastave bitnije poboljša. Svakako da je mali nedjeljni fond časova koji je planom predviđen za realizaciju programskih sadržaja jedan od bitnijih razloga ovakve neefikasnosti nastave fizičkog vaspitanja.

Nastavnim planom u devetogodišnjoj osnovnoj školi programskih sadržaja fizičkog vaspitanja realizuju se kroz 3 časa nedjeljno u I, II, III, IV, V, VI, i kroz 2 u VII, VIII i IX razredu.

U traganju za poboljšavanjem efekata u nastavnom procesu, a samim time i povećanju efikasnosti uticaja programskih sadržaja na transformaciju antropološkog statusa učenika reformom osnovnog obrazovanja predviđeno je povećanje nedeljnog fonda časova u VII, VIII i IX razredu uvođenjem izborne nastave.

### **2. ODREĐENJE PREDMETNOG PROGRAMA-SPORT ZA SPORTISTE**

#### **a) Položaj, priroda i namjena**

Obavezni izborni program fizičkog vaspitanja realizuje se u VII, VIII i IX razredu sa po dva časa nedjeljno. Program po izboru učenika obuhvata programske sadržaje izabranog sporta (košarke, rukometa, odbojke i fudbala). Učenici se na osnovu svojih sposobnosti i interesa opredjeljuju za jedan sport u kome se usavršavaju. To znači, da se učenik opredjeljuje za ovaj predmet u VII razredu i da može da ga prati jednu, dvije ili tri školske godine. Da bi se izbor ostvario škola je dužna da obezbijedi prostorne i druge uslove za realizaciju izbornog sporta.

Obzirom na značaj, popularnost, tradiciju, primjerenost uzrasta, mogućnost organizacije u svim školama kao i prostorne i druge uslove preporučujemo ove četiri sportske igre kao izborni program - sport za sportiste.

Na početku svake školske godine aktiv nastavnika fizičkog vaspitanja prema željama učenika utvrđuje koji sportski program će se realizovati.

Izborni sport u mnogom će doprinositi otklanjanju posledica savremenog tehnološkog razvoja, dugotrajnog sjedenja a i sve manje motoričke aktivnosti. Realizacija ovoga programa, pored usvajanja određenih sportsko tehničkih znanja i razvoja sklonosti, obezbjeđuje zabavu i razonodu, afirmiše pojedinca, kolektiv i školu. Izabrani program razvija samopouzdanje i sigurnost u svoje sposobnosti, tako da mladi čovjek svoje svakodnevne obaveze ostvaruje sa više elana.

Organizovanim procesom školskog sporta učimo i vaspitavamo mladog čovjeka da zadovolji potrebu za kretanjem, da stvori navike da u svim periodima svoga života bogati i upotpunjuje svoje slobodno vrijeme baveći se sportom, plesom i folklorom i takvim načinom zdravog življenja sačuva sebe od pogubnih uticaja droge, kriminala, alkohola.

Preko ovih izbornih programa individualno ili timski mladi ostvaruju zadovoljenje svojih fizičkih, bioloških, psiholoških, socijalnih, kulturnih i drugih potreba i interesa. Od načina, obima i kvaliteta zadovoljenja ovih potreba i interesa u najvećoj mjeri zavisi njihovo fizičko i mentalno zdravlje, njihove sposobnosti i umjerenja, ali i uvjerenja i psihofizička ravnoteža, odnosno kvalitet života pojedinca i uže i šire zajednice.

Ove izborne aktivnosti snažno utiču na socijalizaciju mladih, na formiranje njihovih stavova i vrijednosnih orijentacija. Kroz ove aktivnosti mladi potvrđuju suštinu društvenog bića, ali i samopoštovanje i iskazivanje vlastite ličnosti.

### **b) Broj časova po godina obrazovanja i oblicima nastave**

Razred	Oblici nastave
	P
VII 2 časa nedeljno	68
VIII 2 časa nedeljno	68
IX 2 časa nedeljno	62
<b>Ukupno</b>	<b>198</b>

**P** - praktični i drugi oblici nastave predloženi program izabranog sporta realizuje se kroz sva tri razreda 198 časova.

### **3. OPŠTI CILJEVI**

Ciljevi izborne nastave fizičkog vaspitanja su podmirenje biopsihosocijalnih motiva za kretanjem i povećanje adaptivnih i stvaralačkih sposobnosti učenika, ovladavanje raznovrsnim sportsko tehničkim sadržajima izbornog sporta, razvijanje sklonosti i sposobnosti, jačanje povjerenja u sebe, razumi-

jevanje i poštovanje različitosti kao i stvaranje trajne navike da se bavljenje sportom ugradi u svakodnevni život.

#### 4. SADRŽAJ I OPERATIVNI CILJEVI SPORTA ZA SPORTISTE – RUKOMET

VII razred Rukomet - izborni program  
( 68 časova - 1 čas nedeljno )

Operativni ciljevi	Sadržaji i aktivnosti	Socijalizacijski ciljevi	Korelacija
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Razvijanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti na osnovu prirodnih i izvedenih kretnih aktivnosti - razvijanje kretno inicijativnosti i manipulativne spretnosti;</li> <li>- naučiti i usavršiti osnovne elemente tehnike i taktike;</li> <li>- primjenom tehničko-taktičkih elemenata u igri razvijati odlučnost i stvaralačko mišljenje;</li> <li>- naučiti pravila igre u rukometu;</li> <li>- usvojiti nove pojmove iz rukometa;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kretanje u paralelnom i dijagonalnom odbrambenom stavu;</li> <li>- izlazak igrača odbrane u susret napadaču;</li> <li>- presjecanje lopte pri dodavanju;</li> <li>- kretanje igrača bez lopte: tehnika zaleta, otkrivanje, utrčavanje, pretičavanje i izmjena mjesta;</li> <li>- držanje lopte, osnovni stav, hvatanje lopte, zamasi sa loptom;</li> <li>- dodavanje lopte sa tla jednom rukom u visini ramena, glave i iznad glave;</li> <li>- šutiranje osnovnim načinom u visini glave i iznad glave;</li> <li>- šut iz skoka</li> <li>- vođenje lopte u mjestu i kretanju ispred i pored tijela, pravilnijski i vijugavo, visoko i nisko;</li> <li>- fintiranje pri vođenju lopte, dodavanju i šutiranju;</li> <li>- zonska odbrana 6:0 kroz vježbe i igre;</li> <li>- pozicioni napad na plitke zonske formacije;</li> <li>- kolektivna taktika napada sa jednim kružnim napadačem;</li> <li>- tehnika golmana: osnovni stav, kretanje i odbrana poluvisokih, visokih i niskih lopti;</li> <li>- igra na jedan i dva gola sa osnovnim tehničkim zahtjevima;</li> <li>- pravila igre i suđenje.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sticanje navika i umijeća za sistematskim fizičkim vježbanjem u slobodnom vremenu radi očuvanja i jačanja zdravlja;</li> <li>- pozitivnim primjerima razvijati pravilno sportsko ponašanje i međusobnu saradnju uz prihvatanje različitosti;</li> <li>- razvijati motivaciju za igru i želju za uspjehom;</li> <li>- suzbijati tendencije pretjeranog isticanja u grupi;</li> <li>- razvijati kulurno opohodnje prema školskoj imovini, sportskim objektima i životnoj sredini.</li> </ul>	<p>Biologija sa ekologijom</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skelet, rast, razvoj, deformiteti, kosti, mišići, zglobovi i njihova veza;</li> </ul> <p>Fizika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Osnovne fizičke veličine i mjerenja;</li> <li>- Sila (staganje, razlaganje, sudari i deformacije, ravnoteža tijela ).</li> </ul>

**Standardi znanja**

- Hvatanje i dodavanje lopte
- vođenje lopte
- šutiranje iz uporišta
- primjena tehničkih elemenata u igri

VIII razred Rukomet - izborni program  
( 34 časa - 1 čas nedeljno )

**Standardi znanja**

Operativni ciljevi	Sadržaji i aktivnosti	Socijalizacijski ciljevi	Korelacija
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stimulisati razvoj motričkih i funkcionalnih sposobnosti: snagu, brzinu, izdržljivost, pokretljivost, koordinaciju i preciznost;</li> <li>- uskladiti rad ruku i nogu sa skladnim i pravilnim izvođenjem pokreta;</li> <li>- usvajanje određenog nivoa tehničko-taktičkog znanja iz rukometa;</li> <li>- ulicati na povećanje koncentracije kod izvođenja tehničkih elemenata i koordinacije pri povezivanju više elemenata u cijelini;</li> <li>- razvijanje osjećaja za prostorne odlike kretanja i saradnju.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tehnika izlaza na napadača i tehnika blokiranja;</li> <li>- izbijanje lopte pri vođenju;</li> <li>- grupna taktika u odbrani sa situacionim vježbama u odnosu na igru 3:2 i 4:3;</li> <li>- osnovno kretanje u napadu sa primjenom tehničkih elemenata;</li> <li>- usavršavanje tehnike hvatanja i dodavanja lopte;</li> <li>- dodavanje lopte otklonom u stranu ruke sa kojom se izvodi dodavanje;</li> <li>- specifična dodavanja: iza glave, iza leđa, iz skoka i objema rukama u visini grudi;</li> <li>- šutiranje sa tla i iz skoka;</li> <li>- šut iz pada rotacijom ("eret");</li> <li>- vođenje lopte sa promjenom pravca i driblingom;</li> <li>- povezivanje tehnike hvatanja lopte, dodavanja, vođenja i šutiranja;</li> <li>- učenje i usavršavanje elemenata tehnike kroz razne oblike igara;</li> <li>- fintiranje pri otkrivanju promjenom smjera, jednostruka finta;</li> <li>- zonska odbrana 5+1 kroz vježbe i igre;</li> <li>- tehnika golmana: odbrana gola sa različitih pozicija;</li> <li>- grupna taktika napada sa situacionim vježbama: dodavanje i dupli pas, odvlačenja, ukrštanja, blokade, ekrani i grupni kontranapad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Izgrađivati odgovoran odnos prema vlastitom zdravlju kroz sticanje navika za redovno bavljenje sportom u školi i u slobodnom vremenu;</li> <li>- razvijati odgovornost, disciplinu i samokontrolu za timski rad;</li> <li>- razvijati komunikativnost, osjećaj za toleranciju i spremnost za pružanje pomoći;</li> <li>- suzbijati pojavu kompleksa niže vrijednosti;</li> <li>- razvijati zdravstveno higijenske navike za pravilno njegovanje tijela, čistoću lične sportske opreme i rekvizita.</li> </ul>	<p>Fizika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kretanje (vrste kretanja, brzina, ubrzanje, gravitacija);</li> <li>- sila i ubrzanje (ubrzanje, otpor sredine);</li> <li>- rad i energija (trenje, gravitacija, elastičnost i deformacija);</li> <li>- transformacija energije</li> <li>- temperatura (mjerenje i uticaj).</li> </ul>

- Specijalna dodavanja
- šutiranje iz skoka
- dribling
- "eret"

## IX razred Rukomet - izborni program

( 32 časa - 1 čas nedeljno )

## Standardi znanja

Operativni ciljevi	Sadržaji i aktivnosti	Socijalizacijski ciljevi	Korelacija
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Razvijati zglobno-mišićnu osjetljivost kroz svjesno i samostalno upravljanje pokretima pri izvođenju tehničkih i taktičkih elemenata rukometa;</li> <li>- stimulirati razvoj koordinacije, brzine, pokretljivosti, snage i spretnosti;</li> <li>- utvrđivati i proširivati tehničko-taktičko znanje iz rukometa;</li> <li>- pravovremeno i racionalno rješavanje složenih tehničko-taktičkih zadataka u specifičnim situacijama kod igre;</li> <li>- podsticati kreativnost i osjećaj za igru;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kretanje u odbrambenom stavu i oduzimanje lopte iz odbrambenog stava;</li> <li>- pokrivanje igrača i sprečavanje kontra napada;</li> <li>- sprečavanje napadača prilikom prodora ili upućivanja udarca na gol;</li> <li>- tehnika igre u napadu bez lopte: promijena smijera kretanja, zaustavljanje i kompleksne vježbe sa akcentom na usavršavanje tehnike igre bez lopte u napadu;</li> <li>- padovi prizemljenjem prema naprijed (povajkom i upijačem);</li> <li>- hvatanje i dodavanje lopte na razne načine povezano sa drugim elementima tehnike bez ometanja, sa poluaktivnom i aktivnom odbranom;</li> <li>- finte pri šutu sa pasivnim i aktivnim ometanjem;</li> <li>- sistem individualne odbrane i presinga;</li> <li>- kompleksne vježbe u odnosu na zonske formacije 6:0, 5*1, 3:2:1;</li> <li>- sistem igre u napadu sa dva kružna napadača;</li> <li>- tehnika golmana: presijecanje protivničkog kontra napada i dodavanje lopte za kontra napad;</li> <li>- igra na dva gola uz dosljednu primjenu pravila igre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Razvijati pozitivno shvatanje i prihvatanje međusobne različitosti u sposobnostima;</li> <li>- razvijati i njegovati međusobnu saradnju i pomoc;</li> <li>- oblikovati odgovoran odnos prema vlastitom zdravlju, stvaranjem navike za sistematsko vježbanje i higijenu tijela;</li> <li>- razvijati pravilan odnos prema takmičenju, praćenu rezultata i posjećivanju sportskih priredbi.</li> </ul>	<p>Biologija</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Nervni sistem (refleksi mišića i njihova brzina);</li> <li>- organi za disanje (disajni putevi , pluća i vitalni kapacitet );</li> <li>- organi za varenje (ishrana i značaj ishrane);</li> <li>- krvni sistem (srce, krvni sudovi i njihova funkcija);</li> </ul> <p>Fizika</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Periodično kretanje (oscilacije i slaganje).</li> </ul> <p>Matematike</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Prepoznavanje valjka i lopte</li> </ul>

- padovi i prizemljenja
- finte
- individualna odbrana i presing
- igra sa dva kružna napadača

## 5. UMJESTO ZAKLJUČAKA

Pohađanje izborne nastave je obavezno za sve učenike koji su se opredijelili za izborni sport ili umjetničke sadržaje. Ovaj razvojni period karakterističan je po burnom tjelesnom rastu i razvoju, koji vodi do biološke i polne zrelosti pojedinca. Ubrzani tjelesni rast i razvoj odvija se po fazama " ispružanja i popunjavanja", pa se često stiče utisak tjelesne disharmonije. Učešće mase međusobno se mijenja i prema djelovima cijelog tijela. Ove proporcionalne promjene utiču na kontinuirani razvoj motoričkih sposobnosti, odnosno, dovode do određene stagnacije ili usporenog razvoja, što učenici teško prihvataju. Poseban problem ovog razvojnog perioda predstavlja razvoj psiholoških obilježja ličnosti. Društveni zahtjevi, kao i biološke promjene u ovom razvojnem periodu vode ka emocionalnoj neujednačenosti. Pravilno vođena sportska aktivnost može značajno da kompenzira ovaj veoma osjetljiv period i da da veliki doprinos za stvaranje i oblikovanje zdrave ličnosti.

Obzirom da su učenici naročito zainteresovani za produblјivanje znanja i širenje sadržaja rada, ovaj period je veoma pogodan za početak sportskih aktivnosti. Zbog efikasnosti vježbe i bolje motivacije realizacija izbornih programa zahtijeva savremeniji didaktičko-metodski pristup nastavnika što se odnosi, u prvom redu, na slobodniju kompoziciju časa – treninga i na usavršavanje i osavremenjavanje tehnologije radnih procesa u samom njegovom toku. U radu treba koristiti metode koje će podići intezitet vježbanja – intervalni metod, metod stanica i dr. Od izuzetne važnosti je individualni pristup i individualno vježbanje. Ovo se posebno odnosi na realizaciju sadržaja izabranog sporta.

## 6. LITERATURA

1. Vlada Republike Crne Gore, Savjet za opšte obrazovanje(2005), *Izborni program – sport za sportiste*, Podgorica.
2. Marušić, R. (1998), *Fizičko vaspitanje i sport u školi u kombinaciji redovne i izborne nastave*, Fizička kultura, Podgorica.
3. Djukić, M.(2002), *Rukometni kamp “Rastimo”*, Novi Sad.

### HANDBALL AS ELECTIVE SPORT IN THE THIRD ROUND OF THE NINE YEARS PRIMARY SCHOOL

In the third Round of the nine years Primary school the curriculum anticipates elective subjects. One of the possible choices is the sport for the sportsman and within it are the programs for the handball.

This work has proposed operational aims of the handball as the elective sport for the seventh, eight and ninth grade, which would be fulfilled through 198 classes two times a week.

**Key words:** program, sport, lectures, major, elective, handball, class, standards, aims

*Rad izlaže doc. dr Grujo Bjeković. Moderator je prof. dr S. Bjelica*

