



СПОРТНА ПЕДАГОГИКА

SPORTS EDUCATION

ХАРАКТЕРИСТИКА НА ХАНДБАЛНАТА ИГРА
В УНИВЕРСИТЕТСКИЯ СПОРТ

Росица Димкова¹

CHARACTERISTICS OF HANDBALL
IN UNIVERSITY SPORTS

Rositsa Dimkova

Abstract: *This article focuses on the development and implementation of a new vision for the development of physical education and sports in the Republic of Bulgaria. Both nationally and regionally, opportunities are expanded and conditions are created for a new national policy in the field of physical education and sports, tailored to the interests and preferences of the younger generation. Handball is a sport in the field of competence known as sports games, which is a mandatory element in the Ministry of Education and Science's general education programme in Physical Education and Sports. Handball is popular all over the world. Its relatively quick mastery, based on natural human movements, favours its rapid popularization. The development of the game is also influenced by its dynamism and attractiveness due to the constantly changing actions in it. The technical implementation of motor actions in the play environment stimulates the creative and motor activity of students, as well as their initiative and entrepreneurial skills.*

Keywords: *training; handball; teamwork; physical activity; university sports; teaching.*

ВЪВЕДЕНИЕ

Спортът винаги е отражение на обществото, в което възниква и се развива. По отношение на активната двигателна дейност това касае повишаването на здравния статус, дееспособността и психологическия комфорт на населението. Успехите в спорта са естествена еволюция и резултат от една работеща система за физическо възпитание и спорт, чиито основни приоритети са съобразени с интересите на обществото.

Хандбалът е спорт от област на компетентност, която е задължителна в учебното съдържание на общообразователната програма по физическо възпитание и спорт към МОН, известна като спортни игри.

¹ **Росица Димкова** – доцент, доктор, преподавател в катедра „Теория и методика на физическото възпитание“, Педагогически факултет във ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“, Велико Търново, България, e-mail: rdimkova@gmail.com

Спортът хандбал е популярен в целия свят и сравнително бързото усвояване на тази игра, основаващо се на естествените движения на човека, благоприятства за бързото ѝ популяризиране. По въпросите на този спорт съществуват разработките на Guerrero et al. (2004), Schubert (2007), Димкова (2012), Димкова (2019), Аврамов (2022) и др.

Развитието на играта се влияе и от нейната динамичност и привлекателност, базирана на непрекъснатото променливите игрови действия. Техническото изпълнение на двигателните действия в игровата обстановка стимулират творческата и двигателната активност на учениците, инициативността и предприемаческите им умения. „Единната програма по хандбал“ предоставя учебни материали и концепции за различни възрастови категории (Върбанов, Кръстев, Димкова 2005).

За хандбалната игра може да се каже, че е активна игра за всеостранно развитие на подрастващите, тъй като съдържа в себе си всички психо-моторни и интелектуални особености на човека (Petkovic, Markovic 2021).

Доброто взаимодействие между играчите, както и контактът с противника изискват наличие на добра физическа подготовка. Обучаващите се в тази спортна игра развиват почти всички мускулни групи на тялото, които се използват в създадените игрови ситуации.

Постоянното движение, при което работят всички стави на горните и долните крайници, развива и подобрява обхвата им на движение. Интензивната и постоянна физическа активност поражда промени в централната нервна система, в мускулите, както и в органи като сърцето, белите дробове и др. (Höritsch 2003).

Играта хандбал не се влияе само от физическата годност. Като всяка физическа активност тя се изпълнява и генерира чрез мисловен процес. Необходимо е играчът в усилените действия – бързо да вижда, разпознава, преценява, да прави заключения и съответно да действа прецизно. При хандбалната игра двата участващи отбора се опитват да спечелят крайната победа, което е и целта на играта. Играчите трябва да спазват всички правила за честна игра, спортния регламент и необходимите изисквания за провеждане на форума, за да запазят спортно-състезателния ѝ характер.

МЕТОДОЛОГИЯ:

Като отборни концепции, взаимодействия и технико-тактически обосновки, играта хандбал играе важна роля в образователната подготовка на бъдещите спортни педагози в областта. Обучаващото се поколение се научава на сътрудничество помежду си, в съответствие с правилата за честна игра, работа в екип, спортно поведение и дисциплина. Всички тези положителни аспекти водят с течение на времето до социално приемливо поведение в ежедневието. Това е съответно и жизненоважният, образователен аспект на играта хандбал.

Цели и задачи на обучението

Целта е:

- Развиване на специални игрови умения у студентите за спортната игра хандбал, на базата на ориентиран към действието конструктивен модел, използващ дидактиката на спортните игри.

Задачите са:

- Да се предостави възможност на студентите да се запознаят чрез примери или ключови дидактически концепции за спорт и спортни игри, както и методи и дидактически подходи за преподаване на специални тактически движения при игра на индивидуално, групово и отборно ниво. Това трябва да подпомогне студентите да изградят трайни знания за обучение на ученици в различни нива на умения, в различни ситуационни условия (по отношение на пространството и движенията), включително различно структурираната алтернативна позиция;
- Студентите да развият необходимата адекватна способност за демонстриране на основните начини на поведение в спорта, както и за упражняване способностите за идентифициране на неправилно поведение и предлагане на подобрения и правилни подходи.

Една от основните цели на играта е да се увеличи популярността на хандбала и да се привлечат още повече спортисти към хандбалната игра. Важен аспект в този контекст е позицията на играта хандбал като част от физическото възпитание в училище и съответните образователни институции като университети и колежи, както в Република България, така и в други държави. Българската федерация по хандбал разработва различни концепции, за да направи хандбала в училище още по-привлекателен, например чрез предлагане на специални мерки за обучение на учители по физическо възпитание или разработване на учебни материали и концепции за различни възрастови категории. Отборният хандбал съчетава уменията за бягане, скачане, ловене, подаване и хвърляне в бързо усвояващата се емоционална и вълнуваща игра.

Характерен белег на хандбалната игра е комплексният и разностранен характер на въздействие на играта върху функциите на подрастващия организъм. Двигателната дейност съдейства за хармоничното развитие на подрастващия организъм и проявлението на всички основни физически качества (Аврамов 2022). Настоящата статия чрез метода на систематизацията представя личен педагогически опит, апробиран в условията на университетското обучение.

РЕЗУЛТАТИ

Перспективи за преподаване на университетско ниво

1. Програма на университетския курс на тема „Учене, упражняване, обучение за преподаване на специални хандбални движения, ориентирани към обучението на учители по „физическо възпитание и спорт, както и към спортните секции по хандбал“.

1.1. Кратко описание на обучението

Една трета от курса е посветена на прилагането на общи умения за игра с топка със специално внимание на специфичните компоненти на целевата игра хандбал.

Широката тристепенна основна концепция: Първо ниво „Аз и топката“; Второ ниво „Един с друг“; Трето ниво „Един срещу друг“, се основава на ориентиран към действието конструктивен модел, използващ дидактиката на спортните игри. Освен придобиването и практикуването на основни технически и координационни способности, той допринася за разработването на тактически режими на игра на индивидуално, групово и отборно ниво в обучителни сесии, провеждани при променящи се ситуационни условия.

Останалите две трети са посветени на преподаване на специални умения за целевата игра хандбал, т.е. фундамента на хандбала, включително техника, координация и кондиция (ловене, подаване, отскачане, придвижване в пространството, освобождаване от защитник за получаване на топка, техники за движение, стрелба в движение, стрелба с отскок, приземяване след стрелба, правилно и атлетично бягане, бърз пробив, защитни техники, блокиране, игра в защита, игра на вратаря), както и тактически умения (2:1, 3:2, 4:3 ситуации, подаване на топката в движение, бягане към целта с намерение да се отправи удар към вратата, боравене с топката на място, свободно бягане, маркиране на човек и пространство). В същото време се преподават осведоменост и познаване на правилата, както и общи насоки за преподаване на образователните игри.

Преподавателска компетентност

- Познаване на ключови дидактически концепции както за спорта, така и за игри, методи и дидактически подходи за преподаване на правилно поведение в хандбалната игра въз основа на „минимален набор от правила“, осъзнаване и разбиране на правилата за справедлива игра;
- Способността за предоставяне на специално обучение по спортни игри, съответстващи на различни нива на умения и ситуационни условия;
- Способност за демонстриране на основни модели на поведение в игрите с топка и целево в играта хандбал;
- Фундаментално овладяване на ключови тактики в индивидуални и групови нива.

Внедряване в университетското преподаване

- Необходимо е редуване на практическото прилагане на дидактически концепции за спортни игри, специфични методи за преподаване на умения и поведение по време на игра, както и съвместно обмисляне на определени подходи със студентите.
- Независима подготовка и изпълнение на отделни учебни звена последвано от критичен анализ и обратна връзка. Препоръчително е да се комбинира с различни групи.
- Необходима е комбинация с методи, дидактика, биомеханика, теория и методика на обучението. За целта е необходимо редовно и активно участие на студентите.
- Приемане и предлагане на теми, свързани с практиката.
- Теоретичен преглед на цялото учебно съдържание.
- Изпитните тестове да се приемат като неразделна част от курса.
- Изготвяне на определени критерии за изпит и определяне на конкретни дати.

2. Примери за преподаване на различни упражнения и игри по теми характерни за хандбала, в уроците по физическо възпитание**2.1. Практикуване „дриблиране в пространството“**

Бягане и контрол над топката в определена част от игралното поле – пространствена ориентация и адаптиране към контрола на топката с промяна на посоката.

2.2. Игра в режим „Защити топката си“

Възпроизвеждане на идея за игра (продиктувана от формата на практиката). Всички обучаеми бягат и дриблират топка в ограничено игрално поле, като същевременно се опитват да си отнемат топката един от друг. Варианти:

➤ „Стремеж за отнемане на цветни ленти, притежание на участниците, докато контролират топката“.

➤ „Ловна игра с няколко ловци“.

2.3. „Хандбал“ – с баскетболни елементи.**Идеята на играта**

Два отбора се опитват да вкарат кош, играейки заедно. Разработване на правила (без участието на ръководител в играта).

1-ва фаза – свободно изпълнение на идеята за играта;

2-ра фаза – дебат и споразумение със собствения отбор за въвеждане на правила;

3-та фаза – дебат и споразумение с другия отбор, относно въвеждането на правила.

Варианти:

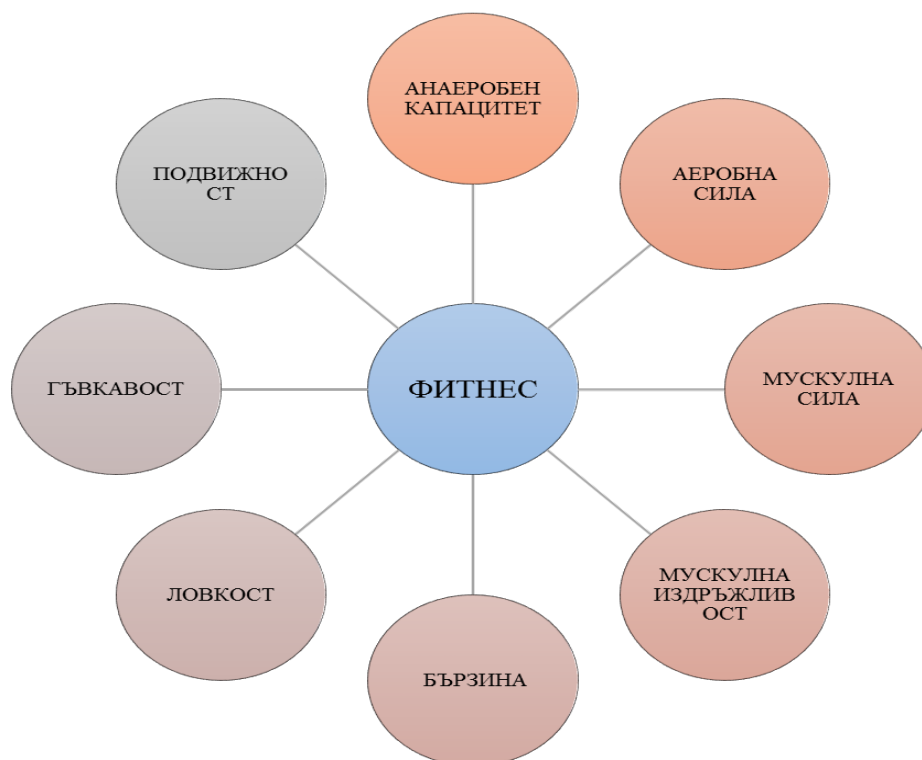
➤ Хандбал с баскетболни елементи, като пример – стрелба в кош, вместо в хандбална врата. За целта са необходими два или три баскетболни коша по дължината на игрището;

➤ Две игрални полета по ширина на игрището, като четири отбора могат да вземат участие едновременно.

2.4. „Играта Клинбол“ – даване на указания за провеждане на играта.

➤ Играта може да се използва за затвърдяване и усъвършенстване на ловене, подаване и стрелба, като елементи на хандбалната игра.

Съществуват редица фитнес фактори, използвани за класифициране на движенията и уменията, свързани с играта. Използвайки данните от профила, е добре да можете да идентифицирате и опишете минимум три фактора, използвани в играта на хандбал. Посочете стандартен тест, който може да се използва за измерване на всеки компонент.



Фиг.1

Фитнес: Анаеробен капацитет, аеробна сила, мускулна сила, мускулна издръжливост, бързина, ловкост, гъвкавост, подвижност.

Резултатите от развитието във формата на продукт на спортното образование с основни обучения в хандбала имат следните предимства:

- 1) възпитаване и обучаване на студентите за придобиване на знания, умения и компетентности за професионално израстване в бъдещи педагози ентузиазирани, мъдри и знаещи;
- 2) предложените идеи на спортното образование има свои цели, които са непосредствени и всеобхватни, и трябва да бъдат постижими от студентите чрез тяхната активност и участие в учебните часове;

3) подпомагане дейността на бъдещите педагози в часовете по хандбал при оптимизиране на преподаването чрез идеите за обучение в спортното образование по дисциплината „Хандбал“.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

➤ Като цяло много задълбочено са разгледани въпроси относно задачите, свързани с концепциите за обучение в хандбални умения, с достатъчно подходящи данни и информация за профила, за да се получат точни отговори на познанията и разбиранията, както и критичен анализ и оценка.

➤ По отношение на концептуалната сложност, пренареждането на определени изисквания може да позволи по-структурирани отговори. Визията на задачите трябва да включва внимателно обмисляне на специфичната значимост на всеки от стандартите за изпълнение, които трябва да бъдат направени. Например – анализът и специфичната характеристика могат да бъдат оценени в хода на учебния процес, а други характеристики да изискват по-задълбочено проучване и информация от различни източници.

В заключение бихме искали да отбележим, че през последните години има голям напредък във всички области, включително в областта на образованието, поради високото усъвършенстване на технологиите, подобренията в комуникацията и глобализацията на информацията. Нашата крайна цел е по-добра подготовка на бъдещите професионални спортни кадри за работа в образователната система, която все повече се очертава с нови и перспективни характеристики. Вярваме и се надяваме, че чрез направената характеристика на хандбалната игра в университетския спорт ще насърчим педагозите за по-добро и целенасочено обучение в спортната дисциплина „Хандбал“.

ЛИТЕРАТУРА

Аврамов, Е. (2022). *Хандбал – Теория и методика*. София: НСА ПРЕС. // **Avramov, E. (2022).** *Handball – Teoria I Metodika*. Sofia: NSA PRES.

Върбанов, И., Н. Кръстев, Р. Димкова (2005). *Единна програма по хандбал*. София: ММС-БФХ. // **Varbanov I., N. Krastev, R. Dimkova (2005).** *Edinna programa po hanball*. Sofia: MMS-BFH.

Димкова, Р. (2012). *Методическо ръководство по хандбал*. Велико Търново: I and B. // **Dimkova, R. (2012).** *Metodichesko rakovodstvo po handball*. Veliko Tarnovo: I&B.

Димкова, Р. (2019). *Практико-педагогически аспекти в хандбалната игра*. Велико Търново: I and B. // **Dimkova, R. (2019).** *Praktiko-pedagogicheski aspekti v handbalnata igra*. Veliko Tarnovo: I&B.

Guerrero, J. et al. (2004). *Minihandball*. Vienna: EHF.

Petković, K., S. Marković (2021). *The effects of an 8-week competing period on body strength among elite female handball players*. Serbia.

Höritsch, H. (2003). *Minihandball*. Eine Spiele- & Übungssammlung für Schule und Verein, U9-Turniere und Spielfeste, Wien.

Schubert, H. (2007). *Handball spielen mit Schülern*. Munich.