

УДК 796.1:796.3
doi: 10.15330/fcult.39.3-8

Біатріс Абаласей, Анжела Медвідь,
В'ячеслав Покідкін

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ НАВЧАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ГРИ ГАНДБОЛУ ДЛЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Ефективність навчання у будь-якому віці значною мірою залежить від зацікавленості з боку учнів, забезпечення відповідних віку методів і засобів навчання. Оскільки у молодшому шкільному віці природною потребою є висока рухова активність і пізнавальна діяльність, то необхідно шукати адекватні шляхи реалізації цієї потреби. Провідним видом навчання молодшого школяра, є гра, отже, саме її слід застосовувати для ефективного навчання. Мета дослідження: теоретично обґрунтувати методiku навчання елементів гри гандболу для молодших школярів на основі використання рухливих ігор. Для досягнення мети дослідження використовувалися низька взаємодоповнюючих методів дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури та нормативних документів, контент аналіз, синтез та узагальнення. Результати. Під час дослідження нами означено пріоритетне місце для проведення занять з рухливих ігор молодшими школярами. Встановлено, що на уроках з гандболу найбільше відрізняються дві моделі рухливих ігор – це рухливі ігри та естафети. У статті визначено що навчання гри необхідно розділити на кілька етапів, із використанням різних вправ. Описані суть, основні положення розробленої методики для початкового вивчення елементів гандболу дітей молодшого шкільного віку, представлені ігри, що проводяться за розробленою методикою. Досліджуючи методiku навчання елементів гри гандболу для молодших школярів на основі використання рухливих ігор, ми дійшли висновку: 1. Під час вивчення технічних елементів гри гандбол, варто використовувати рухливі ігри з елементами гандболу для ефективного засвоєння рухових вмінь та навичок молодших школярів. 2. Результати дослідження вказують на доречність реалізації навчання гри гандбол з розподілом у кілька етапів, використовуючи різноманіття вправ. 3. Методично обґрунтованим є наслідування певної послідовності при початковому вивченні елементів гандболу дітей молодшого шкільного віку із використанням рухливих ігор.

Ключові слова: рухливі ігри, гандбол, молодші школярі.

The learning efficiency at any age largely depends on the interest of students, the provision of age-appropriate methods and means of learning. Since high motor activity and cognitive activity is a natural need at junior school age, it is necessary to look for adequate ways to realize this need. Since high motor activity and cognitive activity is a natural need at junior school age, it is necessary to look for adequate ways to realize this need. The objective of the research: to theoretically substantiate the methodology of teaching the handball elements for junior schoolchildren based on the use of outdoor games. To achieve the objective of the research, a number of complementary research methods were used: theoretical analysis of scientific and methodological literature and regulatory documents, content analysis, synthesis and generalization. Research findings. During the research, we identified a priority place for conducting classes on outdoor games for junior schoolchildren. It was established that two models of outdoor games differ most in handball classes - outdoor games and relays. The paper defines that learning the game must be divided into several stages, using various exercises. The essence, the main provisions of the developed methodology for the initial study of the handball elements for junior schoolchildren are described, the games conducted according to the developed methodology are presented. Studying the method of teaching the handball elements for junior schoolchildren based on the use of outdoor games, we came to the conclusion: 1. When learning the technical elements of the handball game, it is worth using outdoor games with handball elements to effectively learn the motor skills of junior schoolchildren. 2. The research findings indicate the appropriateness of teaching the handball game with a division into several stages, using a variety of exercises. 3. It is methodologically justified to follow a certain sequence during the initial study of the handball elements for junior schoolchildren using outdoor games.

Key words: outdoor games, handball, junior schoolchildren.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Гра в гандбол побудована на природних рухах (біг, стрибки, ходьба) та індивідуальних діях без м'яча (повороти, рухи переставними кроками, зупинки, обманні рухи), а також з використанням м'яча (кидки м'яч по воротах, ведення передача, ловля) [2]. Суперництво, під час якого гравцям потрібно атакувати ворота суперника та захищати власні, активізує використання всіх фізичних якостей, важливих для школяра: швидкості, гнучкості, спритності, сили та витривалості [6]. Більшість функціональних систем тіла

дитини включені в роботу, основні механізми енергопостачання починають працювати [7]. Для досягнення високого спортивного результату гравці мають бути рішучими, націленими на результат, наполегливими, сміливими, впевненими [4].

Гандбол – це спортивна гра, тому після залучення дітей до рухливих ігор з елементами гандболу буде простіше долучитися до вивчення техніки і тактики гри, ніж після загальноприйнятих навчально-тренувальних занять. Вибираючи рухливі ігри під час тренувань з гандболу, молодшим школярам потрібно пам'ятати, що правила повинні максимально відповідати цій грі та сприяти розвитку необхідних якостей та здібностей [1].

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати методику навчання елементів гри гандболу для молодших школярів на основі використання рухливих ігор.

Методи й організація дослідження. Для досягнення мети дослідження використовувалися низька взаємодоповнюючих методів дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури та нормативних документів, контент аналіз, синтез та узагальнення.

Результати дослідження. Враховуючи сьогоднішнє, пандемію, воєнний стан в Україні, школярі багато часу проводять за комп'ютером, книгами, виконанням домашніх завдань. Тим не менш, у вільний час від уроків молодші школярі всеодно достатньо часу приділяють грі. Вони використовують усі типи природних рухів, хоча вони все ще не знають, як володіти своїм тілом, тому вони захоплюються рухливими іграми на свіжому повітрі, які пов'язані з бігом, стрибками, киданням та веденням м'яча. Усі природні рухи найкраще вдосконалюються під час гри.

Пріоритетним місцем проведення занять з рухливих ігор молодшими школярами є невеличкий простір на якому можна хаотично переміщатися, рухатися по колу, у прямому напрямі чи “змійкою”, із зміною напрямку, ігри з бігом типу “втікати – наздогнати”, ігри з стрибками на одній-двох ногах, ігри з подоланням умовних перешкод (намалювати “острів”) та через предмети (низька лавка, обруч); ігри з передачею, риболовлею та киданням на діапазон та в ціль м'яча (волейбол, теніс), ігри з різними рухами імітаційного характеру. Усі ігри використовуються як правило окремо, рідше переминою, і зовсім рідко – в поєднанні [9].

Під час аналізу літератури та узагальнення практичного досвіду, нами встановлено, що на уроках з гандболу найбільше відрізняються дві моделі рухливих ігор: у вигляді естафет та у вигляді змагань серед команд. Відмінною особливістю естафет є те, що школярі матимуть просування для всієї команди самостійно (по черзі) та в командних змаганнях – у групах за підтримки та взаємної допомоги партнерів, але без прямого контакту з суперниками. Основними компонентами естафет та ігор можуть бути окремі технічні вправи гандболістів або їх різні поєднання між собою, які учні виконують за певних умов із різними рівнями складності. Основна мета естафети – це найбільш швидке виконання, або більш краще та результативніше.

Навчання гри необхідно розділити на кілька етапів, із використанням різних вправ. На початку навчання пріоритетним завданням є формування необхідних навичок для ведення м'яча, відчуття його властивостей і, залежно від них, виконуючи свої рухи. Тоді потрібно навчити дітей належним чином тримати правильно м'яч двома та однією рукою, слід правильно розміщувати пальці рук на м'ячі. Необхідно також навчити школярів прийняти основну позицію гандболіста [10].

Коли учні навчилися правильно приймати стійку гандболіста, тримати м'яч, рухайтесь по майданчику, можна розпочинати навчання володіння м'яча двома руками.

Однією з головних дій з м'ячем є ведення. За допомогою ведення гандболісти можуть рухатися по майданчику в різних напрямках. Це допомагає учню тримати його

спину. Після цього ви можете почати навчати школяра “сидіти на ноги”, тобто. Навчити його рухатися в захисній стійці напів-зігнутих ногах.

Передачі та кидки м'яча по воротам рахуються досить подібними рухами. Тому розпочинати вивчення кидка м'яча по воротам слід реалізувати в тій послідовності що і кидки. Під час тренувань кидка слід звернути увагу на той факт, щоб школярі робили кидок м'яча, прицілюючись в правильній стійці гандболіста.

Граючись, діти вивчають необхідні рухові вміння та навички, вони розвивають мужність та волю, кмітливість. У дітей молодшого шкільного віку головне місце належить до ігрового методу, який ми можемо назвати універсальним методом фізичного виховання.

Основні положення розробленої методики для початкового вивчення елементів гандболу дітей молодшого шкільного віку необхідно виконувати в послідовності:

- обов'язковий поділ технічного елемента на компоненти;
- обов'язкове навчання підвідних вправ та імітаційних вправ перед початком вивчення конкретного технічного прийому;
- вивчення прийомів, в основному із використанням цілісного методу навчання із обов'язковим багато кількісними повторюваннями технічний прийомів в ігрових ситуаціях;
- використання додаткового обладнання та спеціальної розмітки;
- використовуйте під час гри легших та менших за розмірами м'ячів.

Під час експерименту на уроках фізичної культури зі школярами були організовані різні види діяльності: естафети з м'ячем, ігри в командах з м'ячем, ведення м'яча, кидки по воротам, ігри: “ловити м'яч”, “Проведіть м'яч під гравця”, “Боротьба за м'яч”, “Завантаження кавунів”, “М'яч у ворота”, “Ловля парами”, “Вибивалка”. Як ми бачимо зі списку ігор та вправ, в певний проміжок часу наші спільні заняття були спрямовані на те, щоб навчити молодших школярів елементів гри гандбол.

Суть методики – шість занять із циклу кожен урок закінчується рухливою грою (одна-дві із списку, представленого в таблиці 1) для закріплення певного елемента, який вивчили під час уроку (кидки м'яча, ведення м'яча тощо). Останній 7-й урок абсолютно ігровий, де в різних естафетних іграх все, що вивчили повторюємо та засвоюємо в рухливих іграх й естафетах.

Таблиця 1

Ігри, що проводяться за розробленою методикою

Дні	Напрями розвитку певних якостей	Ігри
1	Початковий етап. Урок “Навчання елементам гри в гандбол”. Рухливі ігри на заключній частині уроку	“За м'ячем”, “Злови м'яч”, “Передачі за номерами”, “Боротьба за м'яч”, “Скакун і ведучий”, “Рухлива мета”, “М'яч в обруч”, “Коршун і курчата” “Хто точніше”
2	Урок: “Біг на швидкість та швидкість реагування”. Рухливі ігри на заключній частині уроку	“До своїх прапорців”, “Команда швидконогих”, “Салки прості”, “Парні та непарні номери”, “Збери прапорці”
3	Урок: “Навчання стрибкам у висоту та довжину в гандболі”. Рухливі ігри на заключній частині уроку	“Вудка”, “Човник”, “Стрибок-переслідування”, “Стрибок за стрибком”
4	Тема: “Метання та кидки м'яча” Рухливі ігри на заключній частині уроку	“М'ячем у ціль”, “Потрап у ціль”, “Метою, що летить”, “М'яч в обруч”
5	Тема: “Передача та ловля м'яча”. Рухливі ігри на заключній частині уроку	“Десять передач”, “За м'ячем”, “Чия команда зробить більше передач”, “Передачі за номерами”, “Одинадцять”, “П'ятнашки з веденням м'яча”

6	Урок: “Техніка ведення м’яча зі зміною швидкості”. Рухливі ігри на заключній частині уроку	“Гандбольна тріада”, “Відскок м’яча”, “Доведи м’яч до воріт”, “Світлофор”, “Полювання на вовка”
7	Ігри-естафети	“Гонка обручів”, “Пінгвін з м’ячем”, “Бик у колі”, “Найкмітливіший – конкурс капітанів”, “Прилипала”

Дискусія. Інтерес до рухливих ігор у дітей молодшого шкільного віку завжди був серед кола актуальних проблем фізичної культури і спорту [3, 8]. Адже, перше залучення до рухової активності, любов до активного дозвілля формується в дитячому віці [1]. А найуспішною формою згідно багатьох авторів є ігрова [2, 4, 6, 8-10]. Під час організації уроку з використанням рухливих ігор серед учнів початкових класів, необхідно враховувати ризики які можуть виникнути у молодших школярів із-за впливу навколишнього середовища та швидко втому, їх анатомічні та фізіологічні характеристики. Скелет дитини ще не сформувався. Значний шар хрящової тканини визначає більшу гнучкість кісток, особливо хребта. М’язи спини та живота відносно погано розвинені. стійкість опорно-рухового апарату, також є незначною. Вибираючи рухливі ігри варто надати перевагу іграм з різними рухами, без тривалої напруги м’язів [1].

Серцево-судинна система дітей молодшої школи відрізняється найбільше своєю спроможністю: судини досить широкі, тоді як стіни судин еластичні – це сприяє хорошій роботі серцевого м’язу. Але функції нервової системи, які регулюють роботу серця, залишаються ще недостатньо розвиненими (легка збудженість серця) [1].

У результаті дослідження навчання техніці гандбольних рухів, низька авторів [1, 3, 4] наголошує травматизму в тренувальному процесі серед школярів-гандболістів. Тому наші дослідження вказують на те що саме через рухливі ігри та естафети діти граючись удосконалюють техніку виконання рухів у гандболі.

Висновки та перспективи дослідження. Досліджуючи методику навчання елементів гри гандболу для молодших школярів на основі використання рухливих ігор, ми дійшли висновку: 1. Під час вивчення технічних елементів гри гандбол, варто використовувати рухливі ігри з елементами гандболу для ефективного засвоєння рухових вмінь та навичок молодших школярів. 2. Результати дослідження вказують на доречність реалізації навчання гри гандбол з розподілом у кілька етапів, використовуючи різноманіття вправ. 3. Методично обґрунтованим є наслідування певної послідовності при початковому вивченні елементів гандболу дітей молодшого шкільного віку із використанням рухливих ігор.

Перспективи подальших досліджень буде спрямовано на перевірку ефективності розробленої методики.

1. Гребік О.В., Мельник С.А., Ніколаєв Ю.М. Місце травматизму в тренувальному процесі серед школярів-гандболістів. (2021): 15-22.
2. Гунько Т.Ю. Використання засобів гандболу для підвищення фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. (2020).
3. Маляревич М.М. ІТ-технології як засіб визначення рівня показників спеціальної фізичної підготовленості гандболістів-старшокласників. (2020).
4. Мельник В. Ефективність програми удосконалення атакуючих тактичних дій гандболістів на етапі підготовки до вищих досягнень. Фізична активність, здоров’я і спорт. 2015. №1 (19). 38-45 с.
5. Сороколіт, Н., та ін. Особливості застосування варіативної складової модульної навчальної програми з фізичної культури у міській і сільській місцевості. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура* 31 (2019): 153-159.
6. Фролова, Л. С. Методика навчання гандболу у загальноосвітній школі: метод. рек. (2015).
7. Шалар О.Г. Властивості темпераменту і волі гандболісток різного ігрового амплуа / Олег Шалар, Ігор Жосан, Дарина Шум, Євген Стрикаленко. Спортивний вісник Придніпров’я / науково-

- практичний журнал дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. Дніпропетровськ: ТОВ "Інновація", 2014. С. 40-43
8. Hakman, Anna, et al. Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. *Journal of Physical Education and Sport* 18 (2018): 1237-1242.
 9. Hakman, Anna, et al. Training methodology and didactic bases of technical movements of 9-11-year-old volleyball players. *Journal of Physical Education and Sport* 17.4 (2017): 2638-2642.
 10. Hakman A., Nakonechnyi I., Balatska L., Filak Y., Kljus O., Vaskan I. Peculiarities of physical and mental capacity of 6-9-year-old children under elementary school conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018 Supplement issue 2, 1192 – 1198.

References

1. Hrebik O.V., Melnyk S.A., Nikolaiev Yu.M. Mistse travmatyzmu v trenuvalnomu protsesi sered shkoliariv-handbolistiv. (2021): 15-22.
2. Hunko T.Iu. Vykorystannia zasobiv handbolu dlia pidvyshchennia fizychnoi pidhotovlenosti uchniv starshoho shkilnoho viku. (2020).
3. Maliarevych M.M. IT-tekhnologii yak zasib vyznachennia rivnia pokaznykiv spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti handbolistiv-starshoklasnykiv. (2020).
4. Melnyk V. Efektyvnist prohramy udoskonalennia atakuvalnykh taktychnykh dii handbolistiv na etapi pidhotovky do v vyshchykh dosiahnen. *Fizychna aktyvnist, zdorovia i sport*. 2015. №1 (19). 38-45 s.
5. Sorokolit, N., et al. Osoblyvosti zastosuvannia variatyvnoi skladovoi modulnoi navchalnoi prohramy z fizychnoi kultury u miskii i silskii mistsevosti. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizychna kultura* 31 (2019): 153-159.
6. Frolova, L. S. *Metodyka navchannia handbolu u zahalnoosvitnii shkoli: metod. rek.* (2015).
7. Shalar O.H. Vlastyvosti temperamentu i voli handbolistok riznogo ihrovoho amplua [Tekst] / Oleh Shalar, Ihor Zhosan, Daryna Shum, Yevhen Strykalenko. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia / naukovo-praktychnyi zhurnal dnipropetrovskoho derzhavnoho instytutu fizychnoi kultury i sportu*. Dnipropetrovsk: TOV "Innovatsiia", 2014. S. 40-43
8. Hakman, Anna, et al. Analysis of the acquisition of expertise and mastery of physical skills for performing techniques by young footballers. *Journal of Physical Education and Sport* 18 (2018): 1237-1242.
9. Hakman, Anna, et al. Training methodology and didactic bases of technical movements of 9-11-year-old volleyball players. *Journal of Physical Education and Sport* 17.4 (2017): 2638-2642.
10. Hakman A., Nakonechnyi I., Balatska L., Filak Y., Kljus O., Vaskan I. Peculiarities of physical and mental capacity of 6-9-year-old children under elementary school conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 2018 Supplement issue 2, 1192 – 1198.

Цитування на цю статтю:

Абаласей Б, Медвідь А, Покідкін В. Рухливі ігри як засіб навчання елементів гри гандболу для молодших школярів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2023 Березень 24; 39: 3-7

Відомості про автора:

Абаласей Біатріс – декан факультету фізичного виховання та спорту Університету "Александру Йан Куза" (м. Ясси, Румунія)

e-mail: beatrice.abalasei@uaic.ro

<https://orcid.org/0000-0001-5015-2465>

Медвідь Анжела – викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: a.medvid@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-8264-419X>

Покідкін В'ячеслав – магістрант спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

e-mail: pokidkin.viacheslav@chnu.edu.ua

<https://orcid.org/0000-0001-8264-419X>