

# Elementi rukometa u primarnom obrazovanju

---

**Petreković, Lorena**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2022**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:379751>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-26**

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**

Lorena Petreković

**ELEMENTI RUKOMETA U PRIMARNOM OBRAZOVANJU**

Diplomski rad

Zagreb, 2022.

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**

Lorena Petreković

**ELEMENTI RUKOMETA U PRIMARNOM OBRAZOVANJU**

Diplomski rad

Mentor: Prof. dr. sc. Ivan Prskalo

Zagreb, 2022.

## SADRŽAJ

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| SAŽETAK.....                                                         | 1  |
| SUMMARY .....                                                        | 2  |
| 1. UVOD .....                                                        | 3  |
| 2. TJELESNA AKTIVNOST.....                                           | 4  |
| 3. RUKOMET .....                                                     | 6  |
| 3.1. Rukomet u Hrvatskoj.....                                        | 7  |
| 4. UTJECAJ RUKOMETA NA ZDRAVLJE.....                                 | 9  |
| 5. IGRA .....                                                        | 10 |
| 6. ELEMENTI RUKOMETA .....                                           | 12 |
| 6.1. Elementi igre u obrani.....                                     | 12 |
| 6.1.1. Osnovne tehnike vratara .....                                 | 12 |
| 6.2. Elementi igre u napadu s loptom.....                            | 13 |
| 6.2.1. Držanje i hvatanje lopte .....                                | 13 |
| 6.2.2. Vođenje lopte.....                                            | 15 |
| 6.2.3. Bacanje lopte.....                                            | 16 |
| 6.2.4. Varke .....                                                   | 18 |
| 7. KURIKULUM ZA NASTAVNI PREDMET TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA..... | 19 |
| 8. ISTRAŽIVANJE.....                                                 | 22 |
| 8.1. Opis uzorka i instrumenta .....                                 | 22 |
| 8.2. Cilj istraživanja .....                                         | 22 |
| 8.3. Hipoteze istraživanja .....                                     | 23 |
| 8.4. Rezultati istraživanja .....                                    | 23 |
| 9. ZAKLJUČAK .....                                                   | 33 |
| LITERATURA.....                                                      | 35 |
| POPIS GRAFIKONA .....                                                | 37 |
| POPIS TABLICA.....                                                   | 37 |
| POPIS SLIKA .....                                                    | 37 |
| Izjava o izvornosti .....                                            | 38 |

## SAŽETAK

Tjelesna aktivnost ima velik utjecaj na psihičko i fizičko zdravlje čovjeka te čovjekova neaktivnost dovodi do mnogobrojnih neželjenih posljedica. Igra je oblik tjelesne aktivnosti koja pozitivno utječe na cjelokupan djetetov rast i razvoj. Kroz igru se dijele razvija fizički, ali i u emotivnom, socijalnom i psihološkom smislu. Dijete kroz igru uči pravila, uči kako se nositi s pobjedom i porazom, poštuje svoje protivnike i suigrače te uči kako biti timski igrač i surađivati s drugima. U razrednoj nastavi postoji niz aktivnosti kojima se djeca mogu baviti, a rukomet je jedna od aktivnosti. Rukomet je najčešće izvanškolska aktivnost, ali se elementi rukometa provode u sklopu predmeta Tjelesne i zdravstvene kulture. Kurikulumom za nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura učiteljima razredne nastave dana je velika autonomija kako će oni rasporediti sadržaje koje će poučavati svoje učenike, a istovremeno kako će oblikovati satove, kako će poučavati i kako će usmjeravati svoje učenike. Cilj ovog diplomskog rada bio je ispitati učitelje razredne nastave održavaju li sve satove nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura, kolika je frekvencija nastavnih tema elemenata rukometa, igraju li često igre koje imaju elemente rukometa, hoće li učitelji koji su se bavili u svojoj prošlosti imati veću frekvenciju elemenata rukometa u radu i hoće li biti više učenika koji se bave rukometom u čijim se razredima češće provode igre s elementima rukometa nego u razredima u kojima se manje igra. Anketni upitnik je ispunilo 28 učitelja razredne nastave iz škola diljem Republike Hrvatske. Rezultati su pokazali da učitelji uglavnom provode sve satove Tjelesne i zdravstvene kulture, da je frekvencija nastavnih tema elemenata rukometa iznad 15 puta godišnje, ali isto tako visina frekvencije nije viša kod učitelja koji su se bavili rukometom. Većina učitelja često provodi igre koje imaju elemente rukometa te u razredima u kojima se često igraju igre s elementima rukometa ima više učenika koji se bave rukometom nego u onima gdje se igre ne provode često.

*Ključne riječi: Igra, tjelesna aktivnost, rukomet, Kurikulum za nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura*

## **SUMMARY**

Physical activity has a great impact on a person's mental and physical health, and a person's inactivity leads to numerous unwanted consequences. Play is a form of physical activity that positively affects a child's overall growth and development. It is an indispensable need of children's development. Through the game of sharing, they develop physically, but also in an emotional, social and psychological sense. Through play, the child learns the rules, learns how to deal with victory and defeat, respects his opponents and teammates, and learns how to be a team player and cooperate with others. In school, there are a number of activities that children can engage in, and handball is one of the activities. Handball is most often an extracurricular activity, but elements of handball are implemented as part of the Physical and Health Education course. The Curriculum for the subject Physical and Health Culture gives classroom teachers a great deal of autonomy in how they will arrange the contents they will teach their students, and at the same time how they will design lessons, how they will teach and how they will direct their students. The aim of this thesis was to examine classroom teachers about the frequency of teaching the subject Physical and Health Culture, the frequency of teaching topics of handball elements, whether they often conduct games that have elements of handball, whether teachers who have played handball in their past have a higher frequency of handball elements in work and whether there will be more students who play handball in whose classes games with elements of handball are played more often than in classes where less games are played. The questionnaire was filled out by 28 classroom teachers from schools all over the Republic of Croatia. The results showed that teachers mostly conduct all Physical and Health Education lessons, that the frequency of teaching topics of handball elements is over 15 times a year, but also that the frequency is not higher for teachers who practiced handball. Most teachers often conduct games that have elements of handball, and in classes where games with elements of handball are often played, there are more students who play handball than in those where games are not often conducted.

*Key words: Game, physical activity, handball, Curriculum for the subject Physical and health culture*

## 1. UVOD

Od kad postoji čovjek, postoji i želja i potreba za kretanjem. Tjelesno vježbanje vrlo je važno zato što ono zadovoljava naše egzistencijalne potrebe, utječe na razvoj svih aspekata života, otkriva urođene potencijale i talente. Uz pojavu prvih ljudi, pojavljuje se i igra. Tome svjedoče povijesni zapisi različitih civilizacija putem crteža u pećinama, na posuđu, pronađenih igračkama, arheoloških iskopina. Od početka života dijete uči kroz igru i sve aktivnosti se odvijaju kroz igru. „Igra u djetinjstvu mora biti sastavnim dijelom svakodnevna života, kao hrana, voda i san, jer je ta igra činitelj zdravlja i razvoja i ne da se ničim zamijeniti“ (Findak, Metikoš i Mraković, 1992, str. 3). S obzirom na to da se dijete oblikuje kroz igru, možemo reći kako je igra sredstvo odgoja. Igra je slobodna i spontana aktivnost, nikada se ne zna koji će biti tijek igre i ishod. Igrajući se, dijete se oslobađa napetosti, zadovoljava svoje potrebe, stječe nove spoznaje o sebi i okolini, rješava se frustracija i strahova te zadovoljava potrebu da se osjeća odraslim različitim vrstama igara. U današnje vrijeme kada se razvija tehnologija, većina roditelja i djece zanemaruje igranje u parku, trčanje i one osnovne kretnje mijenja primjerice igricama na računalima. „Djeca su tako sve manje fizički aktivna u odnosu na prijašnje generacije. Osim što mnogobrojni sati provedeni pred računalom ili televizijom ne djeluju poticajno na razvoj djece, ujedno pospješuju njihovu bezvoljnost i pasivnost“ (Manestar, 2002).

Upravo zato je učitelj razredne nastave vrlo važan kako bi svoje učenike poučio o važnostima tjelesne aktivnosti. Rukomet, osim što je igra koja djecu uči suosjećanju, timskom radu i povjerenju, je oblik tjelesnog vježbanja i ima pozitivan utjecaj na zdravlje. Elementi rukometa su zastupljeni u primarnom obrazovanju. Tek nakon što se usvoje određena osnovna motorička znanja učenici mogu učiti elemente rukometa. U ovom će se radu obraditi rukomet kao sport, njegov utjecaj na zdravlje, elementi rukometa, bit će predloženi i opisani metodički postupci kojima se mogu usvojiti elementi rukometa.

## 2. TJELESNA AKTIVNOST

Bilo kakva tjelesna aktivnost, kretanje i bavljenje kineziološkim aktivnostima imaju neprocjenjivo velik utjecaj na fizičko, ali i na psihičko zdravlje. Bungić i Barić (2009) definiraju tjelesnu aktivnost kao nekakav oblik rekreativne ili organizirane tjelesne aktivnosti koja se uglavnom provodi u okvirima nekog programa i pod stručnim vodstvom, a s ciljem unaprjeđenja zdravlja, tjelesnog statusa i općenito dobrobiti za pojedinca. Tjelesna aktivnost utječe na kvalitetu života, smanjuje rizik smrtnosti, jača čovjekov organizam i utječe na sveukupno čovjekovo zdravlje te sprječava razne bolesti koje su uglavnom posljedica neaktivnosti i nekretanja. Tjelesna aktivnost važna je u svim fazama života, a posebno u razvojnoj fazi djetinjstva. Dijete u fazi djetinjstva raste te tjelesna aktivnost omogućava da ono pravilno izraste. Također se u fazi djetinjstva razvijaju motoričke sposobnosti, od onih grubljih do finih motorika. Iako su svakom pojedincu opće poznate prednosti tjelesne aktivnosti, većina ih u modernom svijetu ipak bira provoditi vrijeme u aktivnostima koje ne iziskuju kretanje. Mnoge platforme, kao što su Facebook, Instagram, TikTok, nude djeci sadržaje koji će ih smjestiti pred male ekrane i zadržati preko nekoliko sati ispred istih. Posljedice su najprije viđene u pretilosti kod djece i mladih kojih je sve više. Osnovni uzrok pretilosti, odnosno prekomjerne tjelesne težine je kombinacija nekretanja i prehrana s niskom mikronutritivnim vrijednošću u velikim količinama. Pretilost dalje utječe na druge zdravstvene poremećaje, kao što su dijabetes, ali isto tako utječe na psihičko stanje čovjeka pa djeca, ali i mladi imaju nisko samopoštovanje i samopouzdanje. Manjak samopoštovanja i samopouzdanja usko se povezuje s poremećajima depresijom i anksioznošću koji su sve češći u modernom svijetu. Tjelesna aktivnost smanjuje rizik i pomaže u čovjekovoj borbi s depresijom i anksioznošću. Prilikom vježbanja, naše tijelo izlučuje i brojne hormone, među kojima svoje mjesto nalazi i endorfin. Prskalo i Sporiš (2016) opisuju endorfin kao vrsta enzima i neuroprijenosnika koji nastaju u hipotalamusu i upućuju na povezanost tjelesne aktivnosti i proizvodnju tvari u mozgu koja se može opisati kao stanje umanjene boli i velike euforije, pa tako različitim oblicima tjelesne aktivnosti potičemo izlučivanje endorfina pri čemu smanjujemo razinu depresije, anksioznosti i različitih negativnih stanja nudi i osigurava razne pozitivne utjecanje prilikom borbe s depresijom i anksioznošću. U školama se predmet tjelesna i zdravstvena kultura temelji na razvoju morfoloških sposobnosti učenika, a u modernom svijetu zauzima jednu od najvažnijih uloga u životu djeteta u razvoju. Tjelesna i zdravstvena kultura je nastavni predmet koji je važno dobro osmisliti i dobro provesti. Ono je važno jer pruža brojne vrijednosti svakom djetetu. Na predmetu tjelesne i zdravstvene kulture



učenici dobivaju informacije o važnosti čuvanja vlastitog zdravlja, ali i zdravlja okoline, o prednostima tjelesnog kretanja i higijenskih navika. Sam predmet pozitivno utječe na stavove prema tjelesnom vježbanju. Kada se čovjek kreće, tada se aktivira njegov lokomotorni sustav, razvijaju se antropološke značajke te čovjek postaje sposobniji i razvija se u svakom pogledu. Findak (2001) navodi: "tako dugo dok se putem tjelesnog vježbanja može utjecati na poboljšanje ili, još konkretnije, transformaciju antropološkog statusa djece, učenika i mladeži, to bi trebala biti osnovna orijentacija tjelesne i zdravstvene kulture u sustavu odgoja i obrazovanja, a jednako tako i moto svih njezinih stremljenja. Sve drugo što se događa ili bi se trebalo događati u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi mora biti u službi te spoznaje, zapravo njezina pozitivna posljedica." Tjelesna i zdravstvena kultura ima važnu ulogu na cjelokupni razvoj učenika kao osobe. Učenik će na tjelesnom razviti pozitivan stav prema kretanju, bolje će razumjeti važnost tjelesne aktivnosti za svakodnevicu, upoznat će se s vlastitim tijelom, zadovoljit će potrebu za kretanjem, što je zapravo i primarni cilj predmeta. Učenik će dobivati potrebna znanja o prednostima kretanja, stvorit će zdrave navike za zdrav život, osvijestiti važnost higijene, razviti pozitivan stav prema skupini, razumjeti poštivanja pravila igri, međusobno poštovanje i što je najvažnije, učenik će biti motiviran da svrhovito provodi svoje slobodno vrijeme u kretanju umjesto pred plavim ekranima što je danas veliki problem.

### 3. RUKOMET

„Rukomet je danas, bez sumnje, jedna od najpopularnijih i najrasprostranjenijih sportskih igara u svijetu. Kod nas, u Hrvatskoj, u posljednjih desetak godina ta igra među mladima zauzima, po interesu i atraktivnosti, sigurno prvo mjesto, uzmemo li u obzir žensku i mušku populaciju. Nogomet ima primat, ali samo među dječacima. To je igra koja pripada skupini polistrukturalnih i kompleksnih kinezioloških aktivnosti u kojima prevladavaju podjednako gibanja cikličkog i acikličkog tipa, a bazirana su uglavnom na prirodnim oblicima kretanja (trčanja, skokovi, bacanja...), te spretnosti u vremenu i prostoru, lagano usvajaju, usavršavaju, te već u prvim godinama učenja uživaju, jer rukomet u sebi sadrži ono što djeca najviše vole – IGRU“. (Dvoršek i Mlinarić, 2012).

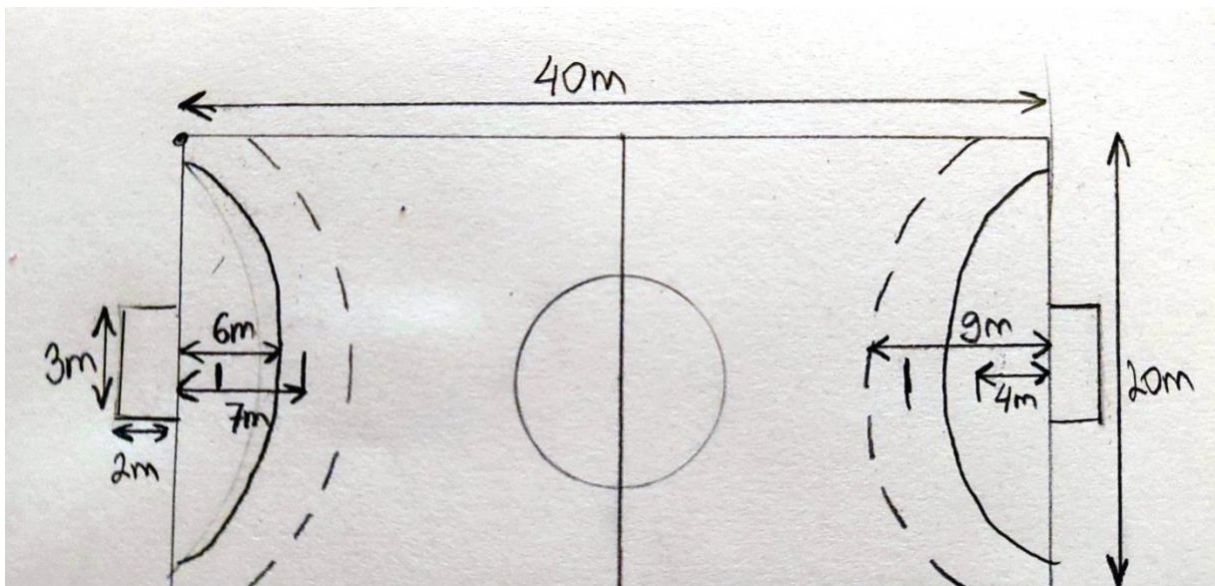
Rukomet je ekipni sport koji se igra između dvije suprotstavljene ekipe s loptom. Ubraja se u sport s određenom organizacijom i sa standardnim pravilima. Cilj igre je primiti manje golova, odnosno postići više golova od suparničke ekipe. Rukometna utakmica traje ukupno 60 minuta. Sastoji se od dva poluvremena, a svako poluvrijeme traje 30 minuta. Kada se igra prekine, u slučaju ozljede ili neočekivane situacije, vrijeme se zaustavlja te na znak suca ponovno pokreće. Svaka ekipa ima pravo na 3 time-outa, odnosno na 3 predaha od minute u cijeloj utakmici. Predah se zove ovisno o odluci trenera ekipe. Ekipa se sastoji od sedam igrača. Šest igrača igra u polju, a sedmi igrač je vratar koji ima svoj prostor. Svaki igrač ima svoju poziciju u napadu, odnosno određeno mjesto na kojem igra. Najčešće postave su lijevo i desno krilo, lijevi, desni i srednji vanjski te pivot. Lijevo i desno krilo su dva bočna igrača sa svake strane, vanjski igrači stoje van deveterca, srednji vanjski je većinom organizator igre i on stoji u središtu napada, dok pivot se najčešće kreće po crti od 6 metara. Dimenzije rukometnog terena su 40 metara dužine i 20 metara širine. Igralište se sastoji od polja za igru i dva prostora za vratara. Na terenu linije označavaju dijelove terena. Točno na sredini terena nalazi se ravna linija koja dijeli teren na dva jednaka djela i najčešće krug koji označava mjesto izvođenja kada se jedna ekipa sprema u napad, ali je pritom dobila gol od druge ekipe. Ispred gola nalazi se polukružna linija udaljena šest metara od gola. Ta linija označava prostor za vratara i u tom prostoru igra samo vratar. Na udaljenosti od devet metara od gola nalazi se druga polukružna isprekidana linija. Ona označava prostor izvan kojeg mora biti svaki član ekipe kada se izvodi prekršaj, odnosno foul. Sedam metara od vrata označena je kratka ravna crta koja označava mjesto za izvođenje kaznenog udarca. Rukomet se igra u zatvorenim prostorima ili dvoranama. Podloga na kojoj se igra najčešće je tvrda guma što se razlikuje od tradicionalne drvene podloge. Rukomet se rijetko igra na vanjskim terenima s betonom ili

asfaltom zbog velike opasnosti od ozljeda. Rukomet se, kao što i sam naziv kaže, igra loptom, a lopta je okrugla, napravljena od kože ili umjetnih materijala. Veličina lopte ovisi o spolu i uzrastu. Kada djeca tek počinju trenirati oni dobivaju spužvastu loptu koja im olakšava naučiti osnovne pokrete. Igru sude dva suca, a na utakmicama su prisutni delegat, sudac za mjerenje vremena, zapisničar i dežurni doktor koji nužan s obzirom na to da je rukomet brz i aktivan sport u kojem dominira fizički kontakt igrača zbog kojih je i prozvan grubim sportom. Igra se može podijeliti u fazu napada i fazu obrane.

„Napad je faza igre u kojoj sastav posjeduje loptu. Počinje u trenutku dolaska u posjed lopte i traje tako dugo dok se akcija napada ne završi, odnosno, dok se lopta ne izgubi“ (Pavlin, K., Šimenc, Z., Vuleta, D., 1998, str. 9).

„Obrana je faza igre u kojoj sastav ne posjeduje loptu. Izravni cilj obrane jest spriječiti protivnika da postigne zgoditak, odnosno da osvoji odbijenu ili obranjenu loptu“ (Pavlin, K. i sur., 1998, str. 57).

Slika 1. Rukometni teren



Izvor: izrada autorice

### 3.1. Rukomet u Hrvatskoj

1904. je bila godina kada se rukomet prvi put spomenuo u Hrvatskoj. Poznati hrvatski književnik, začetnik mnogih sportova u Hrvatskoj prema kojem je nazvana i najprestižnija

nagrada za iznimna postignuća i doprinos u razvitku sporta, Dr. Franjo Bučar prvi je put upotrijebio riječ Rukomet kada je opisivao njemačku igru Schleuderball. Iako je spomenut 1904., rukomet se pojavio tek 1930. godine u Varaždinu. Tamo su učenici Državne realne gimnazije odigrali prvu utakmicu. Tada se veliki rukomet igrao kao i nogomet, s 11 igrača u terenu. Igralo se na nogometnom igralištu. Nakon dvadeset godina, pojavio se „mali rukomet“. Mali rukomet imao je pravila, dimenzije terena, broj igrača kao što ima i današnji rukomet. Veliki rukomet igrao se sve manje te se u konačnici i prestao igrati i ostao je samo „mali rukomet“. S obzirom na to da je to bio jedini rukomet koji se igrao, riječ 'mali' je uklonjena tako da je samo ostao rukomet. Prije pojave malog rukometa, 1941. osnovan je Hrvatski rukometni savez. Prva utakmica koju je odigrala hrvatska reprezentacija odigrala se u Budimpešti protiv domaćinske države. Utakmica je završila neslavnim rezultatom 0:9. Europsko prvenstvo u Portugalu, 1994. bilo je prvo prvenstvo i prvi značajan uspjeh hrvatskih rukometaša na kojem su osvojili brončanu medalju. Dvije godine nakon, 1996. u Atlanti na Olimpijskim igrama hrvatski rukometaši donose zlato u svoju zemlju. Od te zlatne generacije, rukomet postaje jedan od najpopularnijih sportova u Hrvatskoj te stvara mnoga poznata imena i legende. Rukomet je najtrofejniji hrvatski momčadski sport, a jedno od najvećih priznanja je ono Ivana Balića kao najboljeg rukometaša svih vremena u svijetu. Rukometna pravila se mijenjaju kroz godine, a i rukomet kao sport se mijenja. Sada se moderan rukomet igra brzo s malo stanki kako bi bio što atraktivniji. Ženski rukomet u Hrvatskoj nije toliko popularan, ali posljednji značajan uspjeh bilježe rukometašice 2020. godine na Europskom prvenstvu kada su osvojile treće mjesto.

#### **4. UTJECAJ RUKOMETA NA ZDRAVLJE**

„Sport pomaže naučiti kako se nositi s porazima i pobjedama te kako biti aktivan član grupe koja ima pred sobom postavljen zajednički cilj, kako prihvaćati, ali istovremeno i poštivati svoje protivnike i različita pravila, otkriti da se rezultati postižu napornim treningom te upoznati sebe i vlastite granice. Sve ovo nam govori da je sport i tjelesno vježbanje izuzetno bitno i nužno za rast i razvoj čovjeka i društva jer poboljšava tjelesno i mentalno zdravlje ljudi“ (Milanović, 2010).

Svaka fizička aktivnost, pa tako i rukomet pozitivno utječe na zdravlje čovjeka. Osim fizičkih prednosti, rukomet utječe i na mentalno zdravlje, pridonosi samopouzdanju, gradi osjećaj zajedništva. Rukomet je primarno aerobna aktivnost koja pridonosi poboljšanju agilnosti i fleksibilnosti, mišićnom tonusu, izdržljivosti, sagorijevanju kalorija i masnoća te poboljšanju zdravlja krvnih žila i srca. Rukometom se razvijaju mišići ruku i nogu, ali istodobno i mišići trupa jer rukomet sadrži raznovrsne kretnje koje zahtijevaju podjednak angažman svih dijelova tijela. Foretić (2007) ističe kako je rukomet idealan sport zato što ne zapostavlja niti jednu topološku regiju tijela niti unaprjeđuje jednu mišićnu skupinu po cijeni druge mišićne skupine.

## 5. IGRA

Igra je oblik samoinicijativne aktivnosti slobodnog vremena kroz koju dijete uči o sebi i svijetu oko sebe. Ona je prisutna u životima ljudi od samog početka. Igra budi potrebu za kretanjem, istraživanjem i kreativnošću. „Igra je spontana, nagonska aktivnost, jer se i dijete, pa i odrastao čovjek počinje igrati spontano, tj. bez nekih vanjskih poticaja.“ (Kosinac, 2011., str. 153).

Mnoga saznanja dolaze kroz igru jer dijete, ali i odrastao čovjek bez opterećenja sudjeluju u aktivnosti. Igra primarno asocira na zabavu, bezbrižnost, ali sama igra ima važniju ulogu u razvoju čovjeka. Poželjno je da igra bude u svakodnevnom životu svakog djeteta. Kroz igru se razvijaju motoričke sposobnosti, uče se pokreti, od penjanja do skakanja, bacanja, hvatanja i slično. Svako dijete ima potrebu za igrom, a potreba za igrom označava i potrebu za pokretom. Kako bi se ljudsko tijelo razvilo, čovjek se mora kretati.

„Igra je iznimno važna za dječji tjelesni razvoj jer dijete pokreće svoje tijelo tijekom igre u različitim koordinacijama, postaje svjesno prostora oko sebe, ali i svojih mogućnosti. Ako je kod djeteta dobro razvijen senzo-motorički proces, lakše će ubuduće svladati socijalne i mentalne vještine koje su bitne za složenije oblike učenja“ (Lazar, 2007).

Kako bi se cijelo tijelo pokrenulo, razvijalo uz kognitivne sposobnosti potrebno je kretati se i baviti fizičkom aktivnošću. Igra je ključan faktor za fizički razvoj djeteta, ali i psihički razvoj djeteta. Kroz igru dijete stvara pozitivne emocije koje pridonose jačanju i izgradnji same njegove osobnosti i identiteta. Postoje više vrsti igre. Kosinac (2011) navodi igre u zatvorenim prostorima, igre sa stolicom, igre s papirom, igre loptom, igre za ravnotežu, slobodne igre, igre preskakivanja i skakanja, igre u funkciji poticaja uspravnog stava i ravnoteže, igra, tjelesno vježbanje i san te igre i bolesno dijete. To su samo neki od oblika igara kroz koje se dijete može razviti. U radu će se najčešće spominjati igre loptom jer je rukomet formalni oblik igre loptom. Kroz igru, djeca upoznaju pravila. Pravila sama po sebi olakšavaju tijek igre. Igre loptom su prisutne kroz cijelo djetetovo odrastanje. Bacanje i hvatanje su dva pokreta koja se javljaju u samom početku pokreta. Kako djeca stare, oni razvijaju svoje sposobnosti i usavršavaju tehnike koje ih se uče.

Prema Kosincu (2011) važnost igre u životu djeteta moglo bi se opisati kao: *sloboda* – zadovoljavanje potrebe za kretanjem, doživljava svijet – oponaša ljude, životinje, biljke, odnose, *zdravlje*: rast i razvoj – fizikalni agensi (zrak, sunce, vjetar, vlaga i dr.), *osposobljavanje*: emancipacija, osamostaljivanje, rad ruke, stopala, *kognitivne i fizičke*

*sposobnosti*: potiče razmišljanje, percepciju, pamćenje, analizu, maštu; *osobine ličnosti*: upornost, volju, odlučnost, strpljenje te kao *socijalizacija*: druženje, uvažavanje, pomaganje, pravila ponašanja, međuljudski odnosi.

## **6. ELEMENTI RUKOMETA**

Svaki sport ima svoje tehnike, odnosno kretnje koje su u skladu pravilima igre koje sportaš kroz treninge usavršava kako bi bio učinkovitiji i uspješniji te postigao željeni rezultat. Tehniku rukometne igre čine elementi igre u napadu i elementi igre u obrani. Tehnika igre u obrani dijeli se na tehniku igrača i tehniku vratara. Osnovni elementi obrane igrača jesu osnovni stav, kretanje u obrambenom stavu i zaustavljanje igrača. Tehnika igre u napadu dijeli se na elemente tehnike bez lopte i na elemente tehnike s loptom. U tehnike kretanja bez lopte spadaju osnovni stav (paralelni i dijagonalni), osnovna kretanja, promjena pravca kretanja, zaustavljanja (naskokom, skraćivanjem koraka), skokovi (jednonožni, sunožni), prizemljenja (doskok, sklek, rolanje, povaljka), startna i osnovna brzina. U tehnike kretanja s loptom spadaju elementi držanja lopte, osnovni stav s loptom, hvatanje i dodavanje lopte, vođenje lopte, bacanje lopte, udarci na vrata, varke, ubadanja, prodiranje i blokadni korak. (Dvoršek i Mlinarić, 2012).

### **6.1. Elementi igre u obrani**

#### **6.1.1. Osnovne tehnike vratara**

Vratar je osoba koja se nadigrava doslovno s cijelom protivničkom ekipom i on je u prilikama kad direktno utječe na rezultatsku uspješnost. Kao što je već opisano, vratar ima svoj prostor koji ga odvaja od ostalih igrača u terenu. To se naziva vratarev prostor. Vratar ima cilj spasiti situaciju kada obrana podbaci.

#### **PRIJEDLOG METODIČKOG POSTUPKA**

Kada se učenici upoznaju s osnovnim tehnikama vratara, navode se tri važna segmenta, a to su stav, rad nogu i rad ruku. Vratar osim što brani svoj gol direktno sudjeluje i u postizanju pogodaka svoje ekipe, primjerice da baci kontru ili brzo baci loptu na centar nakon što protivnička ekipa postigne gol te njegovi igrači izvedu brzi napad prije nego što se protivnička ekipa kompletno vratila u obranu. To znači da vratar, osim svojih specifičnih tehnika, ne smije zanemariti vježbanje bacanja lopti. U pravilu, visoke lopte vratari zaustavljaju rukama, a niske i poluvisoke nogama i rukama. Osnovni stav vratara su noge razmaknute u širini kukova, koljena su blago povijena, težina se prebacuje na prednji dio stopala, a ruke su pogrčene, šake otvorene prema van, u visini ramena. Branjenje s obje ruke je sigurnije nego branjenje jednom rukom te će branjenje dvije ruke uvijek biti bolje rješenje.



Vratar će uvijek odabrati najkraći put prema lopti, stoga neće svaki put moći obraniti loptu objema rukama. Osim ruku, vratar koristi i svoje noge kako bi obranio gol. Važan je pravilan stav tako da je težina ravnomjerno raspoređena. Vratar u svom prostoru izvodi kraće korake pri čemu se stopala ne dotiču.

## **6.2. Elementi igre u napadu s loptom**

### **6.2.1. Držanje i hvatanje lopte**

Držanje lopte je osnovni element tehnike s loptom. U većini slučajeva lopta se drži jednom rukom, najčešće onom koja je dominantna igraču. Lopta se može držati na tri načina: jednom rukom, jednom rukom uz pomoć druge ruke i držanje s obje ruke. Ovisno o situaciji, igrač bira kako će držati loptu. Hvatanje lopte je element individualne tehnike s loptom kojim je cilj uspostaviti kontrolu nad loptom. Hvatanje se može učiniti u mjestu ili u pokretu. Postoje četiri načina primanja lopte, a to su: hvatanje lopte, pobiranje lopte, zaustavljanje lopte, preuzimanje lopte.

## **PRIJEDLOG METODIČKOG POSTUPKA**

Kako bi dijete uspješno držalo i uhvatilo loptu, ona mora biti odgovarajuće veličine rukama, odnosno prstima djeteta. Lopta se drži s dvije ruke tako da palčevi i kažiprsti zatvaraju trokut, a ostali prsti su povijeni po gornjoj polovici površine lopte. Hvatanje lopte može biti izvedeno u različitim visinama. Prilikom čekanja lopte, ruke su podignute i u predručenju. Lopta se u većini slučajeva hvata u visini prsa. Kada se lopta lovi, laktovi se drže razmaknuto te se u zapešću čini zgib gdje se lopta amortizira u dlanovima. Hvatanje lopte ne bi se trebalo čuti, a znak loše uhvaćene lopte je upravo zvuk hvatanja. Pobiranje lopte je zapravo hvatanje lopte s poda koje se čini iz raskoraka s obje ruke. Pregled igre je vrlo bitan te učenicima treba ukazati kako je važno gledati ispred i oko sebe. Zaustavljanje lopte podrazumijeva „dolazak u posjed onih lopti iz zraka koje zbog različitih okolnosti ne možemo uhvatiti. Ti razlozi mogu biti snaga i brzina lopte, mokra lopta itd.“ (Malić, Z., Tomljanović, V., 1982, str. 32). Preuzimanje lopte je sigurna predaja lopte suigraču u ruke pri kojoj se pazi da postoji let lopte s obzirom na to da uručenje lopte direktno u ruke nije dozvoljeno.

### **Vježbe pravilnog držanja lopte:**

1. Učenici čvrsto drže loptu te kruže oko tijela ili nogu.
2. Učenici u mjestu ispuštaju loptu, ona se odbija i u uzlaznoj putanji učenik hvata loptu objema rukama, pa zatim jednom rukom.
3. Učenici hodajući ili pravolinijskim kretanjem ispuštaju loptu, ona se odbija i u uzlaznoj putanji učenik hvata loptu objema rukama, pa zatim jednom.
4. Učenici su u parovima. Jedan učenik drži loptu, dok drugi pokušava jednom rukom izvući loptu iz dlana.
5. Učenici su u parovima, izvode vježbu kao prethodnu samo u različitim položajima tijela ili u kretanju.
6. Učenici su u parovima te prislanjaju svoje podlaktice jedna uz drugu držeći loptu. Na zvučni signal učitelja učenici nastoje zadržati loptu u svojem dlanu povlačeći je svaki na svoju stranu.
7. Učenik drži loptu, ispšta je i ponovno hvata prije nego padne na pod. Vježba se izvodi lijevom i desnom rukom.
8. Učenik drži loptu, ispušta je i prije nego padne napravi kružni pokret oko lopte i ponovno je hvata.
9. Učenik u brzom trčanju uzima loptu s tla jednom ili objema rukama te nastavlja trčati
10. Učenici igraju štafetne igre prenošenja lopte.

### **Vježbe pravilnog hvatanja lopte**

1. Učenici hvataju loptu odbijenu od zida na maloj udaljenosti. Udaljenost se povećava svakim hvatanjem.
2. Učenici su u parovima i stoje jedan nasuprot drugog te se dodaju i hvataju lopte koja odskoče s poda objema rukama.
3. Učenici su u parovima i stoje jedan nasuprot drugog te se dodaju i hvataju loptu u kretanju.

### **6.2.2. Vođenje lopte**

Vođenje lopte je aktivnost kojom ponavljajuće odbijamo loptu od tla s rukom (Dvoršek, Mlinarić, 2012). Ovim elementom igrači imaju kontrolu nad loptom stojeći u mjestu ili u kretanju. Prema pravilima rukometa, lopta mora biti vođena potiskivanjima odozdo prema gore te nakon vođenja, kada igrač primi loptu, može je držati u rukama 3 sekunde te zatim dodati ili puknuti na gol. Ako igrač povede lopte te ju ponovno primi, on ju ne smije povesti i drugi put. Razlikuju se tehnike vođenja lopte u mjestu i tehnika vođenja lopte u kretanju. Obje tehnike izvode se iz zgloba lakta i prstima šake. Kada se lopta vodi u mjestu ona se prati prstima i podlakticom u kretanju prema dolje i prema gore. Kada se lopta vodi u kretanju, ona se mora potiskivati prema naprijed te se pritom treba prilagoditi brzina trčanja kako bi se uskladila s brzinom doskoka lopte, odnosno snagom potiskivanja lopte.

### **PRIJEDLOG METODIČKOG POSTUPKA**

Učenicima trebati ukazati da se prilikom vođenja lopte ne gleda u pod već je glava podignuta. Lopta se ne udara već se mekano potiskuje iz zgloba pri čemu su prsti šake rašireni. Vođenje lopte vježba se jednako s obje ruke. Učenicima treba dati do znanja kako se lopta uvijek vodi vanjskom rukom, što dalje od protivnika kako bi se smanjila šansa da je protivnik oduzme. Također, učenika treba uputiti da u promjenama smjera kretanja postavi svoje tijelo između lopte i protivnika kako protivnik ne bi oduzeo loptu.

#### **Vježbe vođenja lopte:**

1. Učenici vode loptu u mjestu prvo dominantnom pa nedominatnom rukom.
2. Učenici vode loptu u mjestu visoko, srednje i nisko, naizmjenično dominantnom pa nedominatnom rukom.
3. Učenici vode loptu lijevom pa desnom rukom u hodu, sporom trčanju i trčanju
4. Učenici vode loptu zadanim putem, pravolinijski ili vijuganjem
5. Učenici vode loptu uz promjenu pravca i brzine kretanja
6. Učenici su u parovima. Jedan od para vodi loptu, a drugi mu smeta.

7. Učenici igraju igru unutar deveterca na način da svi vode loptu i istovremeno izbijaju loptu drugim učenicima. Oni koji izgube loptu ispadaju iz igre.

### **6.2.3. Bacanje lopte**

„Opći je naziv za one elemente tehnike u kojima je cilj dodavanje lopte suigraču ili šutiranje na protivnički gol“ (Malić, Z., Tomljanović, V., 1982, str. 37).

Dodavanje lopte je tehnički element koji se koristi za prijenos lopte od jednog do drugog igrača. Dodavanje loptom najčešće se izvode jednom rukom. Bitna razlika između dodavanja i šutiranja je snaga upućene lopte. Šutiranje se izvodi maksimalnom ili submaksimalnom snagom, pokušavajući iznenaditi obrambene igrače i vratara dok dodavanje suigraču će se izvesti tako da se snaga izbačaja prilagodi tako da suigrač što lakše uhvati loptu.

## **PRIJEDLOG METODIČKOG POSTUPKA**

Prije vježbanja dodavanja ili hvatanja lopte, zapešća i prsti učenika moraju biti zagrijani kako bi se prevenirale ozljede. Kada se lopta dodaje suigraču, prsti šake se lagano pritišću te se pri ispucanju lopta okreće unatrag od igrača koji ju je ispucao. Poželjno je da se lopta dodaje točno, oštro i pravocrtno. Važno je napomenuti učenicima da nikada ne čekaju loptu u mjestu na način da ih netko pogodi već se uvijek kreću prema lopti, naprave korak prema njoj kako bi lakše ulovili. Tijekom privlačenja tijelu, loptu primamo u dominantnu ruku. Najkraćim putem lopta se odvodi iza ramena, a vrši se otvaranje dlana na gore i van. Kut koji zatvaraju podlakticama i nadlakticama je od 100 do 160. Lopta se odvaja od dlana preko srednja tri prsta koji određuju konačan smjer leta lopte. Kada se lopta odvoji od dlana, ruka je opružena i prati kretanje lopte. Prije bacanja lopti u kretanju, pokreti se moraju naučiti u mjestu bez lopte pa tek onda s loptom. Učenike se mora upozoravati na guranje lopte i odraz s pogrešne noge te odmah ih ispraviti. Učenicima se objašnjava razlika dodavanja i pucanja, odnosno ponavlja se ono što im je rečeno i kod dodavanja, a to je da snaga izbačaja mora biti primjerena situaciji na terenu. Kod pucanja, odnosno šutiranja na vrata, izbačaj je brži i eksplozivniji. Za razliku od dodavanja gdje prsti šake lagano pritišću loptu te se pri ispucanju lopta okreće unatrag od igrača koji ju je ispucao, kod pucanja na vrata, lopta se pri izbačaju lagano poklapa te članci prsti potiskuju u smjeru udarca na vrata pri čemu se dogodi snažan zgib u zapešću.

## **Vježbe dodavanja lopte**

1. Učenik izvodi pokrete dodavanja rukom bez lopte u mjestu, hod u kretanju
2. Učenik izvodi pokrete rukom imitirajući izbačaj lopte u svim visinama pored tijela
3. Učenik baca punjene loptice, tenis loptice, spužvaste ili gumene loptice koje se mogu držati u ruci
4. Učenici su podijeljeni u parove prvo na manjem pa zatim većem rastojanju i dodaju se rukometnom loptom objema rukama.
5. Učenici su podijeljeni u parove pa prvo na manjem pa zatim na većem rastojanju i dodaju se rukometnom loptom dominantnom rukom. Pazi se na pravilan iskorak suprotne noge od dominantne ruke, odnosno ruke s kojom učenik dodaje loptu.
6. Učenici su podijeljeni u parove te se dodaju jednom dominantnom rukom u kretanju.
7. Učenici stoje u krugu. Jedan učenik stoji u središtu kruga. Učenik u krugu ima loptu u rukama te bira kome će dodati loptu. Učenik koji je dobio loptu dolazi u krug umjesto učenika koji je bio prvobitno u krugu.
8. Učenici igraju „Lopta je spas“. Učenici igraju loptice te moraju dodati loptu osobi koja se lovi kako bi se spasila.

## **Vježbe šutiranja**

1. Učenik imitira pokret udarca bez lopte
2. Učenik izvodi izbačaj lopte osnovnom tehnikom
3. Učenik hodanjem izvodi izbačaj lopte
4. Učenik izvodi izbačaj lopte gađajući neki cilj
5. Učenik izvodi udarac nakon vođenja lopte
6. Učenici su u parovima. Jedan učenik izvodi udarac nakon dodane lopte partnera.
7. Učenici pucaju na gol s različitih pozicija sa šesterca.

#### **6.2.4. Varke**

Varke s loptom, ili poznatiji naziv finte, su elementi rukometa s kojima se nadigravaju suparničke ekipe. Igrači koji imaju dobro uvježbanu varku su najveća opasnost za obranu. Varke se sastoje od dvije faze: lažne i stvarne. U prvoj fazi pokušavamo izigrati protivnika, a u drugom djelu dolazimo do prilike za pogotkom. Lažnom fintom protivnika dovodimo u zabludu, ona traje duže od stvarne finte koja je za protivnika iznenađenje i kraće traje s manje kretanja. U napadu se varke provode kod dodavanja suigraču, vođenja lopte, prelaska braniča i pucanja na gol.

#### **PRIJEDLOG METODIČKOG POSTUPKA**

Učenicima na početku vježbanja varki učenicima objasniti nekoliko najosnovnijih varki. Također, učenicima se objašnjava da varka mora izgledati stvarno kako bi izigrao protivnika te kako bi on ostvario svoj cilj, a to je postići pogodak.

#### **Vježbe za varke:**

1. Učenici lagano trče i mijenjaju pravac kretanja.
2. Učenici vode lopte i mijenjaju pravac kretanja.
3. Učenici stoje u parovima. Jedan od para je pasivan, a drugi izvodi varku iz kretanja.
4. Učenici stoje u parovima. Jedan od para je poluaktivan branič i pokušava zaustaviti drugog koji je napadač i izvodi varku.
5. Učenici stoje u parovima. Jedan od para je aktivan branič i pokušava zaustaviti drugog koji je napadač i izvodi varku te šutira na gol.

## **7. KURIKULUM ZA NASTAVNI PREDMET TJELESNA I ZDRAVSTVENA KULTURA**

Godine 2019. Ministarstvo Republike Hrvatske objavilo je odluku o donošenju novog kurikuluma za nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura. Kurikulumom se navodi kako je predmet Tjelesna i zdravstvena kultura od velike važnosti jer omogućava učenicima da bolje upoznaju svoje tijelo, njegovo funkcioniranje, prednosti i ograničenja, da razumiju važnost cjeloživotnoga tjelesnog vježbanja za očuvanje i unaprjeđenje zdravlja. Tjelesno vježbanje potiče skladan rast i razvoj organizma te pravilno tjelesno držanje, pridonosi većim radnim sposobnostima, uspjehu u učenju te osobnom i socijalnom razvoju. Predmet Tjelesna i zdravstvena kultura djeluje rasterećujuće na učenike i predstavlja planski određen i učinkovit način aktivnog odmora. Tjelesna i zdravstvena kultura je jedan od bitnih činitelja zdravlja te pridonosi razvoju osobnosti učenika, osvještuje važnost prevencije nastanka pretilosti i s njom povezanih bolesti. Navodi se kako se tjelesnim vježbanjem stvara mogućnost bolje socijalne inkluzije, unaprjeđenje sposobnosti donošenja odluka i rješavanje problema te da potiče razvoj samopouzdanja, samopoimanja, upornosti, samopoštovanja, prihvaćanja različitosti te razvijanje moralnih vrijednosti (Kurikulum za nastavni predmet Tjelesne i zdravstvene kulture, 2019).

Odgojno – obrazovni ciljevi navedeni su u Kurikulumu za nastavni predmet Tjelesne i zdravstvene kulture iz 2019 godine:

- 1) Stjecati kineziološka teorijska i motorička znanja s dugoročnim ciljem da učenici samostalno primjenjuju tjelesno vježbanje u svakodnevnom životu.
- 2) Osposobiti učenika za praćenje morfoloških obilježja, motoričkih sposobnosti, funkcionalnih sposobnosti te važnost pravilnog držanja tijela radi ostvarivanja bolje osobne tjelesne spremnosti.
- 3) Osposobiti za samostalnu realizaciju programa kako bi učenici unaprijedili motoričke sposobnosti i postignuća usmjerena na izvedbu tjelesnog vježbanja u prirodi i ostalim otvorenim i zatvorenim sportskim vježbalištima.
- 4) Promicati razvijanje pozitivnog stajališta prema kineziološkim aktivnosti, stvaranje navike tjelesnog vježbanja radi unaprjeđenja i očuvanja kvalitete života.
- 5) Implementirati odgojne vrijednosti tijekom bavljenja tjelesnom aktivnošću i primjenjivati ih u svakodnevnom životu (Kurikulum za nastavni predmet tjelesna i zdravstvene kulture, 2019).

Nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura dijeli se na četiri predmetna područja kojima se određuju sve aktivnosti koje čine smislene i jedinstvene cjeline, a temeljene su na širokom rasponu mogućnosti. Četiri područja koja su izrazito povezana su:

- 1) Kineziološka teorijska i motorička znanja
- 2) Morfološka obilježja, motoričke i funkcionalne sposobnosti
- 3) Motorička postignuća
- 4) Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja (Kurikulum za nastavni predmet tjelesna i zdravstvene kulture, 2019).

Novi kurikulum naglašava međupredmetnu povezanost. „Ovakvim pristupom oblikovanju predmetnih područja stvara se prostor u kojem mogućnosti i interesi učenika postaju smjernice učiteljima i nastavnicima prema zajedničkom cilju, a to je aktivan, zdrav, sposoban i zadovoljan učenik“ (Kurikulum za nastavni predmet tjelesna i zdravstvene kulture, 2019.). U svrhu ostvarivanja cilja ovog rada proučavali su se elementi rukometa u razrednoj nastavi. U kurikulumu su za svaki razred po predmetnim područjima definirani odgojno–obrazovni ishodi i njihovi sadržaji koje učenici moraju zadovoljiti. U kurikulumu nisu jasno precizirane nastavne jedinice kojima će se ishodi ostvariti, već učitelj ima slobodu da odabere kako će ostvariti zacrtane ishode. Ono što je navedeno jesu preporuke za ostvarivanje ishoda kojih se učitelj može, ali i ne mora pridržavati. U radu će biti ukratko opisani odgojno-obrazovni ishodi koji se na odnose na elemente rukometa. U prvom razredu kroz sastavnicu kurikuluma A: Kineziološka teorijska i motorička postignuća u prvom razredu navodi se kako učenik izvodi prirodne načine gibanja. Navodi se sadržaji za ostvarivanje tih ishoda, a to su: hodanja-trčanja, puzanja, kolutanja, valjanja, premetanja, skakanja, padanja, razne vrste skokova, penjanja, provlačenja, dizanja, nošenja, guranja, upiranja i baratanje predmetima različitih oblika. Drugi ishod koji se treba zadovoljiti u ovom predmetnom području je da učenik provodi jednostavne motoričke igre. U ovom ishodu na učitelju je da odabere kojom aktivnošću će provoditi jednostavne motoričke igre s obzirom na uvjete, one mogu biti igre s elementima hodanja, bacanja, hvatanja, preskakanja, provlačenja, padova i slično. Kroz predmetno područje Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja uče poštivati pravila kroz motoričke igre te slijede upute za rad iste (Kurikulum za nastavni predmet tjelesna i zdravstvene kulture, 2019). U drugom razredu prvi navedeni odgojno-obrazovni ishod je da učenik izvodi prirodne načine gibanja i mijenja položaj tijela u prostoru. U sadržajima za provedbu ishoda navode se da učenik izvodi razne promjene položaja i gibanja u prostoru kroz motoričke igre s obzirom na uvjete koje škola ima. Drugi navedeni ishod koji učenik



mora je provoditi raznovrsne elementarne igre. Učitelj mora uzeti u obzir u kojoj fazi razvoja su učenici i jesu li zamišljene aktivnosti primjerene i ostvarive. Kroz predmetno područje Zdravstveni i odgojni učinci tjelesnog vježbanja učenik poštuje pravila te kroz elementarne igre gradi samopouzdanje i upornost (Kurikulum za nastavni predmet tjelesna i zdravstvene kulture, 2019). U trećem razredu u odgojno-obrazovnim ishodima navodi se kako učenik usavršava prirodne načine gibanja u skladu s razvojem učenika i uvjetima rada. Drugi obrazovni ishod koji se navodi je da učenik igra i razlikuje elementarne igre prema složenosti. Učitelj bi trebao koristiti različite vrste elementarnih igara (Kurikulum za nastavni predmet tjelesna i zdravstvene kulture, 2019). U četvrtom razredu ističe se prvi odgojno-obrazovni ishod u predmetnom području Kineziološka teorijska i motorička znanja da učenik oponaša osnovne strukture gibanja raznovrsnih grupacija sportova. Sadržaji za provedbu ishoda odgovaraju osnovnim strukturama gibanja u raznim sportovima. Učitelj dobiva slobodu da izabere koji će to sport biti s obzirom na uvjete koje ima (Kurikulum za nastavni predmet tjelesna i zdravstvene kulture, 2019).

## **8. ISTRAŽIVANJE**

### **8.1. Opis uzorka i instrumenta**

Istraživanje je provedeno diljem škola u Hrvatskoj. Za provedbu istraživanja odabran je anketni upitnik koji su popunjavali učitelji razredne nastave. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 28 učitelja razredne nastave. Anketni upitnik bio je anonimn, a popunjavao se isključivo dobrovoljno. U upitniku je sudjelovalo 27 pripadnica ženskog spola i 1 pripadnik muškog spola. Sastoji se od sljedećih pitanja:

1. Spol
2. Datum rođenja
3. Ime škole u kojoj radite kao učitelj/ica razredne nastave
4. Mjesto škole u kojoj radite kao učitelj/ica razredne nastave
5. Jeste li se ikada bavili rukometom?
6. Održavate li sve satove tjelesne i zdravstvene kulture?
7. Kolika je frekvencija nastavnih tema elemenata rukometa u vašem trenutnom godišnjem programu?
8. Igrate li često igre s elementima rukometa na nastavi tjelesne i zdravstvene kulture?
9. Ako je odgovor na prethodno pitanje 'da', koje igre provodite?
10. Ima li u vašem razredu učenika koji se bave rukometom?

### **8.2. Cilj istraživanja**

Ciljevi ovog anketnog upitnika bili su:

- 1) Ispitati razlikuje li se učestalost provođenja sati Tjelesne i zdravstvene kulture s obzirom na spol, dob i mjesto stanovanja.
- 2) Ispitati kolika je frekvencija nastavnih tema elemenata rukometa u godišnjem planu učitelja.
- 3) Ispitati provode li učitelji često igre u kojima se koriste osnovni elementi rukometa, i ako da, koje igre?

- 4) Ispitati hoće li učitelji koji su se bavili rukometom češće provoditi igre u kojima se koriste elementi rukometa.
- 5) Ispitati hoće li biti veći postotak učenika koji se bave rukometom u razredima gdje se češće igraju igre s elementima rukometa nego u razredima u kojima se igre ne igraju često.

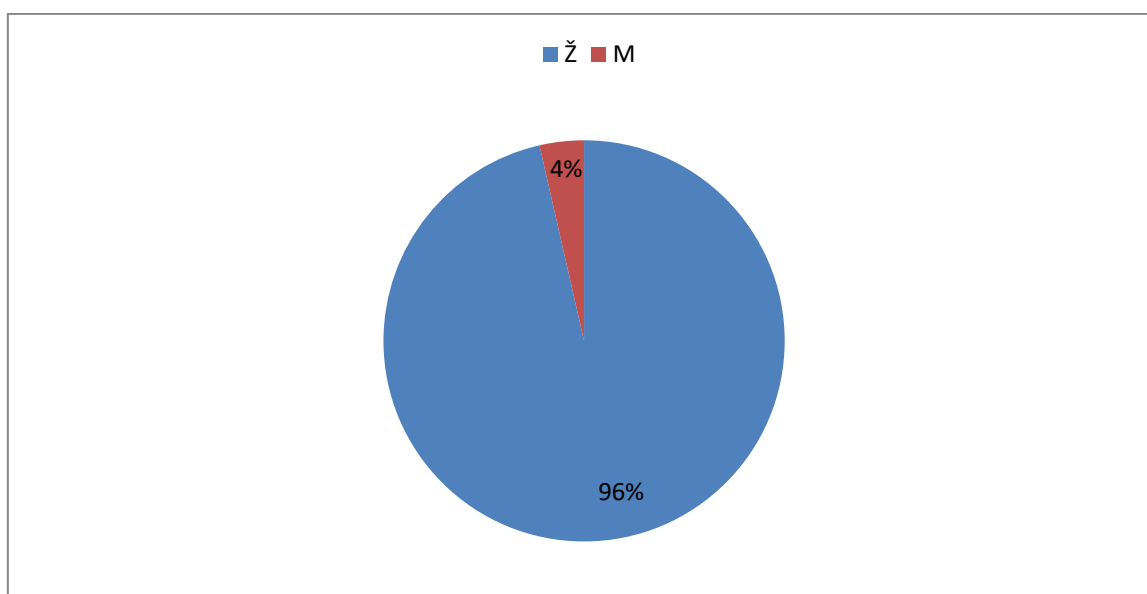
### **8.3. Hipoteze istraživanja**

- 1) Očekuje se da učitelji neovisno o spolu, dobi i mjestu stanovanja provode sate Tjelesne i zdravstvene kulture.
- 2) Očekuje se da je frekvencija elemenata rukometa iznad 15 puta godišnje.
- 3) Očekuje se da učitelji često provode igre u kojima se koriste osnovni elementi rukometa te da su najčešće igre graničar i mini rukomet.
- 4) Očekuje se da učitelji koji su se bavili rukometom imaju višu frekvenciju elemenata rukometa na satovima Tjelesne i zdravstvene kulture.
- 5) Očekuje se da učenici čiji učitelji češće provode igre s elementima rukometa bave rukometom više nego u razredima u kojima se rjeđe provode igre.

### **8.4. Rezultati istraživanja**

Na grafikonu 1. prikazan je postotak ispitanika prema spolu. U istraživanju je sudjelovalo 96% učiteljica i 4% učitelja.

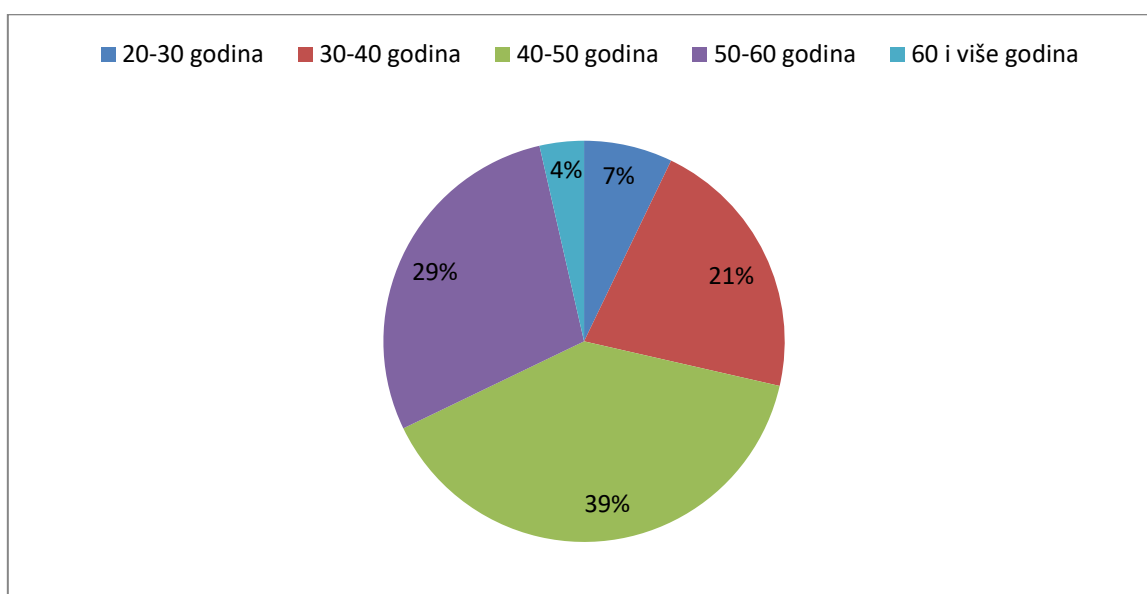
Grafikon 1. Spolna struktura ispitanika



Izvor: izrada autorice

Dob ispitanika podijeljena je u pet kategorija. Prva kategorija je od 20 do 30 godina, druga kategorija, od 30 do 40 godina, treća kategorija od 40 do 50 godina, četvrta kategorija od 50 do 60 godina, a peta kategorija od 60 godina na dalje.

Grafikon 2. Dobna struktura ispitanika



Izvor: izrada autorice

U sljedećoj tablici su popisane škole i mjesta te broj učitelja razredne nastave koji su ispunili upitnik.

Tablica 1. Popis škola, mjesta i broja učitelja razredne nastave koji su ispunili upitnik

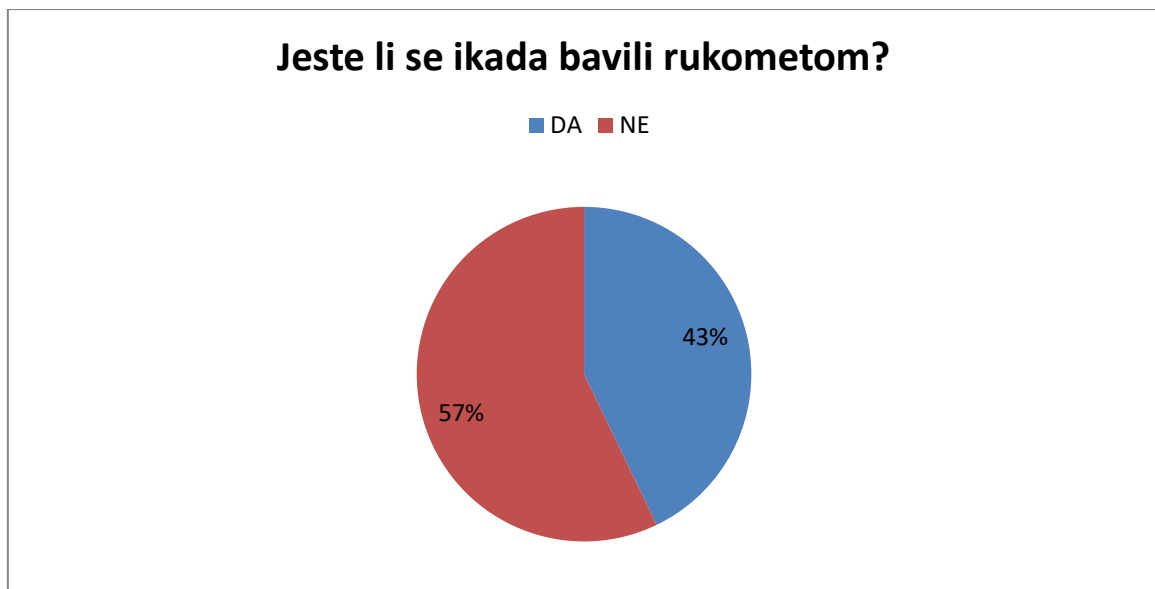
| <b>NAZIV ŠKOLE</b>                | <b>MJESTO ŠKOLE</b> | <b>BROJ UČITELJA KOJI RADE U ŠKOLAMA</b> |
|-----------------------------------|---------------------|------------------------------------------|
| OSNOVNA ŠKOLE MILKE TRNINE        | KRIŽ                | 6                                        |
| OSNOVNA ŠKOLA STJEPANA BASARIČEKA | IVANIĆ GRAD         | 2                                        |
| OSNOVNA ŠKOLA MALEŠNICA           | ZAGREB              | 2                                        |
| OSNOVNA ŠKOLA VUKOVINA            | GORNJE PODOTOČJE    | 1                                        |
| OSNOVNA ŠKOLA TINA UJEVIĆA        | ZAGREB              | 1                                        |
| OSNOVNA ŠKOLA MLADOST             | JAKŠIĆ              | 1                                        |
| II. OSNOVNA ŠKOLA BJELOVAR        | ŽDRALOVI            | 1                                        |
| OSNOVNA ŠKOLA IVANA TIŠOVA        | VIŠKOVCI            | 1                                        |
| OSNOVNA ŠKOLA ANTUNA AUGUSTINČIĆA | ZAPREŠIĆ            | 1                                        |
| OSNOVNA ŠKOLA RUGVICA             | RUGVICA             | 2                                        |
| OSNOVNA ŠKOLA STJEPAN RADIĆ       | VINJANI DONJI       | 1                                        |
| OSNOVNA ŠKOLA TAR - VABRIGA       | TAR                 | 1                                        |
| OSNOVNA ŠKOLA JAKOVLJE            | JAKOVLJE            | 1                                        |

|                                                      |               |   |
|------------------------------------------------------|---------------|---|
| OSNOVNA ŠKOLA<br>LUDINA                              | VELIKA LUDINA | 1 |
| OSNOVNA ŠKOLA<br>MLADOST                             | LEKENIK       | 1 |
| OSNOVNA ŠKOLA<br>JOSIPA JOVIĆA                       | ARŽANO        | 1 |
| OSNOVNA ŠKOLA TIN<br>UJEVIĆ KRIVODOL                 | GRUBINE       | 1 |
| CENTAR ZA ODGOJ I<br>OBRAZOVANJE<br>TOMISLAV ŠPOLJAR | VARAŽDIN      | 1 |
| OSNOVNA ŠKOLA DR.<br>IVANA NOVAKA                    | MACINEC       | 1 |
| OSNOVNA ŠKOLA IVANA<br>MEŠTROVIĆA                    | ZAGREB        | 1 |

Izvor: izrada autorice

Na grafikonu 3. prikazan je postotak učitelja koji su se bavili, odnosno nisu bavili rukometom.

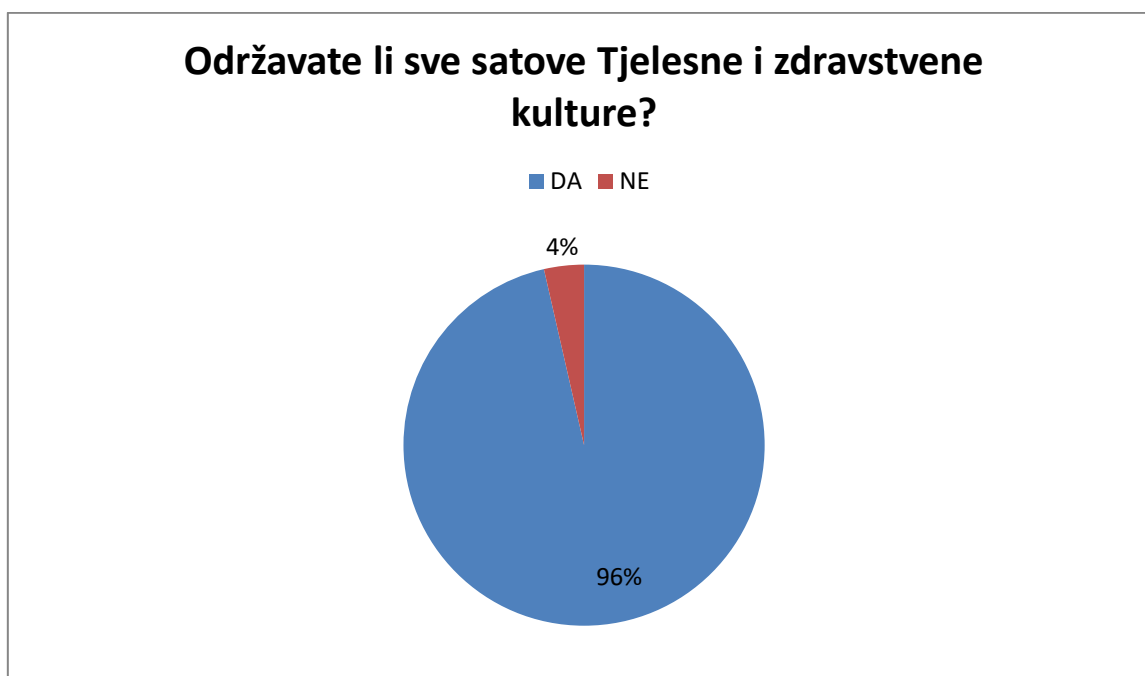
Grafikon 3. Postotak učitelja Tjelesne i zdravstvene kulture koji su se bavili rukometom



Izvor: izrada autorice

Prvi cilj istraživanja bio je ispitati kolika je učestalost provođenja sati Tjelesne i zdravstvene kulture odnosno održavaju li se svi satovi Tjelesne i zdravstvene kulture obzirom na spol, dob i mjesto rada. Rezultat je zadovoljavajući, od 28 ispitanika, njih 27 održava sve satove Tjelesne i zdravstvene kulture, a samo jedna učiteljica ne. Ovim rezultatom potvrđena je prva hipoteza u kojoj se očekuje da neovisno o spolu, dobi i mjestu rada ispitanika, učitelji razredne nastave provode sve sate Tjelesne i zdravstvene kulture. Jedina učiteljica koja ne provodi sve satove stavila je u napomenu kako ne provodi satove Tjelesne i zdravstvene kulture kada je loše vrijeme zato što nemaju dvoranu u sklopu škole.

Grafikon 4. Učestalost provođenja tjelesne i zdravstvene kulture

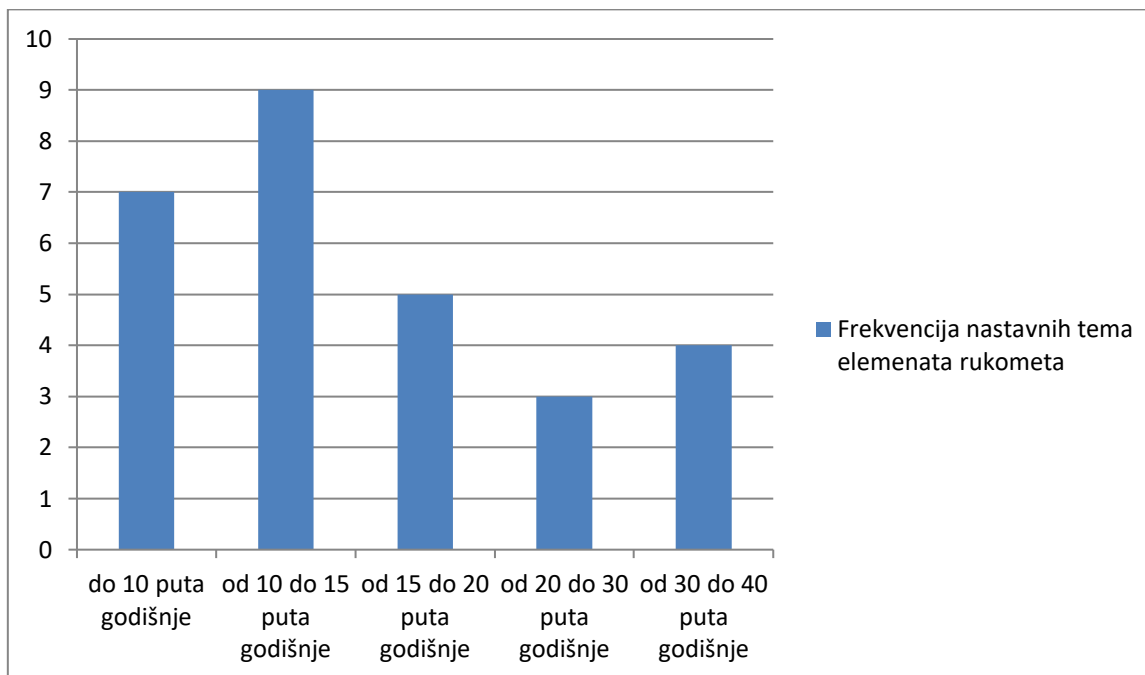


Izvor: izrada autorice

Drugi cilj istraživanja bio je ispitati kolika je frekvencija nastavnih tema elemenata rukometa u godišnjem planu svakog učitelja. Odgovori na pitanje „kolika je frekvencija nastavnih tema elemenata rukometa u vašem trenutnom godišnjem programu?“ podijeljena je u kategorije prema rezultatima: do 10 puta godišnje, do 15 puta godišnje, do 20 puta godišnje, do 30 puta godišnje i do 35 i više puta godišnje. Rezultati su pokazali da 7 učiteljica provodi temu do 10 puta godišnje, 9 učiteljica provodi temu od 10 do 15 puta godišnje, njih 5 provodi od 15 do 20 puta godišnje, 3 učiteljice provode temu od 20 do 30 puta godišnje, a samo četiri učiteljice

imaju izrazito visok broj frekvencija nastavne teme iznad 30 puta godišnje. Zbroje li se svi odgovori, 75% ispitanika ima frekvenciju nastavne teme više od 15 puta godišnje što potvrđuje drugu hipotezu.

Grafikon 5. Frekvencija nastavnih tema elemenata rukometa u godišnjem planu učitelja razredne nastave



Izvor: izrada autorice

Treći cilj istraživanja bio je ispitati provode li učitelji razredne nastave često igre s elementima rukometa i ako da, koje igre. Na grafikonu 6. su prikazani odgovori i postoci, a u tablici 2. odgovori svakog ispitanika o igrama koje najčešće provodi. Možemo vidjeti da čak 75% učitelja često s učenicima igra igre s elementima rukometa na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture što potvrđuje treću hipotezu. Također, prema odgovorima iz tablice 2. možemo potvrditi i drugi dio treće hipoteze, a taj je da su graničar i mini rukomet najčešće igre koje učitelji razredne nastave igraju sa svojim učenicima.



Grafikon 6. Učestalost provođenja igara s elementima rukometa na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture



Izvor: izrada autorice

Tablica 2. Najčešće provedene igre na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture od strane učitelja

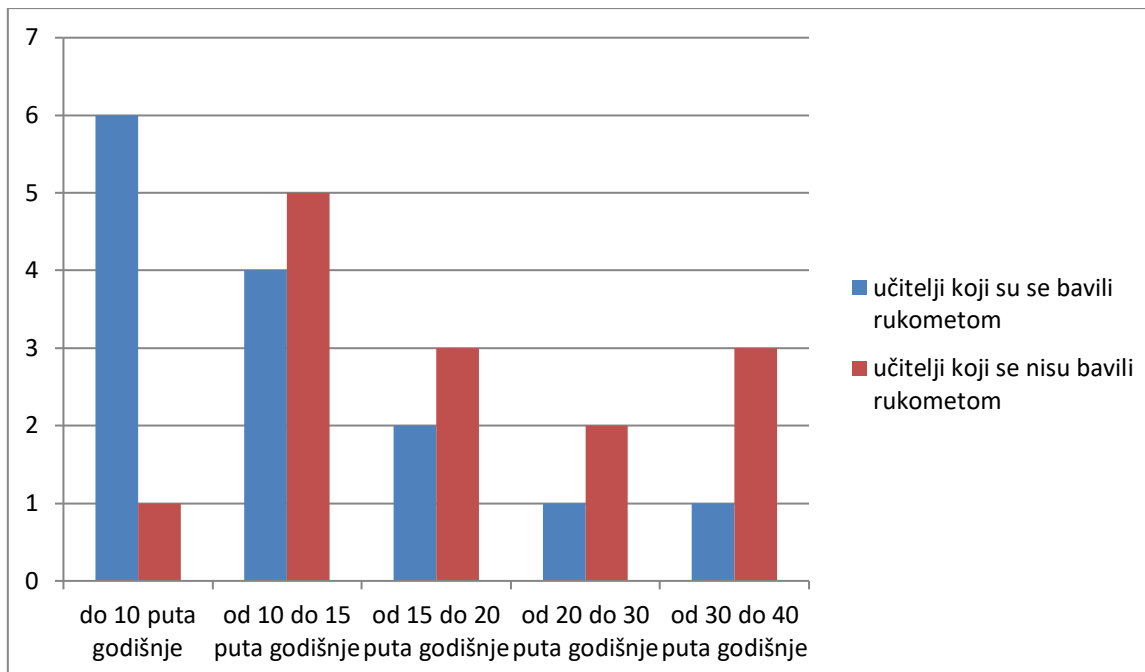
| BROJ ISPITANIKA | NAJČEŠĆE IGRE KOJE PROVODI                                                                                                                              |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1               | Mini rukomet, graničar                                                                                                                                  |
| 2               | Mini rukomet                                                                                                                                            |
| 3               | Graničar, između dvije vatre                                                                                                                            |
| 4               | -                                                                                                                                                       |
| 5               | Štafeta, mali rukomet, graničar                                                                                                                         |
| 6               | -                                                                                                                                                       |
| 7               | Graničar, mini rukomet                                                                                                                                  |
| 8               | Mini rukomet, štafetne igre s loptom, različita dodavanja lopte u vrpci bez kraja, igra dodaj " kralju", igra gađanja pokretne ili nepokretne mete i sl |
| 9               | -                                                                                                                                                       |
| 10              | Graničar                                                                                                                                                |
| 11              | -                                                                                                                                                       |

|    |                                                                                                                        |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12 | Dodavanje i hvatanje lopte, pijevar, graničar                                                                          |
| 13 | Dodavanje u paru, mini rukomet, između dvije vatre                                                                     |
| 14 | Štafeta s vođenjem lopte, mini rukomet                                                                                 |
| 15 | -                                                                                                                      |
| 16 | Graničar                                                                                                               |
| 17 | Štafetne igre, graničar.                                                                                               |
| 18 | Dodavanje lopte, vođenje lopte, "Graničari"                                                                            |
| 19 | Vođenje lopte, Gađanje loptom, graničar...                                                                             |
| 20 | Između četiri vatre, Magarac, gađanje u obruč, koš, Mali rukomet, Graničar...                                          |
| 21 | Dodavanja, bacanja, graničar                                                                                           |
| 22 | Graničar                                                                                                               |
| 23 | Graničar                                                                                                               |
| 24 | Graničar, vođenje, bacanje i hvatanje lopte na razne načine u paru ili u grupi                                         |
| 25 | Hvatanje i bacanje lopte lijevom i desnom rukom (u paru); bacanje lopte o zid na različite načine i hvatanje, graničar |
| 26 | -                                                                                                                      |
| 27 | -                                                                                                                      |
| 28 | Mini rukomet, graničar                                                                                                 |

Izvor: izrada autorice

Četvrta hipoteza je bila da učitelji koji su se bavili rukometom imaju višu frekvenciju elemenata rukometa na satovima Tjelesne i zdravstvene kulture. Na grafikonu 7. su frekvencije podijeljene prema odgovorima na anketi te su bojama podijeljeni učitelji koji su se bavili rukometom i učitelji koji se nisu bavili rukometom. Prema podacima iz grafikona možemo vidjeti da četvrta hipoteza nije potvrđena i da učitelji koji su se bavili rukometom nemaju višu frekvenciju nastavne teme elemenata rukometa na satovima Tjelesne i zdravstvene kulture.

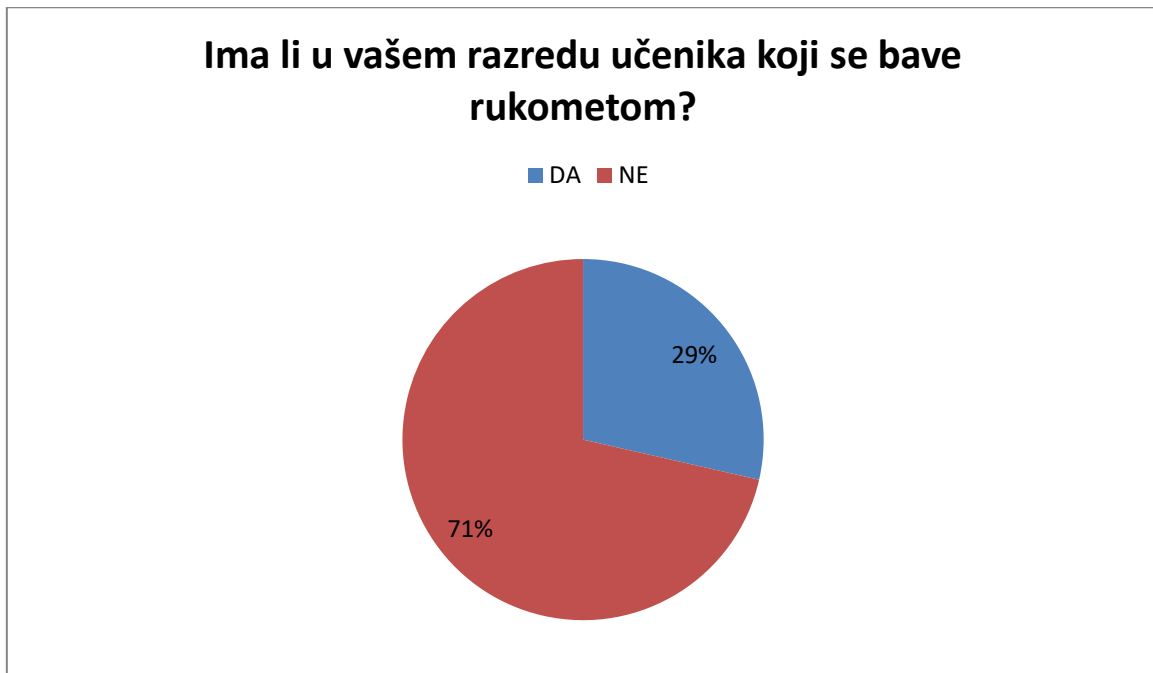
Grafikon 7. Frekvencija nastavnih tema elemenata rukometa učitelja koji su se bavili rukometom i učitelja koji se nisu bavili rukometom



Izvor: izrada autorice

Zadnji cilj istraživanja bio je da se potvrdi da učenici čiji učitelji češće provode igre s elementima rukometa bave rukometom više nego u razredima u kojima se igre rjeđe provode. Grafikon 8. prikazuje učitelje koji su odgovorili da ne igraju često igre s elementima rukometa na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture te njihove odgovore imaju li u razredu učenike koji se bave rukometom. Grafikon 9. prikazuje učitelje koji su odgovorili da igraju često igre s elementima rukometa na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture te njihove odgovore imaju li u razredu učenike koji se bave rukometom. Grafikonom 8. je prikazano da samo 29% učitelja koji ne provode često igre s elementima rukometa imaju učenike u razredu koji se bave rukometom. Grafikonom 9. je prikazano da 62% učitelja koje često provode igre s elementima rukometa imaju učenike u razredu koji se bave rukometom. Time je potvrđena hipoteza da se učenici čiji učitelji češće provode igre s elementima rukometa bave rukometom više nego u razredima u kojima se rjeđe provode igre.

Grafikon 8. Bavljenje rukometom u razredu u kojem se rijetko igraju igre s elementima rukometa



Izvor: izrada autorice

Grafikon 9. Bavljenje rukometom u razredu u kojem se često igraju igre s elementima rukometa



Izvor: izrada autorice

## 9. ZAKLJUČAK

Tjelesno vježbanje je važno kako bi se osoba psihofizički razvila, a igra je najbolji način kako se dijete može neometano razvijati, kretati, učiti. Nastavni predmet Tjelesna i zdravstvena kultura omogućava da učitelji razredne nastave prenesu pozitivan stav o kretanju, vježbanju i bavljenju sportom. Učitelji razredne nastave imaju veliku ulogu u poučavanju svojih učenika i prikazivanju brojnih benefita koje bavljenje sportom nosi kao što su zdravlje tijela, manji rizik bolesti, razvijanje poštovanja, stjecanje prijateljstva, empatija... U razrednoj nastavi učenici usvajaju teorijska kineziološka i motorička znanja. Naučena znanja se kasnije upotrebljavaju za učenje elemenata rukometa.

Rukometom se razvijaju svi mišići tijela zbog svoje kompleksnosti i različitih pokreta tijela koje zahtijevaju elementi rukometa. Također, pomaže ostvarivanju ciljeva nastavnog predmeta tjelesne i zdravstvene kulture, kako zbog fizičkih karakteristika, tako i onih psihičkih. Rukomet je timski sport pa tako kroz njega učenici razvijaju toleranciju, uče kako djelovati u timu i biti dio istog.

Rukomet je zastupljen u osnovnoj školi tek od 4. razreda, ali osnovni elementi rukometa provode se već u prvom razredu osnovne škole te je potrebno da učitelji razredne nastave imaju potrebno znanje o elementima i metodici. Zastupljenost sportova, odnosno rukometa u razrednoj nastavi manja je nego u predmetnoj, upravo zato što se u razrednoj nastavi tek usvajaju znanja potrebna za izvođenje određenih elemenata, a igre čine najveći udio nastavnog sadržaja.

Rezultati istraživanja su uglavnom očekivani. Učitelji razredne nastave provode sve satove Tjelesne i zdravstvene kulture što je zadovoljavajuće jer mnogo učitelja preskače satove Tjelesne i zdravstvene kulture kako bi nadoknadili satove nekog drugog predmeta ili pak kako bi kaznili učenike zbog neposluha. Time se ne ostvaruju ishodi i to zasigurno nije dobar način kako od učenika dobiti ono što žele. Iznenađujuće je bilo da učitelji koji su se bavili rukometom nemaju veću frekvenciju elemenata rukometa u radu. Učitelji najčešće igraju igru Graničar sa svojim učenicima koja sadrži cijeli niz elemenata rukometa te je igra u kojoj se razvija poštovanje prema svojim suigračima i uči se igrati u timu. Istraživanjem je dokazano da učenici čiji učitelji češće provode igre s elementima rukometa bave rukometom više nego u razredima u kojima se rjeđe provode igre što je i očekivano jer djeca vole igru i ako im se igra svidjela, željet će se baviti određenom aktivnošću što više.

Iako su rezultati zadovoljavajući i učitelji razredne nastave imaju svijest i poučavaju svoje učenike o važnosti kretanja i bavljenja sportom, uvijek postoji prostor za napredak. U ovom slučaju, frekvencija nastavne teme elemenata rukometa bi mogla biti viša, a učitelji koji ne provode često igre s elementima rukometa, što bi značilo da ne igraju sa svojim učenicima Graničar često, mogu ubaciti češće igre u svoj sat.

## LITERATURA

Bungić, M. i Barić, R. (2009). TJELESNO VJEŽBANJE I NEKI ASPEKTI PSIHOLOŠKOG ZDRAVLJA. Hrvatski športsko medicinski vjesnik, 24 (2), 65-75. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/4783>

Dvoršek, B., Mlinarić, Z. (2012). Praktikum za rad s mlađim dobnim kategorijama. Zagreb: Hrvatski rukometni savez.

European Handball Federation

Findak, V., Metikoš, D., Mraković, M. (1992). Kineziološki priručnik za učitelje. Zagreb: Hrvatski pedagoško-književni zbor

Findak, V. (2001). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture: priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture. Zagreb: Školska knjiga

Foretić, N. & Rogulj, N. (2007). Škola rukometa. Split: Znanstveno-sportsko društvo Grifon Hrvatski rukometni savez. <http://hrs.hr/>

Kosinac, Z. (2011). Morfološko – motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine. Split: Savez školskih športskih društava grada Splita.

Kurikulum nastavnog predmeta tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj (2019).

Lazar, M. (2007). Igra i njezin utjecaj na tjelesni razvoj. Đakovo: Tempo.

Malić, Z., Tomljanović, V. (1982). Rukomet – teorija i praksa. Zagreb: Sportska tribina.

Manestar, K. (2002). Vježbajmo zajedno. Zagreb: Profil International

Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga - Primijenjena kineziologija u sportu. Zagreb: Društveno veleučilište u Zagrebu, Odjel za izobrazbu trenera, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Pavlin, K., Šimenc, Z., Vuleta, D. (1998). Osnove taktike rukometne igre. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.

Prskalo, I., Sporiš, G. (2016). Kineziologija. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilište u Zagrebu, školska knjiga, Kineziološki fakultet sveučilište u Zagrebu.



## **POPIS GRAFIKONA**

|                                                                                                                                               |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Grafikon 1. Spolna struktura ispitanika.....                                                                                                  | 24 |
| Grafikon 2. Dobna struktura ispitanika .....                                                                                                  | 24 |
| Grafikon 3. Postotak učitelja Tjelesne i zdravstvene kulture koji su se bavili rukometom .....                                                | 26 |
| Grafikon 4. Učestalost provođenja tjelesne i zdravstvene kulture .....                                                                        | 27 |
| Grafikon 5. Frekvencija nastavnih tema elemenata rukometa u godišnjem planu učitelja razredne nastave .....                                   | 28 |
| Grafikon 6. Učestalost provođenja igara s elementima rukometa na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture.....                                  | 29 |
| Grafikon 7. Frekvencija nastavnih tema elemenata rukometa učitelja koji su se bavili rukometom i učitelja koji se nisu bavili rukometom ..... | 31 |
| Grafikon 8. Bavljenje rukometom u razredu u kojem se rijetko igraju igre s elementima rukometa.....                                           | 32 |
| Grafikon 9. Bavljenje rukometom u razredu u kojem se često igraju igre s elementima rukometa.....                                             | 32 |

## **POPIS TABLICA**

|                                                                                                       |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tablica 1. Popis škola, mjesta i broja učitelja razredne nastave koji su ispunili upitnik .....       | 25 |
| Tablica 2. Najčešće provedene igre na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture od strane učitelja ..... | 29 |

## **POPIS SLIKA**

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Slika 1. Rukometni teren ..... | 7 |
|--------------------------------|---|

## **Izjava o izvornosti**

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te sam se radu koristila navedenim izvorima. Za izradu su korištene etički prikladne i prihvatljive metode i tehnike rada.