



УНИВЕРЗИТЕТ
У НИШУ



ФАКУЛТЕТ СПОРТА И
ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

ОСНОВИ МЕТОДИКЕ РУКОМЕТА

ОСНОВНА МЕТОДСКА УПУТСТВА ЗА РАД

Методика је наука о задацима, садржају, методама и организационим облицима рада наставе физичког васпитања у складу са општим васпитним циљем.

Реч **МЕТОДИКА** потиче од грчке речи *methodike* и означава науку о методама наставе уопште (*методологија*) али и о методама појединих наставних предмета, области и подручја посебно (*специјална методика*).

За успешну реализацију наставних задатака потребно је придржавати се следећег :

- често и што верније демонстрирати кретање које ученици или спортисти треба да науче;
- на доступан начин објашњавати одређене покрете и указивати на правилан и неправилан рад полазника;
- довољно времена посветити понављању и утврђивању пређеног градива;



- савладано и потпуно усвојено кретање и технику у целини проверити кроз одређене облике такмичења;
- током наставе и тренинга анализирати, евентуално кориговати и допуњавати програм рада, изнаћи најефикасније путеве и начине за реализацију постављеног циља;
- у току наставе-тренинга, користити ефикасна средства мотивације, посебно похвалу за успешан, одговоран и дисциплинован рад;
- у првој фази организације рада успоставити одређени коректан контакт са школом из које деца долазе и са родитељима ученика / спортиста /



ОСНОВИ МЕТОДИКЕ РУКОМЕТА

- МЕТОДСКИ ПОСТУПАК -

У основи методског поступка лежи добро познавање суштине наставног процеса као и његово прилагођавање постављеном циљу и задацима сваког часа и тренинга.

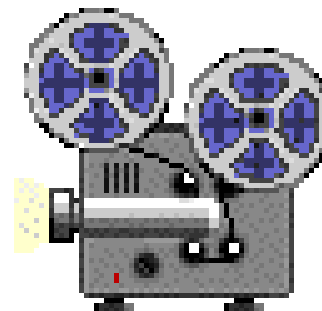
При учењу, увежбавању и усавршавању елемената технике нужно је:



- *да се наставник придржава одређених педагошких принципа, да су заступљене одговарајуће методе и да се користе очигледна наставна средства.*

Ради успешног рада у процесу обуке и усавршавања елемената технике потребно је поштовати редослед радњи и поступака :

- **Усмено упознавање са наставном јединицом уз кратак опис технике коју треба учити ;**
- **По могућству приказати наставни филм, кинограм, слику, цртеж ;**
- **Непосредно пре вежбања вежбу треба демонстрирати уживо ;**
- **Избор вежби треба да буде у складу са принципом поступности и систематичности;**



- Све прво радити у месту (у олакшаним условима, затим у ходању, трчању, најпре са "пасивним" учешћем противника, касније са активним). На крају научено применити у игри (тренингу) па на такмичењу ;
- **Грешке** које су типичне од почетка систематски исправљати.



Успех на сваком часу и тренингу, као и целокупном стручном и педагошком раду зависи:

- од активности, ажурности, одговорности, стручности и способности наставника (тренера) ,
- способности и односа ученика (спортисте) према обавезама у настави или у раду клуба ,
- услова у којима се реализује наставни (тренажни) процес.

ПРИМЕНА ДИДАКТИЧКИХ ПРИНЦИПА У НАСТАВИ РУКОМЕТА

/ didaktis-грчки, настава, наука о наставним методама /



**Реализација образовно-васпитног процеса
применом рукомета као телесне активности
мора да буд подређена одређеним педагошким
принципима. То су, уствари, и принципи
физичког васпитања и спортског тренинга.**



*“Под принципима наставе, односно
дидактичким принципима подразумевамо
основне смернице којима се руководимо у
организацији извођењу наставе”*

Полазећи од образовно-васпитне, здравствено хигијенске и практичне вредности рукомета, при реализацији постављених задатака треба да буду заступљени следећи дидактички принципи :

- принцип васпитности,**
- принцип свесне активности,**
- принцип очигледности,**
- принцип систематичности и поступности,**
- принцип индивидуалног приступа.**



ПРИНЦИП ВАСПИТНОСТИ



Сваки тренинг - јединица тренинга, свака утакмица, свако окупљање рукометног тима и свака тимска активност, мора да представља јединство васпитања и спортског образовања.

Ово је « принцип свих принципа » и у уској је вези са личношћу тренера, као и ауторитетом тренера који може да се сагради само на здравим, позитивним основама .

ПРИНЦИП СВЕСНЕ АКТИВНОСТИ

Свест се манифестује активношћу играча, а активност формира свест (активност и свест су повезане, па су због тога обухваћене у истом дидактичком принципу). Правила за практичну примењивост овог принципа су:

- **ЦИЉ** тренажног процеса, етапе, и јединице тренинга, увек се објашњава и поставља пред играче пре почетка рада ;
- играчи треба да учествују у **РЕАЛИЗАЦИЈИ ТРЕНИНГА** у његовом организационом сегменту ;
- редовна контрола квалитета играча – **ТЕСТОВИ**, увек морају бити у сарадњи са играчима ;
- треба подстицати играче на размишљање при вежбању и **ПОДСТИЦАТИ** њихову самоконтролу извођења вежби ;
- играчима понекад треба задавати **ДОМАЋЕ ЗАДАТКЕ** из различитих области тренинга / аеробне издржљивости на пример ;.



ПРИНЦИП ОЧИГЛЕДНОСТИ

Принцип очигледности- аудиовизуелности, у рукометном спорту, заснива се на научној чињеници да је чулно / сензорно / искуство извор сазнања.

Очигледно учење у процесу рукометног тренинга реализује се комбинацијом неколико метода :

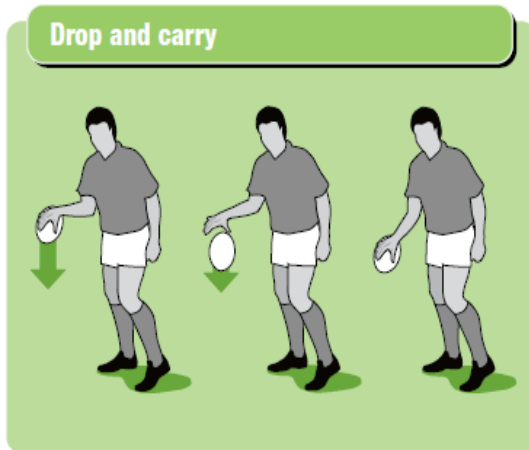
- показивањем - демонстрацијом кретања;**
- објашњавањем кретања / како и зашто се примењује, итд. /**
- коришћењем помоћних очигледних средстава као што су видео, кинограм, слајд, фотос и др.**



ПРИНЦИП СИСТЕМАТИЧНОСТИ И ПОСТУПНОСТИ

Рукометни тренажни процес, представља логичан систем усвајања и усавршавања знања и вештина, као и навика, које су доступне играчким способностима.

Суштина овог принципа у настави и тренингу рукомета огледа се у примени четири важна педагошка начела или правила и то :



- *од простог ка сложеном*
- *од лакшег ка тежем*
- *од познатог ка непознатом*
- *од ближег ка даљем*



ПРИНЦИП ИНДИВИДУАЛНОГ ПРИСТУПА



- ✧ **Способности и могућности појединца да се процене објективно (да се не подцене, или прецене)**
- ✧ **Систематичност и поступност прилагодити са овим принципом**
- ✧ **Сувише лаки или тешки задаци –проверити тестирањем**

НАСТАВНЕ МЕТОДЕ У НАСТАВИ РУКОМЕТА

Под појмом **МЕТОДА** подразумева се целокупан поступак у организацији и реализацији наставе, било у току учења и усавршавања или у току спортског тренинга.

У пракси се методе могу поделити на три групе :

- *Метод усменог излагања / живе речи /;*
- *Метод демонстрације / показивања /;*
- *Практични метод.*



МЕТОД УСМЕНОГ ИЗЛАГАЊА

Наставни процес је немогуће организовати уколико се не користи жива реч предавача.

При реализацији наставе или тренинга, педагог треба да користи више метода усменог излагања и то :



- *објашњење,*
- *опис,*
- *разговор,*
- *анализу,*
- *заповест / команда /.*

ПРАКТИЧНИ МЕТОД / Метод вежбања /

У групу ових метода спадају сви поступци које реализују сами спортисти или полазници са циљем да се приказано и објашњено кретање, научи, увежба.



У практичне методе убрајамо :

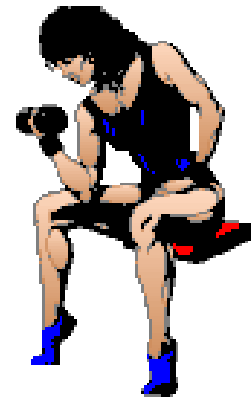
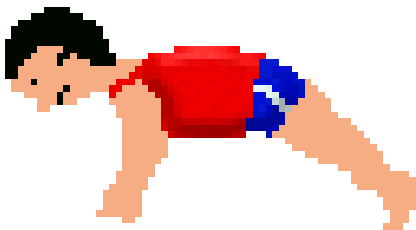
- *метод вежбања,*
- *такмичарски метод,*
- *метод игре.*

МЕТОД ВЕЖБАЊА

Метод вежбања је основни метод који се среће у организованом наставном или тренажном процесу.

У пракси се користе три основна метода вежбања:

- *Аналитички метод,*
- *Синтетички метод,*
- *Комбинован метод.*



АНАЛИТИЧКИ МЕТОД

Аналитички метод представља метод учења целине моторног задатка по његовим деловима / фазама /.



Добре стране овог метода обучавања огледају се у следећем :

- омогућава савладавање и усавршавање тежих саставних делова сложене и тешке целине моторног акта;**
- олакшава разумевање играчима структуре сложенијег и тежег моторичког акта;**
- објашњава начин извођења и важност појединих компоненти сложенијег моторичког акта.**

Слабије стране овог метода су у следећем :



- **отежано је повезивање саставних делова у целину датог кретања;**
- **губи се време при покушајима спајања делова у целину моторног акта и при томе се често појављују сувишни покрети.**

- **правилним коришћењем овог метода може се у потпуности задовољити принцип поступности и систематичности.**



СИНТЕТИЧКИ МЕТОД

Супротно аналитичком, суштина синтетичког метода је у томе да се елементи технике уче и усавршавају у целини.

Овај метод, као и претходни, има своје добре и лоше стране :

- не може увек да се примењује, а нарочито ако се ради са почетницима и недовољно припремљеним рукометашима;
- теже је исправити грешке, а могућност за њихово настајање је знатно већа него при коришћењу аналитичког метода;
- потпун ефекат, уз примену ове методе, могуће је очекивати код оних рукометаша који имају већ оформљену технику и којима је потребна одређена корекција "дотеривање";
- код почетника овај метод треба користити касније, онда када је техника аналитичком и комбинованом методом већ научена.



ПРОЦЕС ФОРМИРАЊА МОТОРНИХ НАВИКА



Моторним навикама дефинише се структура кретања у рукомету, његово техничко извођење, или његова “ слика ” и координација рада при извођењу, посебних мишићних група и њихово слагање са функцијама унутрашњег система организма играча (његовог система за крвоток, система за дисање и система за размену материја и енергије) .

Степен усавршености моторне навике може се одређивати помоћу регистравања величине мишићног напора у одговарајућој временској јединици на основу тачности и прецизности извођења покрета и његове спортске “ корисности ”.

Како је формирање моторних навика веома сложен процес, који се не може реализовати за неколико тренинга или часова наставе, он се ради лакшег разумевања, условно, може поделити на четири стадијума или етапа :



- *ИРАДИЈАЦИЈЕ*
- *ДИФЕРЕНЦИЈАЦИЈЕ*
- *КОНЦЕНТРАЦИЈЕ*
- *СТАБИЛИЗАЦИЈЕ*

СТАДИЈУМ ИРАДИЈАЦИЈЕ

Iradiatio / лат. озрачавање, осветљавање



Основне карактеристике ове фазе:

- упознавање са одређеним кретањем
- покрети су нетачни, грчевити, са великим бројем сувишних покрета ;
- увећан мишићни тонус, велика потрошња енергије и брзо наступање замора;
- учешће свести врло значајно и изражено ;
- велики број практичног извођења вежби.



СТАДИЈУМ ДИФЕРЕНЦИЈАЦИЈЕ

Diferentiatio / лат. разликовање /



Основне карактеристике ове фазе:

- разликовање сувишних од правих покрета ;
- координација кретања је боља и квалитетнија
- потрошња енергије је мања, а мишићни рад економичнији ;
- уочавају се резултати рада ;
- учешће свести се смањује, али је и даље евидентно.

СТАДИЈУМ КОНЦЕНТРАЦИЈЕ

Concentratio / лат. усресређење, прикупљање, збирање /



Основне карактеристике ове фазе :

- *извођење покрета је потпуније и детаљније ;*
- *покрети се изводе брже, уз мању потрошњу енергије ;*
- *долази до постепене аутоматизације моторичког акта ;*
- *играч је способан за учење ” техничке тактике ”*

СТАДИЈУМ СТАБИЛИЗАЦИЈЕ

Stabilisatio / лат. устаљење, утврђење, учвршћење /

Основне карактеристике ове фазе :

- потпуна аутоматизација научених моторичких аката ;
- способност прилагођавања играча ситуацијама блиских самој игри ;



- формирање динамичког стереотипа, стабилизација покрета и могућност антиципације
- овај стадијум припада искључиво етапи усавршавања

ХВАЛА НА ПАЖЊИ!