

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
PEDAGOĢIJAS, PSIHOLOĢIJAS UN MĀKSLAS FAKULTĀTE
SKOLOTĀJU IZGLĪTĪBAS NODAĻA

MINIHANDBOLA INTEGRĒŠANA SPORTA STUNDĀS

DIPLOMDARBS

Autors: **Reinis Krasovskis,**

Stud.apl.nr. rk13064

Darba vadītājs: Dr.sc.admin., doc., Ilvis Ābeļkalns

Rīga 2017

ANOTĀCIJA

Diplomdarbs ir par minihandbola integrēšanu sporta stundās.

Diplomdarba mērķis ir noskaidrot, kā veiksmīgāk integrēt minihandbola apguvi sporta stundās.

Darbs sastāv no ievada, teorētiskās, praktiskās daļas, nobeiguma un pielikuma.

Teorētiskajā daļā tiek analizēta literatūra par handbolu un minihandbolu. Kā arī par skolēnu vecumposmiem, sīkāk pievēršot uzmanību pusaudžiem.

Praktiskajā daļā ir apkopoti Latvijas handbola treneru aptauju rezultāti, sīkāk apskaidrots, kas ir integrēšana un kā tā tika veikta diplomdarba ietvaros Rīgas vidusskolā, kas ir atspoguļota ar darba autora izveidotajiem testiem.

Atslēgas vārdi: Minihandbols, vecumposmi, integrācija, sporta stunda

ABSTRACT

Title of the graduation work: The integration of Mini Handball in sport lessons.

The aim of the graduation work: to clarify which are the most successful ways to integrate Mini Handball acquisition in sport lessons.

The work consists of introduction, theoretical part, practical part, conclusion and appendices.

The literature about Mini Handball was analyzed in the theoretical part. Pupils' age peculiarities, especially teenager age peculiarities also were studied in the theoretical part.

Latvian handball coaches' survey results; explained in details what integration is and how it was done during the graduation work at Riga secondary school which is done by the author's developed tests.

Key words: Mini Handball, age stages, integration, sport lessons

Key words: Mini-Handball, age groups, integration, sports lesson

SATURS

IEVADS	6
1. VISPĀRĪGA INFORMĀCIJA PAR HANDBOLU UN MINIHANDBOLU	8
1.1 Handbola vēsture	8
1.2 Minihandbola vēsture	10
1.3 Handbola un minihandbola atšķirības	12
2. SPORTA STUNDAS ORGANIZĀCIJA ATBILSTOŠI VECUMPOSMIEM	14
2.1 Handbola iemaņas pa vecumposmiem	15
2.2 Pusaudžu psiholoģiskās īpatnības	20
3. PRAKTISKAIS PĒTĪJUMS	22
3.1 Pētījuma organizācija	22
3.2 Treneru aptauju rezultāti par minihandbola integrēšana sporta stundās	23
3.2 Minihandbola integrēšana sporta stundās	33
3.3 Piekto klašu skolēnu handbola testu analīze	36
NOBEIGUMS UN SECINĀJUMI	39
IZMANTOTĀ LITERATŪRA	41
Pielikums Nr.1	44
Pielikums Nr.2	47
Pielikums Nr.3	51
Pielikums Nr.4	54
Pielikums Nr.5	57
Pielikums Nr.6	58
Pielikums Nr.7	59
Pielikums Nr.8	60

Apzīmējumu saraksts

LSPA - Latvijas Sporta pedagoģijas akadēmija

Insajds - ārējais spēlētājs

SHF - Starptautiskā Handbola federācija

EHF - Eiropas Handbola federācija

LHF - Latvijas Handbola federācija

EOC - Elektrum Olimpiskais centrs

STS - seksuāli transmisīvās slimības

IEVADS

Mūsdienās cilvēkiem ir plašs darbību izvēles loks, un tas ir redzams it visur - gan bērniem un jauniešiem, gan pedagogiem, gan arī ikvienam sabiedrības pārstāvim. Līdz ar to šie cilvēki ir jāieinteresē pievērsties kādai konkrētai, viņu interesējošai aktivitātei. Handbols ir salīdzinoši jauns sporta veids, tad jādodomā, kā tajā iesaistīt cilvēkus, īpaši, bērnus un jauniešus. Taču, lai to panāktu, skolotājiem šī sporta veida apguve būtu jāpiedāvā savās sporta stundās.

Handbols ir izvēles sporta veids kuru pedagogs, ja vēlas, var iekļaut sevis izstrādātajā mācību programmas saturā. Līdz ar to šeit parādās arī lielākā problēma. Latvijā handbols tiek vadīts sporta stundās tikai retajās skolās, to var arī secināt pēc jaunatnes čempionātos spēlējošajām komandām, kurās regulāri no viena vecuma posma uz nākamo uzrādās pārsvarā vieni un tie paši reģioni (Jaunatnes kalendārs...27.04.2017).

Lai risinātu šo problēmu, aktīvi šajā jomā ir iesaistījies viens no Latvijas handbola treneriem, kurš arī pats vēl turpina spēlēt Latvijas virslīgā - Andris Molotans. Šis treneris visu mūžu ir bijis saistīts ar handbolu, jau kopš jaunības laikiem ir bijis jaunatnes izlasēs gan kā spēlētājs, gan arī trenējis jaunatnes izlases vārtsargus. Paralēli sportista gaitai ir mācījies LSPA un ieguvis gan bakalaura, gan maģistra un pat doktora zinātnisko grādu saistībā ar handbolu. Esot visu laiku handbola apriņķī, A.Molotanova vadībā ir izveidota mājaslapa <http://rokasbumba.lv/>. Šajā mājaslapā ir daudz dažādas metodikas, atbilstošas katram vecumposmam, katrai handbola pozīcijai, kā arī teorētiskas taktiskās lietas, kā pareizi veidot uzbrukumu, kā - aizsardzību, kā lasīt spēli noteiktai pozīcijai; un tas viss ir parādīts gan ar attēla palīdzību, gan ar video. Līdz ar to interesenti var paši sīkāk izpētīt - gan spēlētāji savas pozīcijas taktiskos elementus, paplašinot savu skatījumu spēles lasīšanā, gan arī šis ir lielisks materiāls jaunajiem treneriem.

Diplomdarba autors kā vienu no risinājumiem, ko varētu arī realizēt, skolā izvēlējās minihandbolu, kurš turpmākajā darbā tiktu pētīts un analizēts, uzklusot Latvijas handbola treneru viedokļus šajā jautājumā. Interesi piesaistošs ir tieši šis variants, jo Latvijā tas parādījies salīdzinoši nesen, tikai kopš 2013. gada. Pētījumam tika izvēlētas divas 5. klases, lai, analizējot pusaudžu īpatnības, būtu iespēja novērot, vai jaunieši jūtas brīvāk, sporta stundās izmantojot minihandbola bumbas, jo šajā vecumā meitenes aug ātrāk par zēniem, kas var izraisīt zēniem diskomfortu, ja meitenēm izdodas uzdevumu izpildīt labāk. Abām klasēm tika mācīts veikt vienus un tos pašus uzdevumus, tikai viena klase apguva šos uzdevumus ar handbola bumbām un otra - ar minihandbola. Šis pētījums ilga četras nedēļas.

Kā jau visās mācību stundās, arī sporta stundām ir savi mērķi un uzdevumi, kurus uzstādot un realizējot, skolotājam ir jābūt radošam, lai sasniegtu rezultātu, izmantojot dažādas pieejas, metodes un inventāru.

Diplomdarba **mērķis**: Noskaidrot, kā veiksmīgāk integrēt minihandbola apguvi sporta stundās.

Pētnieciskais jautājums:

Vai, mācot spēlēt handbolu ar minihandbola bumbām, tiks sasniegts labāks rezultāts, nekā izmantojot handbola bumbas?

Uzdevumi:

- Pētīt pamatinformāciju par handbolu un minihandbolu.
- Analizēt Latvijas vēsturi handbolā un minihandbolā.
- Noskaidrot, kādas ir atšķirības starp handbolu un minihandbolu.
- Salīdzināt un analizēt pētāmās klases.
- Veikt skolēnu testēšanu.
- Aptaujāt Latvijas handbola trenerus.
- Veikt datu analizēšanu.

Pētnieciskās metodes:

- Teorētiskās literatūras analīze.
- Testēšana.
- Aptauja.
- Empīriskais pētījums.
- Datu matemātiskā apstrāde.

Pētījuma bāze:

Pētījumā piedalījās Rīgas vidusskolas 5.a un 5.b klases skolēni. Kopā 49 respondenti (5.a = 26 skolēni, 5.b = 23 skolēni)

1.VISPĀRĪGA INFORMĀCIJA PAR HANDBOLU UN MINIHANDBOLU

Handbols jeb rokasbumba ir komandas spēle, kurā, metot bumbu vārtos, ir jāgūst vairāk vārtu par otru komandu. Komandā var pieteikt maksimums 16 cilvēkus, no kuriem vienlaikus laukumā ir 7. Handbola pozīcijas ir: vārtsargs, labais/kreisais malējais spēlētājs, labais/kreisais insaids, centrs un līnijas spēlētājs, taču šīs pozīcijas spēlētāji drīkst mainīt.

Šī ir viena no ātrākajām un atlētiskākajām sporta spēlēm, par ko liecina viens no spēles noteikumiem – spēlētājs bumbu nedrīkst turēt rokās ilgāk par 3 sekundēm. Spēlētājiem ir jāapgūst vairāki vienlīdz svarīgi spēles elementi, kuri paspilgtina cits citu; un tie būtu – piespēles, bumbas tveršana, vadīšana, fintošana jeb māņkustību veikšana, bloķēšana un metiens vārtos. Rokasbumba „attīsta spēku, ātrumu, koordināciju, kā arī veicina gribasspēku un cīņas spara veidošanos”. (Graužine J, 1996. gads). Kā arī augstāka līmeņa spēlētāji izceļas ar kreatīvu domāšanu īsā laika periodā.

1.1 Handbola vēsture

Šis sportaveids ir parādījies salīdzinoši nesen, taču precīzas informācijas par tā izcelsmi īsti nav, jo handbolam līdzīgas spēles, kurās tika iesaistīta bumbas mētāšana ar rokām, jau tika pieminētas Homēra „Odisejā”, taču tas noteikti nebija handbols. Tuvāka mūsdienu rokasbumbas versijai vēl bija čehu spēle “hazena”, kā arī vāciešiem bija handbolam līdzīga spēle, tomēr neviena no tām sākotnēji nebija komandas spēle ar bumbas mešanu vārtos. Šobrīd par handbola dzimteni pieņemts dēvēt Dāniju. Ordupas pilsētā strādājošais sporta skolotājs Holgers Nilsens šo spēli 1898. gadā adaptēja tieši meitenēm kā „futbolu ar rokām”. Nilsens izgudroja 3x2 m lielos handbola vārtus un sarakstīja noteikumus. Tā kā šo spēli spēlēja uz futbola laukuma, attiecīgi arī handbolu spēlēja 11:11 spēlētājas, kā arī savulaik tika spēlēts pat 16:16. Tomēr tikai kopš 1966. gada tiek aizvadītas sacensības 7:7 formātā jeb tādā, kāds tas ir mūsdienās.(Ķuzulis J., Kreipāns A. 2008.)

Handbola saknes noteikti ir meklējams jau senākā vēstures periodā, tomēr pēc dokumentētajiem avotiem ir skaidrs, ka Latvijā mūsdienu versijā 7:7 pirmie oficiālie turnīri tika aizvadīti pirms 59 gadiem - precīzāk Rīgas „Daugavas” sporta biedrības meistaracīkstes, kas norisinājās maija sākumā pirmajā Latvijas izveidotajā 7:7 handbola laukumā. Kaut arī pirms tam jau tika spēlēts lielais jeb 11:11 handbols uz futbola laukuma, par ko liecina 1928. gada publicētais spēles laukuma zīmējums ar visiem noteikumiem. Šajā 11:11 handbolā tika

arī rīkoti pasaules čempionāti, kuru ēra beidzās tikai 1966. gadā, kad oficiāli hanbolu nolēma spēlēt tikai šajā 7:7 modelī uz tādiem laukuma izmēriem, kādi tie ir šobrīd - 20x40 m.

Sīkāk par Latvijas handbola vēsturi varētu akcentēt šo 1958. gada 1. maiju, kad „Daugavas” sporta biedrība sarīkoja Rīgas čempionātu rokasbumbā formātā 7:7, kurš oficiāli tiek uzskatīts par 1. rokasbumbas turnīru (jaunajā formātā) Latvijā. Līdz šim laikam plaši tika spēlēts lielais jeb 11:11 handbols, kur Latvijas komandai izdevās izcīnīt pirmo vietu Vissavienības 8 komandu turnīrā.

Šis pirmais 7:7 handbolam atbilstošais laukums Latvijā tika izveidots agrākajā VEF peldbaseina, tagadējā sporta zāles teritorijā. Laukums tika veidots uz zemes seguma, kur vārtu stabi tika ierakti zemē un laukumu līnijas uzbērtas. Līdz galam šo informāciju neviens nav apstiprinājis, taču par šī laukuma un paša 7:7 handbola galveno ieviesēju tiek uzskatīts Ēriks Veldre, kurš kopā ar jau pēc tam sekojošajiem spēlētājiem Daili Sniedzi un Induli Rebiņu tiek pieminēti kā jaunā laukuma ierīkotāji. Pēc kā sekoja nākamais solis, proti, šī jaunā sporta veida popularizēšana, ko uzņēmās sporta biedrība „Daugava”, kas uzņēmās sarīkot turnīru. Bet, lai būtu kāds, kas piedalās turnīrā, šis sporta veids ir jāapgūst, tādēļ fizikultūras kolektīviem tika izsūtīti šīs spēles noteikumi ar aicinājumu piedalīties. Lai šis progress notiktos straujāk, ārpus konkurences tika piesaistīta komanda ar nosaukumu „Spartaks”, kura tai laikā bija galvas tiesu pārāka, tādēļ uzņēmās vairāk tādu kā skolotāja pozīciju, aizvadot šīs spēles vairāk treniņu nolūkos, daloties pieredzē ar jaunajiem hanbolistiem, sniedzot padomu, paskaidrojumus un analīzi. Varētu teikt, ka „Spartaka” rindās bija manāmi jau pirmie handbolisti, kas izvēlējušies ar to nodarboties kā ar prioritāti, jo tajā laikā lielākā daļa šo handbolistu bija esošie vai jau bijušie volejbolisti, basketbolisti, kas popularizācijas nolūkos tīri intereses pēc caur fizikultūru kolektīviem tika ieinteresēti apgūt handbolu. Viens no šiem handbola „tīrradņiem”, kas pārstāvēja „Spartaka” komandu, bija neviens cits kā Ēriks Veldre, kurš jau 11:11 handbolā tika atzīts par vienu no labākajiem PSRS spēlētājiem. Turpinot par šo pirmo 7:7 turnīru, par uzvarētājiem kļuva mājinieku jeb VEF komandas handbolisti, otrajā vietā ierindojās Rīgas Celtniecības tehnikuma komanda, un trešo vietu izcīnīja Rīgas Radio Rūpnīcas komanda jeb RRR.(Ķuzulis J., Kreipāns A. 2008.)

1.2 Minihandbola vēsture

Minihandbols ir atvieglotāks handbola spēles veids, kurš kā spēle ir veidota tieši jaunākajām vecumu grupām, sākotnēji izplatījās Skandināvijas valstīs, bet pēdējās divās desmitgadēs tā ir izplatījusies arī citās Centrāleiropas valstīs. Sākumā šī spēle tika spēlēta tikai skolu sacensību līmenī, līdz sporta klubi un handbola federācijas aktīvi iesaistījās tās veicināšanā, jo, pateicoties minihandbolam, varēja jau agrā vecumā atklāt potenciālos handbola spēlētājus. (Dinko V., Milanović.D..., [28.04.2017])

Tas sastāv no vienkāršākiem noteikumiem, kurus bērniem ir vieglāk saprast, ir mazāki laukumi, bumbas un to īpaši materiāli. Taču būtībā viss spēles princips un darbības ir tādas pašas kā handbolā, kas balstās uz skriešanu, mešanu, ķeršanu, driblēšanu, lēkšanu, balansēšanu, spēlēšanu vienam, spēlēšanu ar citiem. Tas tiek mācīts bērniem jau no agrā vecuma, aptuveni no 5-10 gadiem. (Hjorth S. [27.04.2017])

Interesants fakts par minihandbolu ir tāds, ka tas tiek spēlēts katrā valstī nedaudz citādāk, jo katras valsts federācija to pielāgo pēc saviem ieskatiem, tomēr par kodolu atstājot SHF noteikumus.

Minihandbols ir kā propaganda bērniem, lai viņi praktizētu bumbu spēles un aktīvi iesaistītos vingrinājumos. Minihandbola saturs ir orientēts uz to, lai spēle būtu jautra, lai ar vingrinājumu palīdzību bērni sasniegtu labu fizisko formu un izvirzītos fiziskas izglītības mērķus. Šajā spēlē bērniem tiek iemācīti pamata noteikumi bumbu spēlēm: uzbrukums un aizsardzība, kā arī to piemērošana saskaņā ar nosacījumiem divpusējā spēlē. Tāpēc šis ir pamācošs sporta veids – notiek intensīvs mācību process, divpusēja spēle veicina uzvedību un disciplīnu, stiprina komandas garu, māca godīgu spēli, apziņu “viens par visiem un visi par vienu”.

Sākot minihandbolu, noteikumi ir vienkārši, un tas attīsta bērnos vēlmi spēlēt spēles ar bumbām. Kā notiek progress, tā arī spēles noteikumi noteiktiem vecuma posmiem paliek arvien grūtāki un sarežģītāki. Līdz ar to, kad viņi attīstās, arī noteikumi kļuvuši stingrāki. (Mihaela, I. T., & Laurentiu-Gabriel, T. (2014)).

Latvijā minihandbols ir tikai kopš 2013. gada, kad tas tika aktīvi popularizēts vairākās pilsētās, kā Rīgā, Jūrmalā, Ogrē, Ludzā, Dobelē, Salaspilī, Jēkabpilī, Ventspilī un citos apgabalos.

Kopš minihandbola parādīšanās Latvijā turnīru skaits pa gadiem ir bijis viļņveidīgs, par to liecina LHF mājaslapā atrodamā informācija. Piemēram, 2013. gadā tika organizēti 7

turnīri 6 dažādās vietās: gan kā parasti minihandbola turnīri, gan tas tika aizvadīts Salaspils sporta halles atklāšanas laikā, gan Olimpiskās dienas ietvaros Dobelē, gan Rīgā sporta naktī, kā arī EOC Rīgas Domes kausa laikā, kur tiekas augstākā līmeņa komandas, tai skaitā arī Latvijas izlase; tā jau ir izveidojusies kā tradīcija. Mazajiem handbolistiem pirms tam ir minihandbola turnīrs. Tādā veidā jaunie handbolisti aizvada dienu, gan pašiem piedaloties minihandbola turnīrā, gan pēc tam var klātienē redzēt jau profesionāla līmeņa handbolistus, kas ir lieliska iespēja novērtēt, analizēt, mācīties un vienkārši saprast, kā handbols izskatās jau profesionālā līmenī. Tur jau parādās visi šie handbola elementi pilnībā, kā, piemēram, spēks, metiena ātrumi, kustības ātrums, eksplozivitāte, spēlētāju meistarība, lēmumu pieņemšana īsā laika periodā, komandas saspēle, kā arī individuālā meistarība.

Pēc šīs pirmās minihandbola sezonas, 2014. gadā, tika organizēti jau 16 minihandbola pasākumi, to starpā Rīgas Domes kausa laikā. Šajā gadā minihandbols popularizēšanas nolūkos tika iesaistīts vairākos pasākumos, piemēram, tas tika iekļauts Rīgas sporta spēļu dienā. Jau otrajā minihandbola aizsākšanas gadā tam tika veltīts skolu minihandbola festivāls, kurš notika Dobelē, kā arī vienkārši minihandbola festivāls Salaspilī, un iepazīstināšanas ar minihandbolu turnīrs, kurš notikās Priekulē. Vēl akcents liekams pāris interesantiem popularizācijas turnīriem, kā Latvijas Svētdienas skolu sacensības un turnīrs Ķīpsalas izstādē „Atpūta un Sports 2014”. Ar nodomu, lai jaunie handbolisti redzētu Latvijas labākos vietējo klubu spēlētājus, turnīrs tika organizēts pirms Dobelē notiekošās Zvaigžņu spēles, kad tikās Austrumu un Rietumu komandas, kuru spēlētāji tika iebalsoti kā treneru balsojumā, tā LHF skatījumā un skatītāju balsojumā.

Taču 2015. gadā šis turnīru skaits samazinājās līdz 9, kad klāt nāca tikai viena jauna vieta, kur līdz šim turnīrs nebija noritējis - Jēkabpils, pārējie turnīri jau tika atkārtoti pēc iepriekšējo gadu pieredzes. Tomēr 2016. gadā šis skaits palielinājās, aizvadot 13 turnīrus un 1 nometni, kura norisinājās nedēļas garumā Kocēnos.

Šī gada pirmais minihandbola turnīrs vēl tikai norisināsies 6. maijā Jūrmalā – Pumpuros (Minihandbola kalendārs [27.04.2017])

1.3 Handbola un minihandbola atšķirības

- Laukuma izmēri:
 - Ja handbola laukums ir 40x20 m, tad minihandbolā tā izmēri ir aptuveni, tas var būt 20-28 m robežās garš un 12-15 m plats.
 - Vārtsarga zona - handbolā tā ir 6 m rādiusā ielokveida formā, taču minihandbolā tā ir nodalīta 5 m attālumā vai nu no vārtiem kā handbolā, vai vienkārši no gala līnijas.
 - Vārtu izmēri - handbola vārti 2x3 m, minihandbolā 1.60 m x 2.40 m.
 - Minihandbola bumbas izmērs: 46-48 cm apkārtmērs, 225-275 g svars, taču handbolā ir 3 dažāda izmēra bumbas, kuras paredzētas katram vecuma periodam:
 - SHF 1. izmērs - 50–52 cm un 290-330 g meitenēm (8–14 gadi), zēniem (8–12 gadi)
 - SHF 2. izmērs - 54–56 cm un 325-375 g sievietēm, jauniešiem (14 gadi un vecākas), jaunieši (12–16 gadi)
 - SHF 3. izmērs - 58–60 cm un 425-475 g vīriešiem, jauniešiem (16 gadi un vecāki)
- Pamatnoteikumi:
 - Handbolā uz laukuma atrodas 7 spēlētāji, no kuriem 1 ir vārtsargs, minihandbolā uz laukumā atrodas 5 spēlētāji, no kuriem 1 ir vārtsargs.
 - SHF noteikumi ir kā pamats minihandbola noteikumiem.
 - Handbola spēles laiks ir 30 min x 2, taču minihandbolā 1x10 minūtes vai 1x15 minūtes
 - Handbolā pēc gūtajiem vārtiem bumba tiek izspēlēta no centra, taču minihandbolā no vārtsarga piespēles.
 - Pēc bumbas izlidošanas ārpus laukuma handbolā tā ir jāizspēlē kādam no spēlētājiem, uzkāpjot uz laukuma sāna līnijas, vai arī, ja tā ir šķērsojusi vārtsarga zonu, tad tā paliek vārtsargam ar noteikumu, ja pēdējoreiz bumbu skāra pretinieku komandas spēlētājs vai vārtsargs. Ja pieskāries aizsargs, tad bumbu izspēlē uzbrucēji no laukuma stūra. Taču minihandbolā, ja bumba šķērso laukuma robežas, tā vienkārši paliek vārtsargam.

- Handbolā driblēšana nav ierobežota, taču minihandbolā ir atļauts piesitienu veikt tikai 1 reizi.
- Izpildot brīvmetienu, handbolā ir atļauts gan dot komandas biedriem piespēli, gan mest pa vārtiem, nepārkāpjot līniju, un aizsargiem ir jāatrodas 3 metru attālumā no izspēlētāja. Taču minihandbolā drīkst tikai piespēlēt, un tas tiek izspēlēts no pārkāpumu vietas, kas nav tuvāka par metru no vārtsargu zonas, kā arī aizsargiem ir jāatrodas izspēlēšanas brīdī 1 m attālumā.
- Noraidījuma gadījumā handbolā tiek piešķirts 2 minūšu sods, taču minihandbolā 1 minūte, kā arī, ja handbolā ir pieejami 3 minūtes pārtraukumi spēles laikā, tad minihandbolā minūtes pārtraukumu pieprasīt nevar.
- Ja spēle beidzas neizšķirti, tad minihandbolā tiek mesti soda metieni līdz pirmajai kļūdai, handbolā tas tiek nolemts sacensību nolikumā. (Minihandbola noteikumi [28.04.2017])

2. SPORTA STUNDAS ORGANIZĀCIJA ATBILSTOŠI VECUMPOSMIEM

„Agrās jaunības vecuma posms ir periods, kad veidojas attieksme pret nākotni, savām spējām un iespējām”. (Cehova Z., Grinpauks Z. 2003) 27. lpp

Personības attīstība atkarīga no sociālās vides iespaidiem bērnībā, kā ir akcentējis Eriks Eriksons, kurš personības attīstībā izšķir astoņas stadijas: zīdaiņa stadija (0-1 gads), agrās bērnības stadija (2-3 gadi), rotaļu vecums (4-5 gadi), skolas vecums (6-11 gadi), agrās jaunības stadija jeb pusaudžu vecums (12-18 gadi), jaunības stadija (19-25 gadi), personības brieduma stadija (25-50 gadi) un personības integrācijas stadija (50 - 60 gadi). Taču uz šo darbu attiecas 4. un 5. stadija, kuras ir saistītas ar skolas vecuma bērniem.

4. stadija: 6-11 gadus veciem bērniem piemīt īpatnība aktīvi izzināt pasauli, iegūt un apgūt jaunas zināšanas un prasmes, kā arī raksturīgi šim vecuma posmam ir bērna vēlēšanās sevi apliecināt un pierādīt. Taču, traucējot bērnam iepazīt pasauli un pašapliecināt sevi, tas var radīt mazvērtības kompleksu. Lai neveidotos mazvērtības komplekss un konflikta situācijas, bērnam jāatļauj nodarboties ar dažādām aktivitātēm, šīs nodarbes cels viņa pašvērtējumu un pašcieņu, kā arī jauniegūtās zināšanas veidos bērnā pārliecinātību par sevi un savām prasmēm. (Puškarevs I., Golubeva A. 1999.)

5. stadija: divpadsmit līdz astoņpadsmit gadu veci jaunieši apgūst dzīvei nepieciešamās sociālās lomas. Pēc Ē. Ēriksona uzskatiem šajā vecumposmā rodas konflikts starp sava dzimuma identificēšanu un sociālajām lomām, kas var novest pie sociālo lomu difūzijas, līdz ar to jaunieši nespēs sevi realizēt noteiktās sociālajās lomās. Šis posms ir svarīgs, jo jauniešiem ir jāapgūst jaunas zināšanas, iemaņas un prasmes, ka arī jārada situācijas, kurās jaunieši paši var izvirzīt mērķus un realizēt tos, tāpēc ka jauniešiem ir jāizvēlas sava profesija un jāspēj uzsākt pieauguša cilvēka dzīvi. (Puškarevs I., Golubeva A. 1999.)

Pusaudžu vecums ir tas laiks, kad ķermenis strauji aug un skelets vēl nav pilnībā izveidojies, tāpēc šie muskuļi, kas cieši saistīti ar skeletu, saitēm un cīpslām, tiek izstiepti garenī un stiegrainī. Šai muskuļu masai palielinoties, respektīvi, palielinās arī tās spēks, tomēr šī muskuļu attīstība nedaudz atpaliek, kas izskaidrojama ar to, ka cilvēka skeletam augot, šī muskuļu masa tiek izstiepta un paliek stiegraināka, līdz ar to šajā vecumā var rasties nelielas problēmas ar koordināciju un balsta funkcijām. Kā vienu no akcentiem, ko var novērot sadzīvē, varētu minēt tieši šo balstīšanos, kas šajā vecumā ir spilgti manāma, kad pusaudzis balstās vai nu pret sienu, vai kādu galdu, vai citām mēbelēm. Tieši šīs augšanas rezultātā, ja

pusaudzis nenodarbojas pienākoši ar šīm fiziskajām aktivitātēm, kuras stiprina muskulatūru, galvenokārt akcentētām uz balsta un koordinācijas stabilizēšanu, tad var nākties novērot šo tipisko straujāk izaugušo pusaudžu problēmu, kā neveiklību, stūrainību. Tieši tāpēc fiziskās aktivitātes ir nepieciešamas, lai izvairītos no šīm sekām. Šajā vecumā sporta stundās vajadzētu likt akcentu uz lokanības, koordinācijas, veiklības, izturības un balsta funkciju nostiprināšanas, tai pašā laikā nevar aizmirst, ka fiziskās aktivitātes ir jābalansē, lai neveidotos pārslodze. (Puškarevs I., Golubeva A. 1999.)

2.1 Handbola iemaņas pa vecumposmiem

Katrā sporta stundā, sporta nodarbībā, sportiskā aktivitātē ir jāsāk ar sportista fizisko attīstību. Tā ir katra indivīda ķermeņa spēja darboties, kas ir atkarīga no šīs ķermeņa organisma formas, funkcijām, un likumsakarībām. Šī attīstība norit pati no sevis, taču ar fiziskajiem vingrinājumiem šo procesu var paātrināt. (Ķīsis I. 2002.)

Nākamais solis būtu izvirzīt par mērķi šo fiziskās attīstības turpmāku nodrošināšanu skolā. Sporta stundas mērķis ir ar fizisko aktivitāšu palīdzību uzlabot gan veselību, gan fiziskās spējas, kā arī apgūt pamatprasmes šajās fiziskajās aktivitātēs, lai tās gan sporta stundās, gan sadzīvē tiktu pielietotas pareizi, tādā veidā sekmējot zināšanu apguvi.

Runājot sīkāk par handbola stundu, galvenais šī sporta veida mērķis skolā būtu vadīt sporta stundas ar augstu aktivitāšu intensitāti, lai skolēniem būtu iespēja kustēties, piedalīties stundā ar prieku, kuru sniedz šīs handbola stundu aktivitātes rezultāts. Liekot akcentu vairāk uz spēku, veiklības attīstību, izturību - tādām darbībām, kuras ir cieši saistītas un vajadzīgas handbolam, tai pašā laikā sniedzot priekšstatu, ka šī spēle ir jautra, daudzveidīga komandas spēle.

Kā katram sporta veidam, arī handbolam ir savas specifiskās kustības, kuras audzēknim iemācot soli pa solim pareizi, veidojas šīs kustību ātrums. Šo kustību ātrumu audzēknim var uzlabot, ja pirmais solis, kustības pašas kā tādas tiek pareizi iemācītas, otrais solis - tās tiek veiktas pēc iespējas biežāk, trešais solis - šīs kustības atkārtojumus veicot uz laiku, kopumā, jo ilgāk tiek strādāts pie šīm darbībām, jo automātiskāk tās nofiksējas atmiņās. Tādēļ, jo vairāk kustības skolēns apgūst, jo vieglāk viņam ir iemācīties jaunas. Jo, ja kustības ir apgūtas, tās uzglabājas atmiņā, līdz ar to, ja kustības ir gana apgūtas, tad skolēns var veiksmīgi strādāt šajās sporta nodarbībās, bet, ja šīs kustības neiestrādājas, tad mācīšanās process sagādā grūtības un jau nākamās kustības jau nevar apgūt vispār, tāpēc katram skolēnam ir vajadzīgs apgūt pašus pamatus. (Jansone R., Fernāte A., 2016.)

Pamatizglītības sporta stundas paraugā, sīkāk handbola programmas saturā skolā 1.-9. klasei, ir uzsvērts, ka pamatskolas vecuma klasēm 9 gadu laikā ir jāapgūst šādi pamatelementi kā bumbas pārvaldīšana, piespēles, metieni un dribls. Salīdzinājumam ar pamatizglītības sporta stundas paraugu, kas kurā vecumposmā būtu jāapgūst, diplomdarba autors izvēlējās EHL atzīto elektronisko grāmatu „Handbola mācīšana skolā...”, tādā veidā analizējot, kas vispārīgajā stundas programmā ir ierakstīts un kas jākonkretizē, pievērsoties handbola ieinteresētajai auditorijai.

Atsaucoties uz elektronisko grāmatu „Handbola mācīšana skolā...”, pirmās izmaiņas ir tādas, ka tiek dalīti skolēni nevis pa klašu grupām, bet jau pa vecumiem, kas, darba autoraprāt, ir konkrētāk tieši šīs vecumu specifikas dēļ, jo ir bērni, kas sāk mācīties skolā ātrāk vai tieši pretēji vēlāk. Var nākties palikt uz otru gadu kādam no skolēniem, kas var arī pēc tam izjust šo mācību atšķirību, kā piemērs var būt tieši šis vecums - 12 un 13 gadi, kad zēniem no 1. izmēra bumbām ir jāpāriet uz 2. izmēra bumbām.

Pirmā vecuma kategorija, kas pieminēta „Handbola mācīšana skolā...”, ir bērniem līdz 8 gadu vecumam.

Šajā vecumā bērniem tiek mācītas pamatlīstas, kas jāprot, lai vispār sāktu spēlēt handbolu. Jaunie spēlētāji apgūst 4 pamatprasmes: bumbas pārvaldīšanu, tveršanu, mešanu un saspēli. Tāpēc nepieciešams, lai pēc iespējas vairāk bērnam būtu iespēja turēt, izjust, strādāt ar bumbu, tādējādi, jo vairāk tiks strādāts ar bumbu, jo labākas kļūs bumbas pārvaldīšanas prasmes. Līdz ar to svarīgākais solis ir bērnam pierast pie šīs bumbas, lai viņš to izjūt - cik tā liela, smaga, kāds materiāls - gan ar prātu, gan sajūtām, lai strādā ne tikai smadzenes, bet arī tauste un it sevišķi sīkā pirkstu muskulatūra. Šo bumbu satverot, saspiežot, noturot un beigās izmetot, no rokas izdarot piespēli, metienu vai piedriblējot.

Sporta pamatprogrammas saturā 1. iedalījums ir 1.-3. klasei. Šajā vecumā tiek prasīts, lai skolēni vismaz aptuveni zinātu spēles noteikumus, un jau tiek likts uzsvars uz sadarbības prasmēm. No veicamajām darbībām varētu uzsvērt elektroniskajā grāmatā minētās pirmās 3 darbības, kas ir interesanti, jo šajā materiālā tika pieminēta saspēle, bet sporta programmas paraugā tā vēl netika uzsvērtā. Un tas pat sanāk iepriekšējais vecumposms. Bet programmas paraugā, sākot handbola nodarbības, pirmais, ar ko būtu jāsāk, būtu mest un tvert, proti ne tikai vienas un tās pašas handbola bumbas, bet gan veikt uzdevumus ar dažāda lieluma bumbām. Pēc kā seko piespēles ar atsitienu. Tās var būt partnerim gan ar, gan bez atsitiena, kā arī partnera vietā var izmantot sienu. Pēc piespēlēm seko dažādu metienu izpildīšana - horizontāli, lai bumba lido pa taisnāko trajektoriju, gan arī vertikāli. Un kā beidzamais būtu šķēršļu vadīšana, sākot apgūt pamatdarbības.

Taču „Handbola mācīšana skolā...” klāt ir nākušas vēl papildus darbības. Varētu teikt, ap 8 līdz 10 gadiem jau tiek sperti soļi handbolista attīstībā, protams, iepriekš apgūtās iemaņas tiek pilnveidotas, un tām klāt vēl pakāpeniski tiek liktas jaunas, piemēram, piespēles kļūst sarežģītākas, proti, izdarot šīs piespēles, veicot māņkustību, tiek mācīta jau taktiska izkārtošanās pa laukumu, kur katram spēlētājam ir sava pozīcija un savs galvenais uzbrukuma vai aizsardzības apgabals. Sākotnēji, lai nesarežģītu šo spēli, tomēr iemāca katras pozīcijas, spēles laukumu sadalot pa zonām, un tad, kad to ir apguvuši, jau tiek veidotas izspēles, mācot pamata taktiskos elementus, kā darboties aizsardzībā, kā veikt saspēli līdz uzbrukuma iespējai. Tad jau var sākt pašu pamatspēli 1 pret 1, apgūstot pirmos soļus gan kā uzbrucējam, gan kā aizsargam. Kā arī, lai jau tiek strādāts pie spēlētāja lēmumu pieņemšanas, izspēlējot vairākuma un mazākuma situācijas 2 pret 1. Šis ir lielisks spēles izjūtas veidojošais uzdevums šajā vecumā, kad īsā laika periodā jāizdomā, ko un kā darīt, lai sasniegtu mērķi. Ja sporta stundas pamatprogrammas paraugā bija 3 darbības, tad šeit tās jau ir 9.

Nākamā kategorija pēc sporta programmas parauga būtu 4.-6. klase, kas atbilst arī „Handbola mācīšana skolā...” pēc vecumposmiem. Un šajā vecumā būtu jau jāzina gan spēles svarīgākie noteikumi, tie jāizprot, gan jāiepazīst plašāka informācija par šo sporta veidu, piemēram, kā jau katram sporta veidam, tā arī handbolā ir higiēna, kas jāievēro; kur atrodas tuvākās šī sportaveida bāzes, un jau zina specifiskos šim sporta veidam atbilstošos vingrinājumus.

No veicamajām darbībām tiek veikti jau sarežģītāki uzdevumi, vairāk tiek pielietoti uzdevumi, kas jāveic kustībā. Tas var būt dribls cauri šķēršļu joslai, dribls, mainot virzienus. Tiek sākts apgūt driblu, mainot rokas, kā arī tiek kombinēti uzdevumi dribla laikā, pildot vingrinājumus. Tiek attīstīts gan metiens vārtos, gan piespēles, kas tiek veiktas grupās, kolonās dažādos veidos, veicot dažādas piespēles. Kā arī svarīgs solis ir šīs handbola stafetes, spēles, kas tiek veiktas gan ar vingrinājumu palīdzību, gan nestandarta spēles momentu izspēlēšanu caur spēli, stafeti, tādā veidā skolēniem liekot gan domāt, gan ieinteresējot ar daudzveidīgāku mācību procesu.

Turklāt „Handbola mācīšana skolā...” no 12 līdz 14 gadiem klāt nāk spēles elementi, kas paredzēti spēles izpratnes veidošanai. Šajā vecumā tiek turpināts slīpēt jau pirms tam iegūtās iemaņas, kā arī, tās attīstot, tiek jau paplašināts skatījums uz spēles laukumu kopumā. Ja pirms tam tika vairāk akcentēts saspēlēties, spēlēt savās pozīcijās 1 pret 1 un izvērtēt blakus esošā partnera iespējas, tad šajā vecumā jau tiek apgūtas izspēles ne tikai kā spēlēt 2 pret 1, bet arī jau 3 pret 2, kad tiek iesaistīts vēl vairāk spēlētāju. Līdz ar to gan aizsardzībā, gan uzbrukumā parādās vēl vairāk iespēju un variantu, kā saasināt spēles situāciju. Tādējādi,

lai to veiksmīgi apgūtu, nepietiek vien ar to, ka spēlētājs spēj ātri pieņemt lēmumu. Lai lēmumu pieņemtu, vispirms ir jāredz šī situācija. Tāpēc ir svarīgi pārredzēt laukumu, no kā arī tālāk atkarīgs, kādas darbības turpmākajā situācijā sekos, vai spēles moments tiks saasināts, vai tas tiks novērsts, vai arī epizode vispār neizveidosies. Lai šīs darbības atvieglotu, tiek mācīti elementi, ar kuriem var efektīvāk sasniegt šo rezultātu. Piemēram, visi treneri saviem audzēkņiem māca, ka vieglākie vārtu guvumi ir ātrajos pretuzbrukumos, tas ir tad, kad pretinieku komanda vēl nav paspējusi atgriezties un nostāties aizsardzībā, un pa to laiku jau uzbrucējs ir ticis pie iespējas izdarīt metienu. Populārākais variants ir tad, kad vārtsargs, atsitot bumbu, ar 1 tālo piespēli iedod savam komandas spēlētājam bumbu, izkārtojot spēlētāju 1 pret 1 ar vārtsargu. Taču, lai šī darbība sekmīgi strādātu, komandai ir vispirms jāsadala pienākumi aizsardzībā, jo visa komanda nekad neskrien ātrajā uzbrukumā, parasti malējie spēlētāji ir tie, kuri ir ātrākie, straujākie, tie pēc pretinieka izdarītā metiena startē uz ātro uzbrukumu, neskatoties aizskrienot apmēram līdz centram un tikai tad, griežot galvu, gaida piespēli. Nākamais solis: insaidi un centra vai līnijas spēlētājs gaida atlēkušo bumbu, ja nu vārtsargs to atsit atpakaļ laukumā, un tad vai nu dod piespēli uz ātro uzbrukumu vai uzsāk regulāro uzbrukumu. Taču, ja bumba paliek pie vārtsarga, tad seko tālā piespēle uz ātro uzbrukumu, protams, ja spēlētājam nav paspējis līdz atskriet aizsargs. Tāpēc, lai veiksmīgi strādātu ātrais uzbrukums, tas tiek atstrādāts šajā vecumposmā. Tomēr spēle ir jālasa ne tikai malējiem spēlētājiem, arī līnijas pozīcijā jau šajā vecumā tiek mācīts pieņemt lēmumus, proti, kad un kā veiksmīgāk uzlikt bloku, lai izmainītu pretinieku aizsardzību, kā arī atrauties, gaidot bumbu. Turklāt tas ir jādara īstajā laika brīdī, lai veiksmīgi sanāktu. Bet ne tikai uzbrukumā ir jādodas, aizsardzībā arī var saasināt spēli, tāpēc spēlētājiem, paliekot gudrākiem, veidojas arī šī prasme lasīt spēli, kas nozīmē paredzēt jau nākamo spēles epizodi, pirms tā ir notikusi, kā, piemēram - kam sekos nākamā piespēle, pirms tā ir izdarīta, par ko liecina gan uzbrucēja acu skatiens, ķermeņa pozīcija, kā viņš ir sagriezies, kā arī spēlētāju izvietojums. Un tad, kad viss tas tiek nolasīts, aizsardzības spēlētājs pieņem lēmumu skriet uz bumbas pārtveršanu vai nē, kas ir jau nākamais spēles elements.

Nākamā klašu grupa pēc sporta stundu programmas parauga pamatskolā ir beidzamā jeb 7.-9. klase, kurā skolēni jau izprot šos iepriekšējos gados veiktos uzdevumus, šīs spēles un tās paveidu noteikumus un to, kā handbols attīsta kustības īpašības, spēju izvērtēt notiekošo momentu gan laika, gan spēka, gan attāluma, gan kustības kontekstā, attiecīgi pieņemot lēmumu.

Veicot stundas uzdevumus, prot izpildīt handbola vingrinājumus, kuros ietilpst jau iepriekš programmas paraugā minētie pamatelementi - bumbas pārvaldīšana, piespēles,

metieni un dribls, protot mest un tvert pareizi bumbu gan no vietas, gan kustībā. Izpilda handbola vingrinājumus, veicot dažādus dribla veidus ar/bez šķēršļiem, mainot kustības virzienu/nemainot, veicot tempa maiņas pildot uzdevumu lēni/ātri ar un bez šīs pārejas. Pielieto šos handbola vingrinājumus stundu norisēs, veicot stafetes un rotaļas. Sporta stundās tiek strādāts ar šo pamatelementu, kuri līdz 9. klasei ir apgūti, pilnveidošanu. Tāpat arī „Handbola mācīšana skolā...” tiek runāts, ka 12-14 gadu vecumam ir jau apgūti visi handbola spēles elementi. Tiek likts uzsvars vairāk uz šo elementu kvalitāti. Cik meistarīgi, cik ātri, kādā epizodē tie tiek izmantoti. Malējiem spēlētājiem jau automātiski pēc veiksmīgas aizsardzības ir tendence skriet ātrajā uzbrukumā, līnijas spēlētājiem pēc saspēles vadītāja komandām ir skaidrs, kad un kur uzlikt bloku, lai saspēles vadītājs varētu izspēlēt plānoto sadarbību. Saspēles vadītājs pārredz laukumu un vada spēli, insaida pozīcijas spēlētājs zina savu uzbrukuma virzienu un, lasot spēles zīmējumu, piedalās saspēles vadītāja izkārtotajā spēles modelī. Kā arī aizsardzībā esošie spēlētāji katrs zina savu lomu, par ko katrs atbild. Ja sākotnēji, iespējams, katrs sargājis savu noteikto zonu, tad jau iepriekšējā un šajā vecuma posmā aizsardzībā tiek skaitīti cilvēki, kuram ir jāsedz kurš, bez kā neiztikt jau spēlējot handbolu augstākā līmenī, jo uzbrucēji, lai sarežģītu aizsargiem situāciju, var mainīt savas pozīcijas, tādējādi izraustot aizsardzības zonu.

Kopumā var spriest, ka šī sporta programmas paraugā pieejamā informācija un elektroniskās grāmatas „Handbola mācīšana skolā...” informācija ir saistītas viena ar otru, tikai šī EHL grāmatā pieejamā informācija tiek balstīta gan uz sporta stundu, gan ārpusstundu nodarbību plānošanu. Jo šīs pamatlīnijas, kas tiek pieminētas sporta programmas paraugā, tiek aprakstītas arī „Handbola mācīšana skolā...”, tikai klāt nāk katrā vecumposmā vēl pa kādai handbola spēles niansei apguvei, kā arī šajā grāmatā jau tiek runāts par vienu agrāku vecumposmu, proti, bērni līdz 8 gadu vecumam, kad sāk mācīt pašus pamatus, lai skolas laikā šis mācīšanas process norisinātos sekmīgāk.

2.2 Pusaudžu psiholoģiskās īpatnības

Pusaudžu vecums ir tas laiks, kad jauniešiem/jaunietei vienlaikus strauji notiek psiholoģiskās un fizioloģiskās pārmaiņas. To dēvē par pubertāti. Pubertāte sākas 9-11 gadu vecumā un ilgst līdz 16-19 gadiem. Meitenēm parasti attīstība sākas un norit ātrāk nekā zēniem. Jaunieši arvien vairāk nobriest atbilstoši savam dzimumam. Šis viņiem ir grūts laiks kā fiziski, tā emocionāli. Viena no raksturīgākajām iezīmēm ir emocionālā nestabilitāte. Rodas nedrošība par saviem spēkiem, kas ir viens no iemesliem, kāpēc darba autors 5. klašu vidū izvēlējās pētīt handbola paguvi ar minihandbola bumbām. Novērojot, vai ar šīm vieglāk tveramajām bumbām skolēniem būs lielāka pārliecība par saviem spēkiem, pildot uzdevumus. Jo nereti, ja bumba ir par lielu, šajā vecumā ir kauns atzīt neveiksmes un rodas grūtības pildīt uzdevumus, kas ar ir saistīti ar konkrētajām darbībām. Tālāk izvērsas diskomforts, nomāktība, nedrošība par saviem spēkiem un sevi kā personu, kas būtu novērojams ar strauju un pēkšņu garastāvokļa maiņu.

Emocionālās jūtu izpausmes ir eksplozīvākas. Parādās nesavaldība, emocijas – prieks, bēdas, dusmas un citas.- tiek akcentētas spilgtāk. Rodas vēlme būt neatkarīgam, patstāvīgam, bet tai pašā laikā ir izteikta vajadzība pēc uzmanības, savu vienaudžu draudzības.

Tiecoties pēc neatkarības un patstāvības, bieži ir raksturīga attālināšanās no ģimenes, kas nereti noved līdz konfliktiem ar pieaugušajiem. Visai bieži var runāt par paaudžu konfliktu, kad ģimenes locekļi nespēj iedziļināties, kā arī saprast cits cita vajadzības un vēlmes. Vecākiem visbiežāk ir grūti pieņemt, ka bērni pieaug, kļūst patstāvīgāki savos darbos un lēmumu pieņemšanā. Mainoties prioritātēm saskarsmē, vecāki zaudē prioritāro pozīciju, jo svarīgāki ir draugi un viņu uzskati. Ģimenes mikrovidi nomaina draugu kompānija, dominē vēlme piederēt kādai draugu grupai. Turklāt viena no raksturīgākajām pusaudžu psiholoģiskajām īpatnībām ir vēlme pārmērīgi riskēt. Emocionālās trauksmainības dēļ viņiem ir grūtības uzklaut un pieņemt aizrādījumus, kritiku.

Pusaudžu attīstība var notikt divejādi, jo te rodas pretrunas, varētu teikt, pusaudžu vecums ir tas laiks, kad jauniešis fizioloģiski ir nobriedis kā pieaudzis cilvēks, taču rīcības, lēmumu pieņemšanas mehānisms vēl ir bērnišķīgs. Šajā vecumā pusaudzis mēdz pieņemt dažādus pārsteidzīgus lēmumus, tos īsti nepārdomājot, jo tieksme izmēģināt, piedzīvot kaut ko jaunu ir milzīga. Parādās vēlme eksperimentēt ar alkoholiskajiem dzērieniem, narkotikām, seksuālo pieredzi. Līdz ar to kā sekas var minēt mācīšanās problēmas, jo uzmanība netiek

pienācīgi sadalīta, var veidoties atkarība no narkotiskajām vielām, kā arī seksuālo sakaru rezultātā var iegūt STS vai iestāties grūtniecība.

Tā vietā pusaudzīm būtu vēlams sevi apliecināt kādā pozitīvākā pozīcijā, jo šis vecums ir sensitīvs. Vēlams, lai pusaudžiem veidotos pozitīvi orientētu draugu grupa, tādējādi virzot viņu attīstību, ievērojot veselīga dzīvesveida nosacījumus, nodrošinot atbalstošu emocionālo klimatu. Ļoti svarīgi ir apzināties savus panākumus un gūt gandarījumu.

Psihologi arī uzsver, ka pusaudžiem ir milzīga vēlme izzināt, un tas ir lielisks laiks interešu attīstībai. Vai tas būtu kāds hobijs, kāda sportiska aktivitāte, vai kāda cita interese, kas šo jauniešu ietekmētu labvēlīgi. Nereti liela loma ir pareizi izvēlētiem elkiem – cilvēkiem, kuriem gribas līdzināties – ģimenes locekļiem, veiksmīgiem vecāko klašu skolēniem, uzņēmējiem, skatuves māksliniekiem, sportistiem. Būtiski ir šo interesi atbalstīt, ļaujot jauniešiem attīstīt savus spēkus un talantus. Tā kā pusaudžiem ir ļoti daudz enerģijas, ir svarīgi pareizi saplānot, kā to lietderīgi izmantot jaunu prasmju apgūvē, kā, piemēram, ja pusaudzis ir sportisks un vēlas savu enerģiju izlietot aktīvās nodarbēs, tad handbols vai minihandbols ir lielisks risinājums, jo šajā sporta veidā ir gan jāskrien, gan jāpielieto spēks, izdarot metienu vai noturot aizsargu, gan arī, kā jau lielākajā komandas sporta veidu gadījumā, arī handbolā ir jādomā un jāpieņem lēmumi, ilgi nevilcinoties. Tādējādi pusaudzis nodarbinātu ne tikai fiziski savu ķermeni, bet arī prātu. (Andersone R. 2004)

3. PRAKTISKAIS PĒTĪJUMS

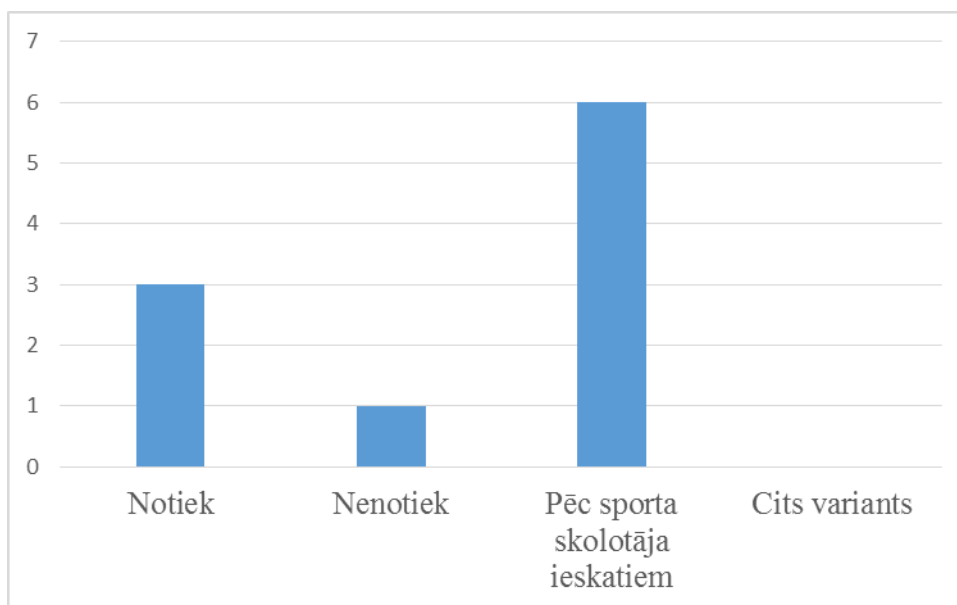
3.1 Pētījuma organizācija

Pētījums tika veikts Rīgas vidusskolā, kur skolotāja prakses ietveros tika mācīti handbola pamati. Nodarbībām gatavojoties, darba autors izstrādāja stundu konspektus (skatīt pielikumus Nr.2,3,4), izmantojot gan Hansrudija Meijera grāmatu “SPORTS SKOLĀ - Handbols”, lai piemeklētu kādu uzdevumu, atbilstošu stundas norisei, gan arī Agitas Ābeles grāmatu „Sporta psiholoģijas pamati”, gan Rasmus Jansones, Viestura Krauksta “Sporta izglītības didaktika skolā”, lai, vadot stundu 5. klašu grupām, sekmīgāk piemeklētu pareizo pieeju darbā ar audzēkņiem. Handbols ir komandas sporta veids, līdz ar to ir gan jāizpēta sportistu personības raksturi individuāli, gan sportists komandā un viņu savstarpējās attiecības, jo, uzdodot uzdevumus, kuros ir jāsadarbības komandās, nereti skolēni sadalās pa noteiktām grupām - vai tie būtu labākie draugi, vai spēcīgākie noteiktā uzdevumā, vai kā citādi. Tāpēc skolotājam ir jāprot sadalīt dalībniekus grupās tā, lai būtu veiksmīgi sadalīts gan pēc skolēnu spējām, gan lai būtu grupā savstarpējā uztvere, gan veidotos sadarbība.

Šajā pētījumā tika izvēlētas divas 5. klases, no kurām A. klase apguva handbola piespēles ar minihandbola bumbām un B. klase ar handbola. Par labu šādai izvēlei autors nolēma, ņemot vērā to, ka A klasē mācās vairāk skolēnu, precīzāk – 26, un B klasē - 23. Šis bija galvenais iemesls, kāpēc A klase tika izvēlēta minihandbolam un B - handbolam, jo, apskatot klases žurnālu, A klasei ir tikai par 1 zēnu un 2 meitenēm vairāk. No tā var secināt, ka abu klašu nokomplektēšana ir izdevusies salīdzinoši līdzīga, bez krasām atšķirībām. Šis pētījums ilga 4 nedēļas. Šis bija jauns sporta veids, kuru pirms tam neviens nebija apguvis, 1 nodarbībā nedēļā nācās apmācīt skolēnus, viņus pārmācot no basketbola tehnikas uz handbola. Tas prasīja lielu piepūli, un, vadot šīs nodarbības, varēja secināt, ka 5. klašu grupa ir, iespējams, nedaudz par vecu šim pētījumam, jo darba gaitā tika atrasta informācija par vecumposmu, kurā būtu ieteicami sākt spēlēt minihandbolu.

3.2 Treneru aptauju rezultāti par minihandbola integrēšana sporta stundās

Diplomdarba tēmas ietvaros tika aptaujāti 10 Latvijas handbola treneri, kuru vidējais darba stāžs ir 12 gadi. Aptaujas mērķis bija noskaidrot treneru viedokļus par handbola mācīšanu skolā, piemērojot minihandbola inventāru. Jautājumus izstrādāja diplomdarba autors, lai salīdzinātu treneru viedokli ar teorētiskajiem materiāliem un paša uzskatiem.



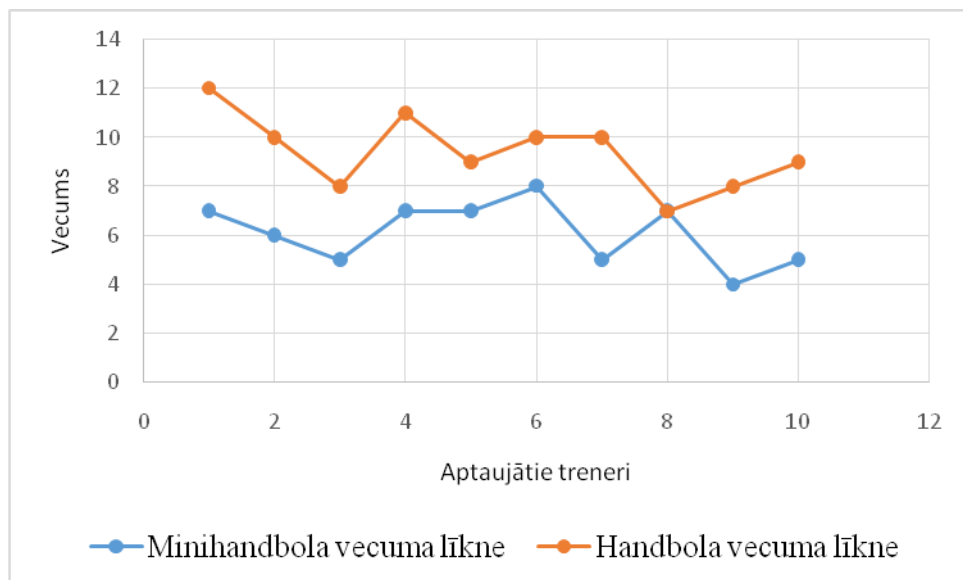
3.1 tt. Handbola mācīšana sporta stundās

Jautājums - Kā Jūs domājat, sporta stundās tiek mācīts handbols?

No aptaujātajiem treneriem tikai 1 atbildēja, ka handbols sporta stundās netiek mācīts, un 3 pārliecinoši atbildēja, ka jā, handbols tiek mācīts sporta stundās. Taču lielākā daļa jeb 6 aptaujātie treneri atbildēja, ka tas atkarīgs no sporta skolotāja ieskatiem. Tas nozīmē - ja sporta skolotājs savās stundās vēlas mācīt handbolu, tad tas tiek darīts, ja nē, tad šis sporta veids tiek aizstāts ar kādu citu, jo programmā handbols nav obligātais sporta veids, bet gan izvēles, kā, piemēram, florbols, badmintons vai kāds cits.

Jautājums - Vai, Jūsaprāt, ar minihandbolu var apgūt handbola pamatus?

Visi aptaujātie ir bijuši vienprātis, atbildot - jā, ar minihandbolu var apgūt šos handbola pamatus.

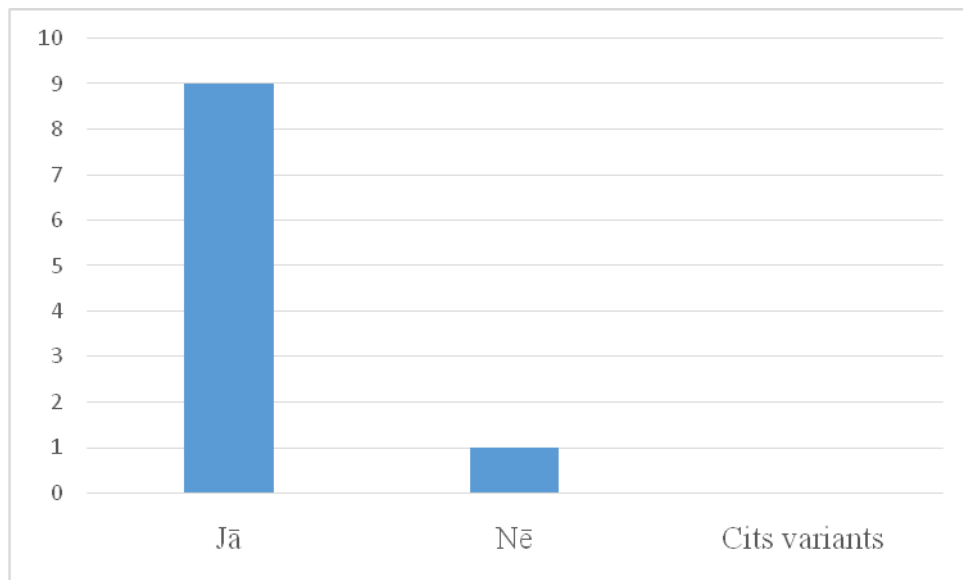


3.2.att. Handbola un minihandbola gaitu uzsākšanas līkne

Jautājums - No cik gadiem, Jūsprāt, būtu vēlams sākt trenēties minihandbolā un no cik - handbolā?

Treneru domas nebija vienprātīgas. Jautājumā par minihandbolu, treneru rezultātus apkopojot, vidēji sanāca no 6 gadu vecuma, taču populārākā atbilde tika iesniegta - no 7 gadiem -, kā atbildējuši 4 no 10 treneriem. Un jautājumā par handbola gaitu sākšanu vidējais treneru ieteiktais vecums svārstījās ap 9 un 10 gadiem.

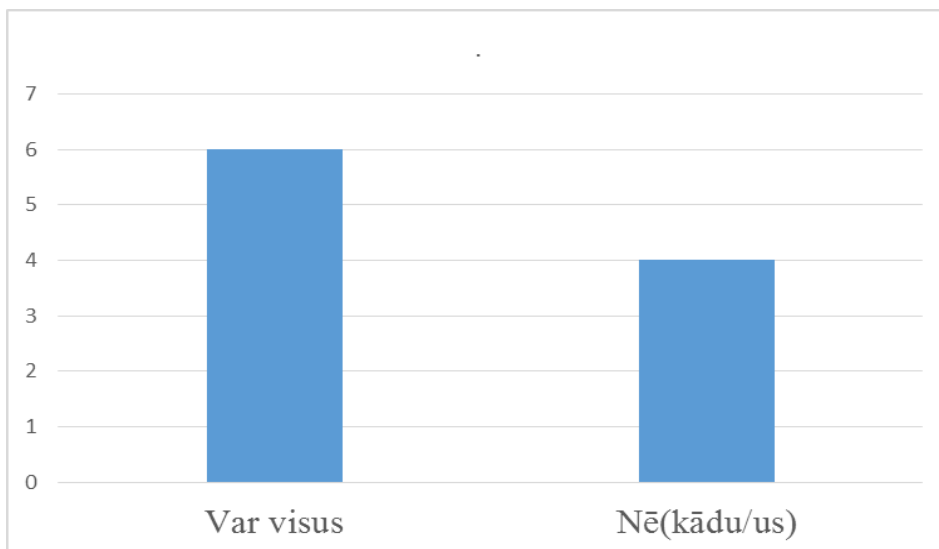
Tomēr, analizējot rezultātus, 1 no 10 treneriem bija atzīmējis, ka minihandbolu jāsāk tādā pašā vecumā kā handbolu, un tas ir 7 gadu vecumā, bet pārējie treneri bija atzīmējuši, ka minihandbola apmācībai ir jāsākas ātrāk. Tas galvenokārt saistīts ar bērnu fizioloģiju, kurā ietilpst ekstremitāšu augšana, jo bumbu izmēri un materiāli atšķiras, kā arī jāņem vērā sīkā pirkstu muskulatūra, bumbu saspiežot. Un svarīgs fakts, kuru nevar neņemt vērā, ir šī bērna centrālā nervu sistēma, kura kontrolē kustības, un tā pilnībā attīstās 10-12 gadu vecumā.



3.3.att. Bērnu ieinteresēšana ar minihandbola elementiem

Jautājums - Vai Jūs piekrītat, ka ar minihandbola elementiem var ieinteresēt bērnus handbola nodarbībām?

9 no 10 treneriem atbildējuši pozitīvi, kā jā, ar minihandbolu var ieinteresēt bērnus, par to arī turpmākajā aptaujā varēs pārliecināties 7. jautājuma, kurš nedaudz sasaistīts ar šo, atbildēs, jo, ja bērnus ar minihandbolu var piesaistīt, tad arī tas tiek izmantots, vairāk plānojot treniņu procesus.



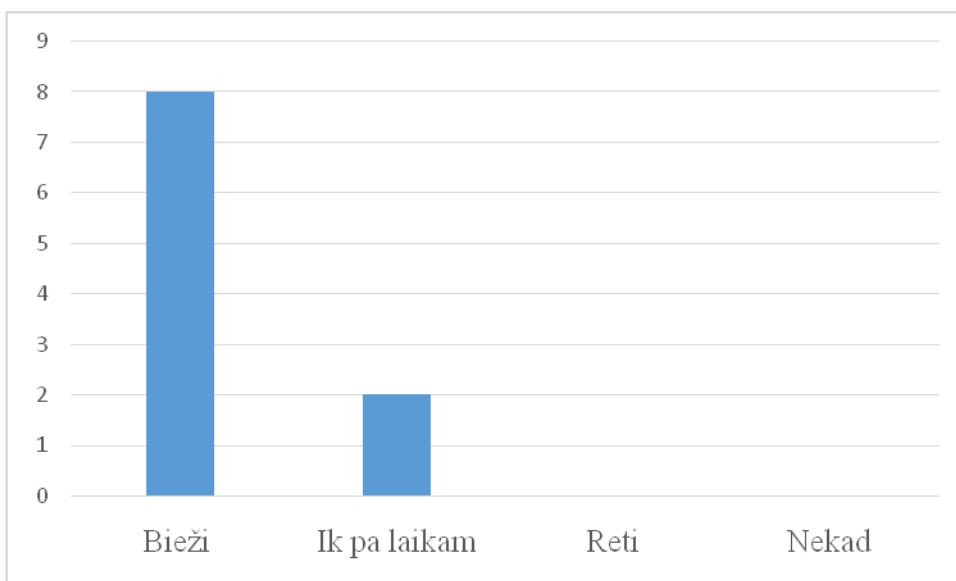
3.4.att. Handbola elementu apgūšana ar minihandbola inventāru

Jautājums - Vai visus handbola elementus var apgūt ar minihandbola palīdzību?

6 no 10 treneriem piekrita apgalvojumam, ka ar minihandbola palīdzību var apgūt visus handbola elementus, no kuriem viens klāt bija pierakstījis 99%, jo tomēr katram sporta

veidam ir sava specifika, kaut vai paša inventāra materiāls un noteikumu nianses, taču visas pamatlīetas tas netraucē apgūt.

Bet tie, kas bija atbildējuši - nē, akcentējuši tieši bumbas vadīšanu, iespējams, pievēršot uzmanību tam, ka minihandbola un handbola bumbas ir no pavisam dažādiem materiāliem un minihandbolā drīkst piedriblēt tikai 1 reizi, kā arī tika minēti tādi elementi kā spēka spēle, piespēles kontaktā un metieni kontaktā, jo handbols ir kontakta sporta veids, kurā ir jāprot sagrupēties, sagaidot pret sevi šo spēka spēli, izdarot kontaktu, bet minihandbolā šāda spēle nav atļauta.



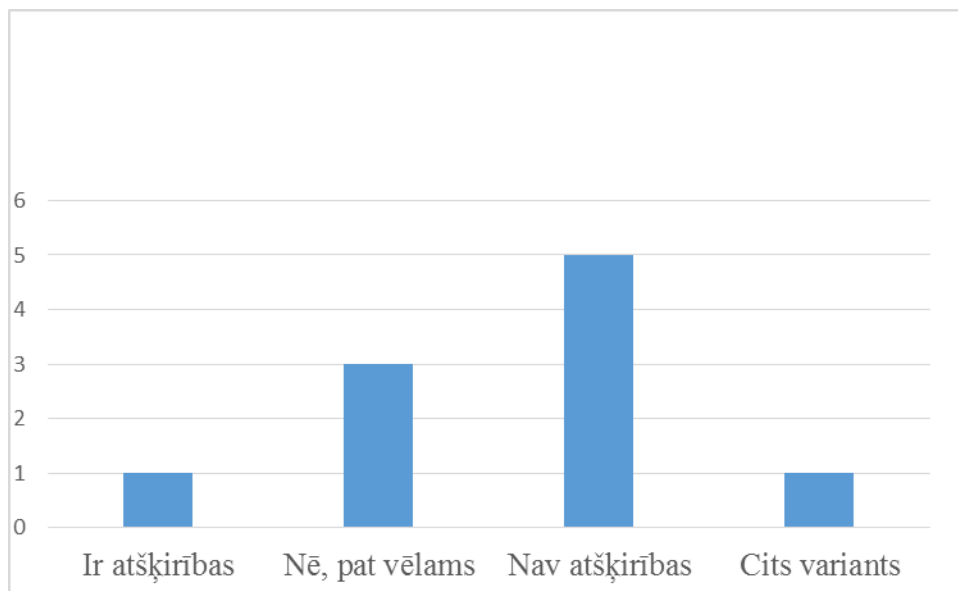
3.5.att. Nodarbību laikā notiek intereses veicināšana ar minihandbola inventāru

Jautājums - Vai minihandbola inventārs nodarbībās palīdz radīt skolēnos interesi par šo sporta veidu?

Kā jau pēc 5. jautājuma varēja secināt, bērnus ar minihandbola elementiem var ieinteresēt, līdz ar to, plānojot treniņa darbu, 8 no 10 treneriem bieži izmanto savās nodarbībās minihandbola inventāru, un 2 atbildēja, ka ik pa laikam tas tiek izmantots, lai tādā veidā šis mācību process savu nodarbību laikā būtu daudzpusīgāks.

8. jautājumā par vecumu, kādā būtu vēlams spēlēt minihandbolu, atbildes dalījās. Bija 2 treneri, no kuriem viens pieminēja, ka tas jāsāk 7, bet otrs atbildēja, ka 8 gados, un to var spēlēt, cik ilgi vēlas. Taču vienam no šiem treneriem tas nesaskanēja ar 4. jautājuma - minihandbola sākšanas vecumu, tāpēc šajā kontroljautājumā varētu domāt, ka atbilde ir apšaubāma. Turklāt pārējiem treneriem atbilda gan 4. jautājuma atbilde, gan 8. jautājumā sākšanas vecums. Tomēr šis noslēdzošais vecums nedaudz mainījās, kaut gan lielākajai daļai tas bija minēts kādu gadu pēc jau handbola sākšanas vecuma, proti, tas būtu aptuveni līdz 10

gadu vecumam. Salīdzinot šos datus ar IHF izdoto elektrisko grāmatu „Let's play Mini Handball”, kuru sarakstījis Steens Hjorths, var secināt, ka rezultāti, kuri tika ievākti, krasi neatšķiras, tomēr šai grāmatā ir rakstīts, ka vēlamais minihandbola spēlēšanas vecums ir sākot no 5 vai 6 gadiem līdz 8 vai 9 gadiem. (Steen Hjorth 2015)



3.6.att. **Handbola mācīšana ar minihandbola inventāru**

Jautājums - Vai, Jūsaprāt, mācot handbola pamatus, ir atšķirība, ja tas tiek mācīts ar mini handbola inventāru?

Pie šī jautājuma gan atbilžu viedokļi dalījās. Populārākā bija atbilde, ka nav atšķirības inventāram, ar kura palīdzību tiek mācīts handbols. Kā piemērs varētu būt jebkurš cits sporta veids, kuru mācot izmanto netradicionālas bumbas, piemēram, basketbolā izmantojot handbola, futbolā - tenisa utt.

Nākamā populārākā atbilde bija – Nē, pat vēlams-, kas, manuprāt, nedaudz tik atšķiras no atbildes - nav atšķirības -, tikai šajā gadījumā pievēršot uzmanību tieši šiem inventāra nianšu izmantošanas veidiem. Bet 1 respondents atbildēja - jā, ir atšķirība -, jo, piemēram, ja handbols visu laiku mācīts ar minihandbola bumbām, ir nepieciešams vismaz mēnesis, lai bērni veiksmīgi varētu adaptēties pie handbola bumbām.

1 treneris pieminēja arī citu variantu, argumentējot:

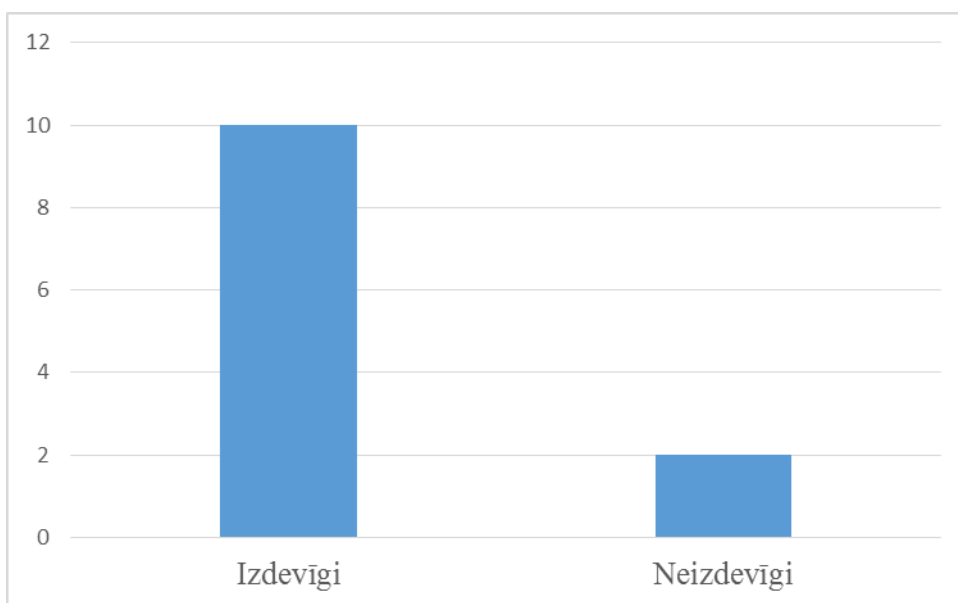
„Ja tas ir bērns, kurš pārsniedzis minihandbola vecuma bērnus, loģiski, ka ir atšķirība gan bumbas izmēram, struktūrai, vārtiem (izmērs, struktūra) - tas viss ietekmē mācīšanas tehniku gan piespēlei, gan tveršanai, gan metienam pa vārtiem, gan apspēlei, kuras brīdī jātur bumba rokā”. (anonīms trenera viedoklis)

Jautājums - Vai, Jūsaprāt, minihandbola mācīšana skolā būtu vēlama?

Visi aptaujātie atbildēja - jā, skolā būtu vēlams mācīt minihandbolu. Tas būtu jāvada sākumskolas klašu grupās atbilstoši minihandbola vecumposmam, šim iepriekš minētajam 6-10 gadu vecumposmam, proti, no 1. līdz 4. klasei.

Jautājums - Kā tas ietekmētu handbola situāciju Latvijā?

Var spriest, ka svarīgākais ceļā uz handbola popularizēšanu, kā jau visi treneri atzīmējuši aptaujā, būtu iespējami vairāk jaunatnes vecuma komandu. Neviens neuzskata, ka situācija paliktu tāda pati, taču, aptauju veidojot, tika gaidīti priekšlikumi citam variantam, kādus treneri vēl pieminēs, bet šoreiz neviens no 10 treneriem neko vēl klāt nepiebildā.



3.7.att. Minihandbola izmantošanas skolā

Jautājums - Vai, mācot handbola pamatus ar minihandbola inventāru, tas būtu skolai izdevīgi? (Atbildi pamatojiet).

Šajā jautājumā visi 10 treneri piekrītoši atbildēja - jā, taču 2 vēl no šiem respondentiem arī pieminēja, kāpēc nebūtu izdevīgi.

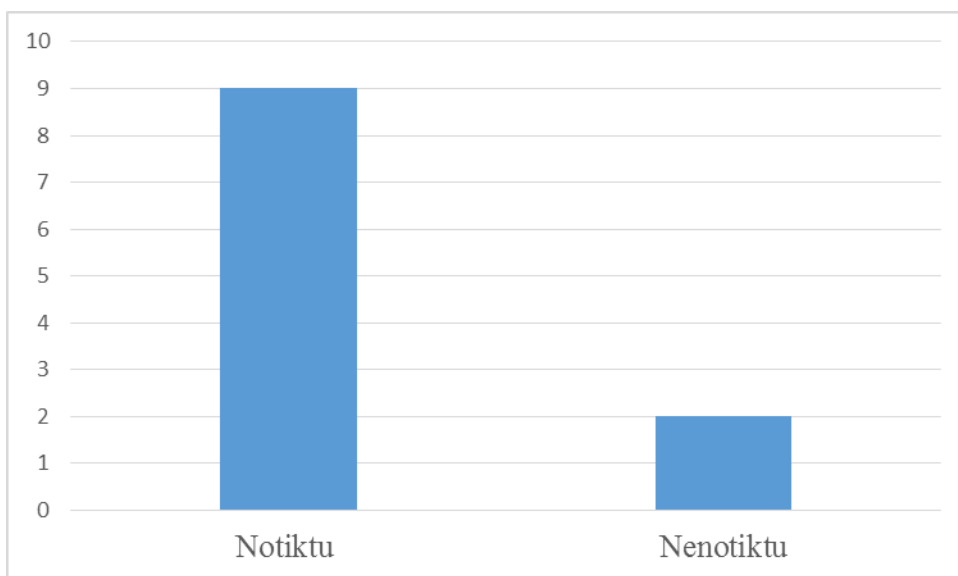
Proti, pie negatīvā atbildes bija sekojošas:

- Ja skolai jau ir handbola inventārs ar atbilstošu laukumu un tam nepieciešamajām līnijām, tad tas nav izdevīgi, jo handbola inventārs ir atrodams aptuveni tādā pašā summā kā minihandbola.

Tomēr pie pozitīvajiem pamatojumiem tika minēti tādi piemēri:

- Jebkurā laikā jebkurai skolai kaut kas jauns allaž ir bijis izdevīgi skolēnu attīstībai.
- Mācību procesa iespējas kļūst daudzveidīgākas, interesantākas.

- Ar projekta palīdzību ir iespēja iegūt minihandbola inventāru savai skolai.
- Tieši šo mīksto bumbu un bez īpaša kontakta spēles dēļ bērniem iespējami mazāki traumu riski.
- Tas ir salīdzinoši viegli, un ar nelielām finansēm var ierīkot spēles laukumu.
- Kā arī parādās papildus iespēja pulciņiem skolā un pēc stundu nodarbībām.



3.8.att. Minihandbola inventāra atsaucīgāka izmantošana sporta stundās

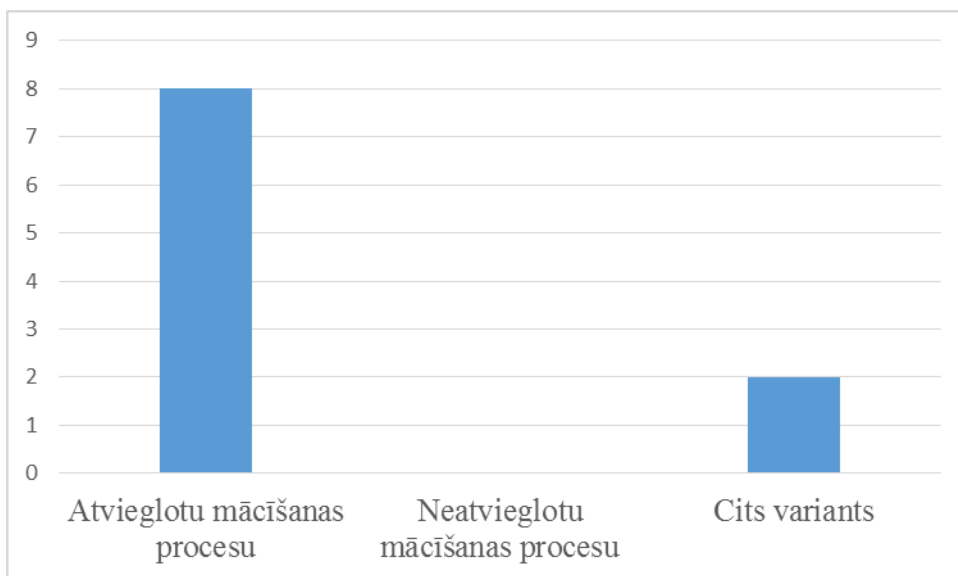
Jautājums - Kā Jūs domājat, vai savās sporta stundās skolotāji minihandbolu mācītu labprātāk nekā handbolu?

Pie šī jautājuma 1 treneris uzskaitīja gan kāpēc ir par, gan kāpēc ir pret. Un 1 bija tikai pret.

- Kā jau iepriekš minēts, atkarīgs, kādā vecumā tas tiek darīts. Ja tie ir 1. klases bērni, tad varbūt vēl tas būtu izdevīgāk mazo laukuma izmēru un inventāra dēļ. Taču ir vajadzīgi vairāki laukumi, lai spētu iesaistīt visus bērnus, un to ir nereāli vienam cilvēkam pārlūkot. Pretējā gadījumā ir dīkstāve bērniem, ja ir tikai viens laukums, jo pārāk garš rezervistu soliņš.
- Vecākiem bērniem, piemēram, 12 gadīgiem, protams, lielo handbolu labāk mācīt, jo procesā uzreiz tiek iesaistīts vairāk bērnu un mazāk bērnu ir maiņā.
- No 1. līdz 4. klasei vieglāk ir mācīt minihandbolu, bet vēlākās klasēs viss ir atkarīgs no skolotāja - nav starpības, vai tas ir handbols vai minihandbols; ja skolotājam nav vēlmes mācīt konkrētos sporta veidus, tad viņš nemācīs nevienu no tiem.

Pie pozitīvajiem argumentiem sekojoši:

- Ja ir inventārs, tad minihandbolu var mācīt pat pļavā.
- Minihandbolu ir gan vieglāk tiesāt, gan vadīt, ir nepieciešams mazāk spēlētāju.
- Tieši akcents uz mazajiem laukumiem, pašu inventāru kā bonusu, kurš ir viegli uzstādāms, pārvietojams un, ja ir nepieciešams, to var izmantot arī kam citam.
- Skolēniem interesantāk.
- No drošības skatupunkta ar šo mīksto inventāru ir drošāk.



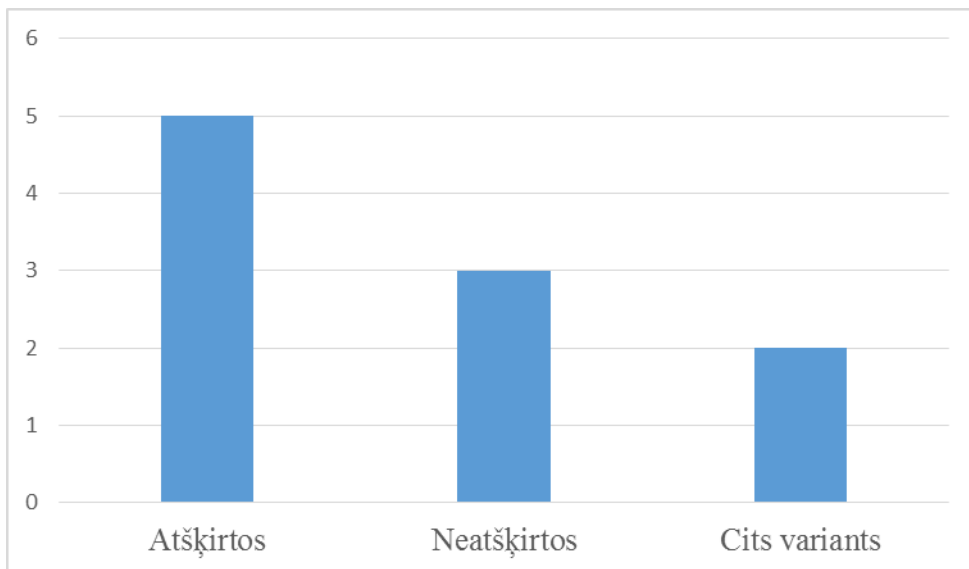
3.9.att. Minihandbola parādīšanās skolu programmā

Jautājums - Ja skolas programmā būtu minihandbols, vai tas atvieglotu mācīšanas procesu?

8 no 10 treneriem atbildējuši - jā, tas atvieglotu mācību procesu-, tomēr 2 atbildēja ar citu variantu:

- Tas atvieglo tajā momentā, ja nav pieejams handbola inventārs.
- Bet vai tas ir nepieciešams? Minihandbols 1.-4. kl., 5.-12. kl. - handbols.

Ar šo pēdējo atbildi varētu teikt, ka minihandbolam nav jābūt speciāli ietvertam skolas programmā, jo to var arī vadīt šai pašā handbola programmas sadaļā, tikai liekot akcentu uz minihandbolu pamatskolas klašu grupā.



3.10.att. Minihandbola un handbola atšķirības bērnu rezultātos

Jautājums - Ja viena vecuma bērniem tiktu mācīti vienādi uzdevumi, tikai vienai grupai ar handbola bumbām un otrai ar mini handbola, vai sasniegtais rezultāts atšķirtos?

Pie jautājuma par viena vecuma bērniem, mācot vienus un tos pašus uzdevumus ar 2 dažāda tipa bumbām, atbildes atšķīrās. Puse no aptaujātajiem atbildēja, ka - jā, šie rezultāti atšķirtos, argumentējot to:

- Ja samainītu bumbas, protams, ka atšķirtos. Apgūtie elementi katrai grupai būtu vienādi, tikai katram ar savu bumbu.
- Protams. Bumbas izmērs, materiāls ietekmē tehnikas apguvi gan tveršanas, gan piespēles, gan metiena elementa apgūšanā. Vārdu sakot, bērns, kas apguvis šos elementus jau ar handbola bumbu, ir soli priekšā tam, kas to darījis ar mini handbola bumbu.
- Vieglāk iemācīt bērniem bumbas pārvaldīšanu, piespēles, metienu ar minihandbola bumbām, jo tās ir mazākas un mīkstākas. Nepieciešams apmēram viens mēnesis, lai veiktu pāreju no vienām bumbām uz otrām.
- Handbola bumbas un pati spēles specifika ir dažāda. Ar parastajām handbola bumbām mācību procesa sākuma stadijā būtu grūtāka, bet, ieguldot laiku un pūles, treniņos progress būtu straujāks pēc pāris gadu treniņiem. Mini handbols ir ļoti noderīgs sākuma posmā – lai mācītos handbola spēles pamatus, piespēles, kustību laukumā.

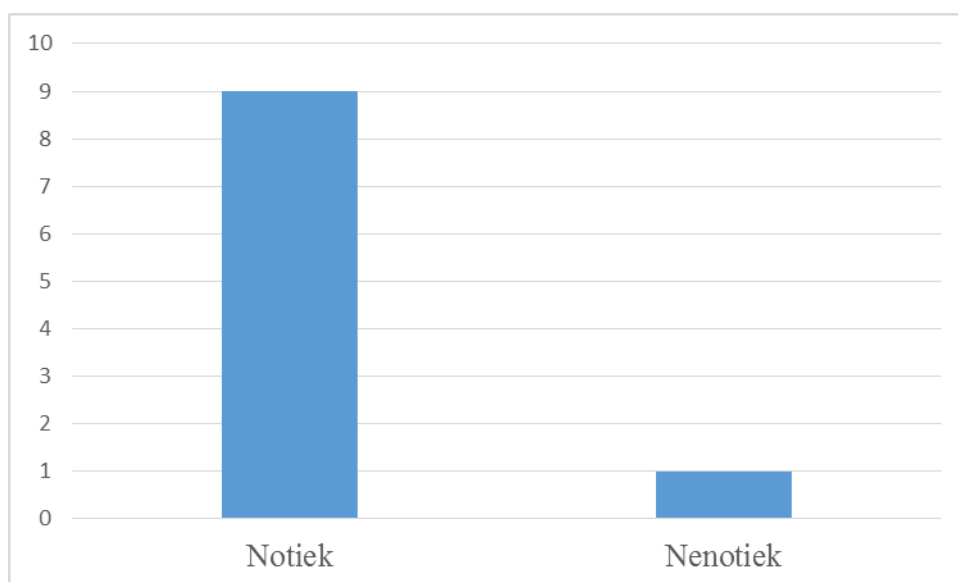
Taču pie cita varianta tika pieminēti fakti, ka:

- Nevar vienādi izpildīt driblu ar divām pēc struktūras savādāk veidotām bumbām un cerēt uz tādu pašu rezultātu.

- To var pateikt, tikai veicot pētījumu reālā grupā. Un tas ir atkarīgs no tā, kāds ir mērķis - vai piedalīties minihandbola turnīrā ar abām grupām, vai piedalīties handbola turnīrā ar abām grupām.

Tas arī tika pētīts diplomdarba pētījumā, tikai salīdzinot rezultātus vienai 5. klasei ar citu 5. klasi bez turnīriem, bet gan ar piespēļu izpildes rezultātiem. Bet pie atbildes – nē argumenti bija:

- Visi elementi un prasmes minihandbolā ir tādi paši kā mini handbolā!
- Handbola vai minihandbola inventārs nemaina to, cik un ko bērni apgūst. Vienkārši minihandbolu ir vienkāršāk apgūt, kā piemērs, minihandbolā ir atļauti 3 soļi un tikai 1 dribls. Bet handbolā var driblēt, cik vēlas, lai gan mazākiem bērniem to ir grūti apgūt, pārāk komplicēta kustība un darbība.



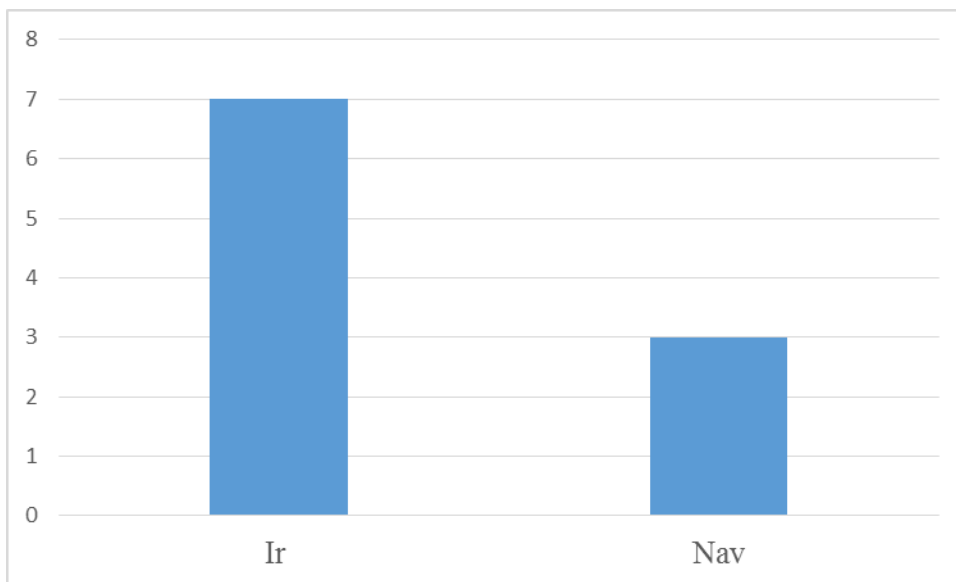
3.11.att. Handbola popularizēšana minihandbola dēļ

Jautājums - Vai, Jūsaprāt, ar minihandbola parādīšanos ir kļuvis populārāks handbols Latvijā?

Pie šī jautājuma varētu secināt, gandrīz visi, izņemot 1 treneri, ir piekrietoši, pozitīvi, ka jā -, ar minihandbola parādīšanos Latvijā handbols ir palicis populārāks, taču, salīdzinot šī jautājuma atbildes, trenerim, kas atbildējis ir nē, negribētos tam ticēt, jo, atbildot uz pēdējo jautājumu, vai esat pamanījis/usi jaunu komandu parādīšanos, iespējams, minihandbola ietekmes rezultātā, atbilde bija jā, ka ir pamanītas jaunas komandas.

Jautājums - Vai esat piedalījušies ar skolēniem minihandbola turnīros?

Pie šī jautājuma gan visi treneri ir atbildējuši – jā, ir nācies piedalīties ar saviem audzēkņiem minihandbola turnīros, kas ir pozitīva ziņa, jo, ja tiek izmantots treniņu procesā šis minihandbola inventārs, tad arī šīs spēles iemaņas jāizmanto, piedaloties kādā no minihandbola turnīriem.



3.12 att. Jaunu komandu parādīšanās handbolā

Jautājums - Vai esat pamanījis/usi jaunu komandu parādīšanos, iespējams, minihandbola ietekmes rezultātā?

Pēdējā jautājumā par jaunu komandu pamanīšanu, iespējams, tieši minihandbola rezultātā, 7 no 10 treneriem atbildēja, ka jā, ir gan pamanījuši jaunas komandas, tomēr 3 ir atbildējuši, ka neesot, iespējams, tam nav pievērsta tik liela uzmanība vai arī trenēt nav nācies pietiekoši ilgi, lai pamanītu, kuras komandas regulāri piedalās jaunatnes čempionātos un kuras nē.

3.2 Miniandbols integrēšana spota stundās

Apkopojot šo diplomdarbarbu, tika izskatīta un analizēta gan teorētiskā informācija par to, kas ir handbols, tā nianse, gan arī minihandbols. Tas tika veikts, lai noskaidrotu, vai minihandbols būtu atbilstošs sporta stundās mācāmajiem uzdevumiem. Un tika aptaujāti treneri, pēc kuru aptaujāšanas tika noskaidrots viņu profesionālais viedoklis šajā jautājumā. Kā piemēram, kāds ir ieteicamais vecums, lai sāktu spēlēt handbolu un minihandblu, šīs mācīšanas nianse iesaistot minihandbola inventāru un citus, par šo tēmu aktuālus jautājumus. Pēc kā nākamā darbība sekoja, apkopojot teorētisko un profesionālo, laika gaitā uzkrāto

informāciju un izveidot diplomdarbam atbilstošos stundu plānus 4 nedēļu garumā. (Redzams pielikumos Nr. 2,3,4.) Ar šī pētījuma palīdzību arī praksē tika noskaidrots, cik veiksmīgi minihandbolu izdotos integrēt sporta stundās. Pētījuma rezultāti ir atrodami nākamajā apakšpunktā - Handbola testu analīze 5.klasēm, un sīkāk šī informācija atrodama pielikumos Nr. 5,6,7.

Precīzāk paskaidrojot vārdu integrēšana, pēc „Pedagoģijas terminu skaidrojošās vārdnīcas” var uzskatīt, ka tas ir „process, kura atsevišķus elementus, apakšsistēmas, daļas saista vienā sistemātiskā veselumā(sistēmā). Izglītības procesā ta ir, piemēram, tēmu, problēmu risināšana, apguve, izpēte, praktiski sasaistot vienā veselumā atsevišķos mācību priekšmetos apgūstamās vai apgūtās zināšanas un prasmes. Tas var notikt īpaši izveidotu integrētu mācību priekšmetu veidā, kā arī integrēti aplūkojot atsevišķas mācību priekšmeta daļas.” (Beļickis, I., Blūma..., (2000)). Sīkāk par integrēšanu ir aprakstījis A.Jakobs, to iedalot 6 līmeņos:

1. Uz mācību priekšmeta satura apguvi pamatota satura vienības izvēle.
2. Paralēlo mācību priekšmetu satura vienību izvēle.
3. Multidisciplināro tēmu vai mācību priekšmetu satura vienību izveidošana.
4. Starppriekšmetu tēmu vai kursu satura izveidošana.
5. Integrētās dienas modelis.
6. Pilnīgi integrēta programma. (Čehlova Z., Grinpauks Z. 2003)

Autora diplomdarbam atbilstošākais būtu šis A.Jākoba 1. līmenis. Sīkāk skaidrojot, tas nozīmē, ka mācību priekšmeta saturs var netikt izmainīts. Šīs sporta stundas saturs tiek apgūts, atvēlot šīm nodarbībām speciālu pieeju, kur skolotāji, vadot stundas, tiek gatavoti kā speciālisti, kas pielāgo stundas norisei attiecīgās mācību grāmatas, inventāru, programmas, pārbaudes darbus/testus, kas palīdz kontrolēt rezultātus. Sagatavojoties šīm stundām, kā trūkumu varētu minēt, ka skolotājs, plānojot nodarbības, rēķinās ar savām iespējām un vajadzībām izņemt šo programmu, sasniedzot rezultātus, neatkarīgi no skolēna vajadzībām, jo šajā gadījumā noteicošās nav skolēna, bet gan skolotāja vajadzības. (Čehlova Z., Grinpauks Z. 2003)

Sīkāk apskatot tēmu - Minihandbola integrēšana sporta stundās, pēc iepriekš minētās informācijas teorētiskajā daļā, kas sasaucās arī praktiskajā daļā ar treneru aptauju rezultātiem, minihandbols un tā specifika ir atbilstoša handbola programmai, jo ar minihandbola palīdzību var apgūt handbola pamatus. Uzsverot vārdu ‘pamatus’, tas nozīmē, ka šis minihandbols attiektos nevis uz visām klasēm, bet gan konkrēti tas tiktu akcentēts uz sākumskolas klašu grupu 1.-4. klasei, kas ir atbilstošais vecums minihandbolam, kam piekrist gan pēc aptaujas

rezultātiem vairums Latvijas handbola treneru, gan teorētiskajos materiālos, kur precīzākā informācijā tika skaidrots, ka ar minihandbolu jau pat vēlams būtu nodarboties pirmsskolas vecuma bērniem, taču tas neattiecas uz šo diplomdarba tēmu.

Vadot šīs sporta stundas ar minihandbola bumbām, autors savā praksē novēroja, ka jaunieši, kuri sākotnēji bija nedroši un baidījās pildīt uzdevumus, jo nebija pārliecināti par savam spējām, sākotnēji pildīja uzdevumus negribīgi, bet, saprotot, ka var šo bumbu saturēt un, pats svarīgākais, ērti noķert, turpmākajās stundās bija vieni no pirmajiem, kas bija gatavi pildīt uzdevumus. Tomēr B klasē bērni, kas bija kautrīgāki jau sākumā, arī pētījuma beigās guva nelielu pārliecību, jo šie veicamie uzdevumi nebūt nebija sarežģīti, tomēr atšķirībā no A klases, šie pusaudži allaž izvēlējās uzdevumus veikt beidzami.

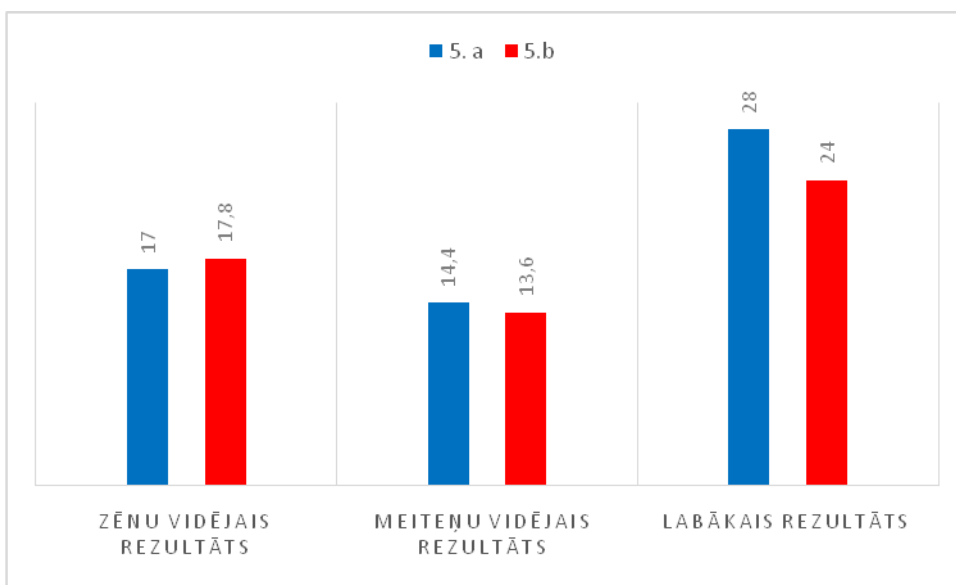
Aprakstot teorētiskajā daļā šīs pusaudžu īpatnības, tika runāts ne tikai par emocionālajām, bet arī fiziskajām īpatnībām, proti, meitenes šajā vecumā aug ātrāk par zēniem. Un šajās sporta stundās, kurās tika mācīts handbols ar minihandbola bumbām, šis spēju sadalījums izbalansējas. Puiši paši brīvajā laikā ir aktīvi, taču ir meitenes, kuras arī ir sportiskas un iet uz ārpusstundu sporta nodarbībām, tad šīs minihandbola priekšrocības veiksmīgi spēj izmantot arī viņas. Par to liecina, kā, piemēram, šie 5 piespēļu uz laiku rezultāti, kur A klases labāko rezultātu sasniedza tieši meitene.

Lai neizveidotos šī atruna, ka skolā nav ne tādas sporta zāles, ne inventāra, lai sekmīgi apgūtu handbola iemaņas, minihandbols ir piemērots piedāvājums, jo šis sporta veids un tā inventārs ir tik kompakts, ka to var pielietot visur. Skolas, kur nav handbolam piemērotas sporta zāles ar attiecīgajām laukuma līnijām, universālajiem 3x2 izmēra vārtiem un handbola bumbām, varētu novērst šo problēmu, integrējot minihandbolu savās sporta stundās, jo šim handbola paveidam ir daudz bonusu tieši šajā jomā. Kā viens no treneriem savā aptaujā minēja, minihandbolu, ja ir vēlme, var noorganizēt pat pļavā, jo ar nelielu finansiālu ieguldījumu var ierīkot spēles laukumu un uzsākt apmācību, plus šo aprīkojumu ir gan viegli uzstādīt, gan viegli novākt. Un ne tikai skolām, kurām sporta zāles izmēri nav piemēroti handbolam, ir kā teicams variants, bet arī tām skolām, kam ir viss vajadzīgais handbolam, jo allaž skolēni ir izrādījuši interesi, ja skolotājs šo mācību darbu variē, lai skolēniem nebūtu visu laiku jādara viens un tas pats. Jo vienu un to pašu mērķi var sasniegt ar dažādākiem paņēmieniem. Lai šis mācību darbs arī skolās, kam ir viss nepieciešamais handbolam, būtu daudzveidīgāks, noderētu minihandbola inventārs, ar kura palīdzību skolotājs savās stundās varētu padarīt šo mācību procesu skolēniem interesantāku .

3.3 Piekto klašu skolēnu handbola testu analīze

Šie handbola testi tika izstrādāti pēc Latvijas handbola treneru aptauju rezultātu apkopošanas un skolas mācību programmas parauga izpētīšanas. Tika ņemts vērā gan skolēnu vecumposms, gan tas, ka šī sporta veida apguve ir jāsāk no pašiem pirmsākumiem. Apkopojot šo visu informāciju, autors pats izstrādāja šos handbola piespēļu testus, lai varētu diplomdarba interesēs izanalizēt šo atšķirību starp handbola un minihandbola klasēm. Apgūstot šos handbola piespēļu elementus, tas jā dara pakāpeniski, sākot mācīt piespēli no vietas, norādot, kura ir balsta kāja labrocim, kura - kreilim. (labrocim kreisā kāja, kreilim labā), kam seko jau šo 3 soļu likšana, klāt izpildot piespēli, tādā veidā veidojot kustību, un beigās jau šī piespēle tiek mācīta kustībā, plūstoši sasaistīta ar skrējieni tā, lai, izdarot piespēli, skolēns neapstātos.

Šādā pat veidā arī tika veikta skolēnu testēšana pēc uzdevumu apguves. Kā tika apgūts uzdevums, tas tika testēts. Visbiežāk tas notika stundas beigu daļā, ja klase visus stundai ieplānotos uzdevumus paspēja izpildīt.



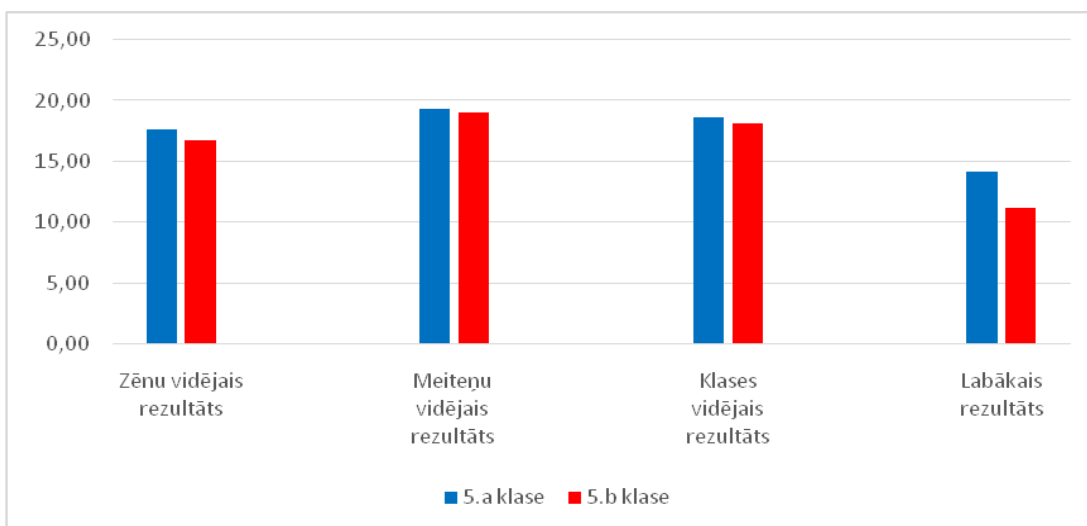
3.3.1 att. Piespēles pret sienu

Veicamais uzdevums bija 30 sekunžu laikā izpildīt pēc iespējas vairāk piespēļu pret sienu 4 m attālumā no tās.

Šajā uzdevumā 5.a klasē testu veica 26 skolēni, no kuriem 11 bija zēni un 15 meitenes, turklāt 5. b klasē to veica 19 skolēni - 6 zēni un 13 meitenes. Katra skolēna individuālos rezultātus iespējams redzēt pielikumā Nr.5.

Aplūkojot rezultātu diagrammu, zēnu vidējais rādītājs 5.B klasei, kas pildīja uzdevumu ar handbola bumbām, ir augstāks nekā 5.A klasei, un šī atšķirība ir par nepilnu 1 piespēli. Tas liecina to, ka pētījuma jautājums tika apgāzts, tomēr minihandbola klasei varētu teikt, ka šo uzdevumu pildīja gandrīz 2 reizes vairāk zēnu, un labākais rezultāts tika uzstādīts tieši minihandbola klases pārstāvim, kurš sasniedza labāko rezultātu – 28 piespēles pus minūtes laikā, turklāt handbola klasē labākajam izpildītājam bija 24 piespēles. Līdz ar to var secināt, ka šajā uzdevumā neviena klase nedominē pār otru, jo meiteņu vidū redzams, ka tur toties minihandbola klases meitenes 30 sekunžu laikā paspēja veikt vidēji par gandrīz veselu 1 piespēli vairāk, un šī attiecība ir gluži kā zēniem 0.8 piespēles, tikai šajā gadījumā 5.a klase sasniegusi labāku rezultātu.

Kopumā apskatot gan zēnu, gan meiteņu rezultātus, redzams, ka šie minihandbola klases rezultāti krasi neatšķiras no handbola klases sasniegumiem. Ir fiksēti dati, kuros vērojams, kā vienā, tā otrā klasē tiek pārspēti otru klašu rādītāji, taču kopumā gan ar vienu gan otru inventāru sasniegtais rezultāts ir vienlīdzīgs.

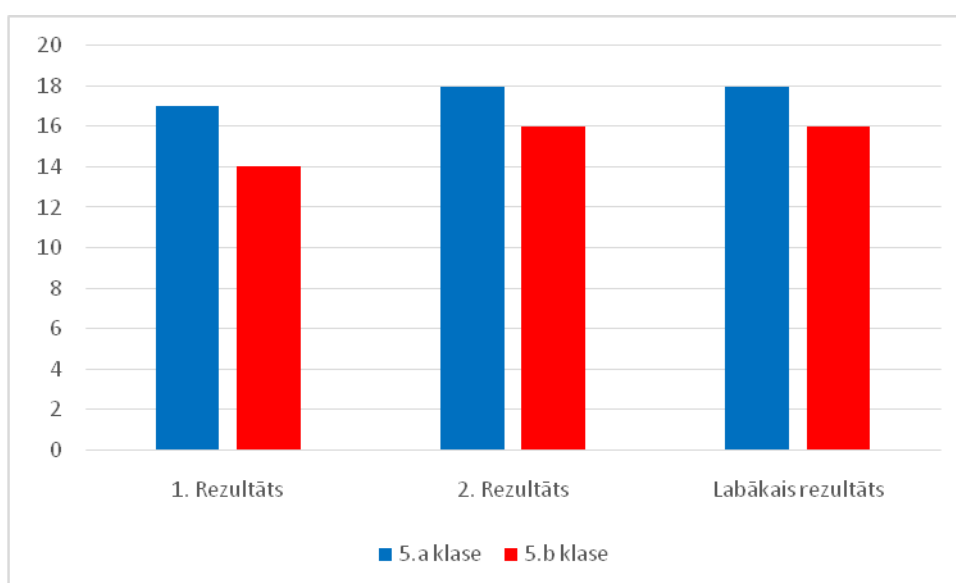


3.3.2. att. Piecu piespēju izpilde ar laika kontroli

Veicamais uzdevums bija: liekot 3 soļus, jāatdod partnerim, kurš stāv 9 m attālumā, piespēle. Šādi jāatdod 5 piespēles uz laiku. Tas, kurš dod piespēles, paceļ no zemes vienlaicīgi tikai 1 bumbu, liek 3 soļus un piespēlē partnerim, tad atmuguriski atkāpjas līdz bumbām, paņem nākamo bumbu un, atkal veicot 3 soļus, piespēlē partnerim. Šādā veidā tiek veiktas 5 piespēles. Partneris, kurš ņem bumbas, pēc noķeršanas liek tās zemē.

Analizējot šos rādītājus, krasi atšķirības minihandbola klasei ar handbola klasi nav manāmas. Katra skolēna rezultātus var sīkāk apskatīt pielikumā Nr. 6. Tomēr nedaudz labāka visos rādītājos, precīzāk: gan zēniem, gan meitenēm, gan klases vidējos rādītājos un labākajos

rādītājos, ir 5.b klase jeb handbola klase. Kas būtu izskaidrojams ar to, ka šie rezultāti nav tik krasi dažādi. Līdz ar to var secināt, ka jau 5. klases vecumā bērniem šis bumbas satvēriens ir pietiekami labs, lai šī atšķirība nebūtu tik liela un bērnu rezultātus būtiski neietekmētu bumbas materiāla kvalitāte, jo šie rezultāti abām klasēm tika veikti vienādu laiku katrai ar savām bumbām. Tikpat ilgi, kā 5.B klase pierada pie handbola bumbām, 5.A klase pierada pie minihandbola. Kā viens no treneriem aptaujā pie šī jautājuma „Vai, Jūsaprāt, mācot handbola pamatus, ir atšķirība, ja tas tiek mācīts ar mini handbola inventāru?” atbildēja, ka rezultāti būs līdzvērtīgi abām klasēm, tikai katrai klasei ar savu bumbu. Samainot šīs bumbas, rezultāti noteikti atšķirtos, jo bumbas ir gan cita lieluma, gan smaguma, gan materiāla, un tas būtiski ietekmē šo mācīšanās procesu.



3.3.3. att. Atspoles skrējieni, saspēlējoties pāros

Veicamais uzdevums bija: veikt atspoles skrējieni, saspēlējoties pāros. Attālums vienam no otra bija 3 m, atspoles distances – 9 m. Tika skaitīti noskrietie laukumi ar piespēļu palīdzību. Uzdevuma veikšanas laiks - 1 minūte. Sīkāk skolēnu uzstādītos rezultātus var apskatīt pielikumā Nr.7.

Kaut gan šajos rezultātos labāka bija minihandbola klase, uzstādot augstākus rezultātus gan pirmajā mēģinājuma reizē, gan otrajā, taču arī šeit šī starpība nav tik krasi, lai teiktu, ka ar minihandbola bumbām šis rezultāts tiek sasniegts daudz efektīvāks. Tas atbilst treneru aptaujās izteiktajam viedoklim, kas šobrīd grafiski ir apliecinājies. Tāpēc, iespējams, ja abas klases līdz šim nav spēlējušas handbolu, pēc pirmajām nodarbībām šie rezultāti vēl tik spilgti neizkristalizēsies, kā tas būtu turpmākajā laika gaitā.

NOBEIGUMS UN SECINĀJUMI

Šī diplomdarba tēma- Minihandbola integrēšana sporta stundās, tika izvēlēta pēc darba autora izvirzītās aktualitātes- kā popularizēt handbolu sporta stundās. Apskatot sporta programmas paraugu un jaunatnes komandu dalību Latvijas handbola čempionātā, tika izvēlēts viens no iespējamajiem šīs problēmas risinājumiem- minihadbols.

Darbā tika pētīta noteikta literatūra par handbola un minihandbola atbilstošajām tēmām, kā arī par vecumposmu īpatnībām un sporta stundu organizēšanu. Tika izstrādāta aptauja informācijas iegūšanai no Latvijas handbola treneriem, kas tika salīdzināta ar teorētiskajiem materiāliem un darba autora viedokli. Pēc kā sekoja šī informācijas apstrāde un jau, praktiskajai daļai gatavojoties, tika izstrādātas sporta stundas, kuras plānojot, tika pētīta noteiktam vecumposmam atbilstoša handbola literatūra. Lai šos pētījuma rezultātus varētu apstrādāt kā ir veicies abām piektajām klasēm, darba autors izstrādāja 3 dažādus piespēļu testus atbildsoši sporta stundās mācītajam. Balstoties uz šo iegūto informāciju var secināt par teorētisko, gan praktisko daļu, gan darbu kopumā.

- Analizējot teorētiskos materiālus par minihandbolu Latvijā, var secināt, ka šis ir jauns projekts, kurš 4 gadu laikā ir spējis piesaistīt jaunus cilvēkus handbolam un tāpēc ir panākts jau nākamās četrģades projekts ar minihandbola sadarbību starp handbola federāciju un skolām.
- Lai spētu popularizēt jaunu ideju, kas šajā gadījumā ir minihadbols, tā ir rūpīgi jāizanalizē, jāpēta citu valstu pieredze un tad aktīvi ir jānodarbojas ar tā popularizēšanu, piemēram, var piesaistīt kādu vieslektoru uz skolām, lai pastāsta par šo tēmu, tādā veidā mudinot interesi. Kā vienu no ieteicamajiem pasākumiem varētu minēt sacensības starp skolām. Uzsverot, ka handbols ir kompakts, viegli apgūstams, kādam nolūkam tas tiek spēlēts, paskaidrojot, cik tas ir īpašs.
- Veidojot sporta stundas skolotājam katrai stundai ir jānodedinē stundas mērķis, lai šis darba process būtu skolēniem lietderīgs un pašam skolotājam būtu skaidrs, kādu iznākumu no tā ko māca varētu sagaidīt.
- Plānojot sporta stundas jāņem vērā ne tikai savi izvirzītie mērķi un uzdevumi, bet arī skolēnu vecumposms un tā īpatnības. Jo ir gan jāreķinās ar skolēnu fizioloģisko attīstību, cits var augt straujāk, cits lēnāk un tam visam vajag pakārtot atbilstošu slodzi, gan psiholoģiski, jo it īpaši pusaudžu vecumā šiem skolēniem var būt nedrošība

par saviem spēkiem un šīs emocijas, veicot sporta skolotāja norādītos uzdevumus, var būt saasinātas. Un skolotājam jāprot veiksmīgi ar visu to tikt galā.

- Lai veiksmīgāk izdotos minihandbola integrēšana sporta stundās ir jāizpēta informācija gan par minihandbolu noskaidrojot ko tieši ar tā palīdzību un kā mācīt, gan integrēšanu, lai zinātu pēc kāda integrēšanas līmeņa to veiktu. Balstīt šo minihandbola apguvi uz sporta programmas paraugā esošās handbola bāzes, vai izplānot pavisam jaunu piemērojot speciāli vērtēšanas normatīvus un piemērojot attiecīgi pārējās visas darbības.
- Novērojot piekto klašu stundu darbu un apkopojot testu rezultātus, var secināt, ka pētījuma jautājums ir apstiprinājies daļēji, jo rezultātu atšķirība nebija statistiski nozīmīga. Bija gan rezultāti par labu klasei, kas mācījās handbolu ar minihandbola bumbām, gan arī tādi rezultāti, kur labāki izrādījās skolēni, kas apguva stundas uzdevumus ar handbola bumbām. Tomēr, novērojot stundas norisi, varēja manīt, ka tie jaunieši, kuri tēmas sākumā nebija pārliecināti par savām spējām, pildot šos uzdevumus ar minihandbola bumbām kļuva pārliecinātāki par savām prasmēm, kas nebija novērojams B klasē, kura apguva šos pašus uzdevumus ar handbola bumbām.
- Iespējams pēc rezultātiem šī atšķirība nav tik liela, jo priekš pētījuma tika izvēlēti piekto klašu grupas bērni, kas ir aptuveni 11 gadus veci, bet, pētot minihandbola specifiku, tas nesaskan ar vēlamo vecumposmu, jo minihandbols ir paredzēt aptuveni līdz 9-10 gadiem jeb sākumskolas vecuma bērniem. Tāpēc, iespējams efektīvāk būtu bijis, ja diplomdarba pētījuma tiktu izvēlēta kāda jaunāka klašu grupa.
- Balsoties uz iepriekšējo argumentu un iepriekš diplomdarbā pieminot, minihandbols būtu ieteicams pamatskolas vecuma klasēm, kā pakāpeniska pāreja uz handbolu. Pirms tam ar minihandbola palīdzību ieinteresējot bērnus turpmākajām gaitām.

Līdz ar to var uzskatīt, ka diplomdarba mērķis ir sasniegts daļēji, jo rezultāti tika gan fiksēti, gan analizēti, saskatot šīs atšķirības, kas tika minētas iepri-

ekš darbā. Bet tomēr neatbilda precīzi diplomdarbā paredzētajam mērķim.

IZMANTOTĀ LITERATŪRA

1. Andersone R., Pusaudžu sociālo prasmju veidošanās. Izdevniecība „Raka” 2004 82lpp
2. Ābele A. Sporta psiholoģijas pamati. Izdevniecība „Raka” 2009. 296lpp
3. Beļickis I., Blūma D, ..., Pedagoģijas terminu skaidrojošā vārdnīca. Rīga: Zvaigzne ABC. (2000) 248lpp
4. Čehova Z., Grinpauks Z. Skolēnu integratīv prasmju veidošanās. Izdevniecība „Raka” 2003. 113lpp
5. Janson R., Krauksts V. Sporta izlītības didaktika skolā. Izdevniecība „Raka” 2005. 236lpp
6. Jansone R., Fernāte A., ... Sporta pedagoģija vakar, šodien, rīt Izdevniecība „Raka” 2016. 524lpp
7. Ķīsis I. Sporta teorija 1.daļa Izdeva Latvijas Sporta Pedagoģijas akadēmija 2002. 66lpp
8. Ķuzulis J., Kreipāns A. *ROKASBUMBA LATVIJĀ 1958-2008*. Izdevniecība „Valters un Rapa” 2008. 211 lpp
9. Meijers H. SPORTS SKOLĀ- Handbols Izdevniecība SIA „N.I.M.S” 1996.65lpp
10. Mihaela, I. T., & Laurentiu-Gabriel, T. (2014). Teaching Approach to Enhance Motor Skills for Students in Primary School. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, 152(ERPA International Congress on Education, ERPA Congress 2014, 6-8 June 2014, Istanbul, Turkey), 746-751. doi:10.1016/j.sbspro.2014.09.314
11. Puškarevs I., Golubeva A. Bērna attīstība. Izdevniecība „Lielvards” 1999. 119lpp
12. „Handbola mācīšana skolā Pirmie skoļi handbola apgūvē skolēniem vecumā no 5-11 gadi”[29.04.2017] <http://www.handball.lv/lv/file/147/12657/>
13. Dinko V., Milanović D., ..., „THE EFFECTS OF MINI-HANDBALL AND PHYSICAL EDUCATION CLASSES ON MOTOR ABILITIES OF CHILDREN OF EARLY SCHOOL AGE”[28.04.2017]http://cms.eurohandball.com/PortalData/1/Resources/1_ehf_main/3_download_pdf/MINI_HANDBALL_RESEARCH.pdf

14. Sports.pamatizglītības mācību priekšmeta programmas standarts
http://www.visc.gov.lv/vispizglitiba/saturs/dokumenti/programmas/pamskolai/sports_pamatizgl_190309.pdf [28.03.2017]
15. Minihandbola kalendārs[27.04.2017]<http://www.handball.lv/lv/start/jaunatne/mini-handbols/>
16. Hjorth S. „Lets play Mini- Handball”[27.04.2017]
[http://www.ihf.info/files/Uploads/Documents/2251_Mini_Handball\[1\].pdf](http://www.ihf.info/files/Uploads/Documents/2251_Mini_Handball[1].pdf)
17. Jaunatnes kalendārs handbolā pa vecuma grupām [27.04.2017]
<http://handball.lv/lv/start/jaunatne/>
18. Minihandbola noteikumi[28.04.2017]<http://handball.lv/lv/start/jaunatne/mini-handbols/mini-handbola-noteikumi/>
19. Handbola vispārīga informācija [08.05.2017] <http://rokasbumba.lv/>

PIELIKUMS

Pielikums Nr.1

Labdien! Esmu Latvijas Universitātes 4. kursa sporta un veselības mācības skolotāja bakalaura programmas students Reinis Krasovskis. Sava bakalaura darba (Minihandbola integrēšana sporta stundās)ietvaros aicinu Jūs atbildēt uz aptaujas jautājumiem. Tās aizpildīšana Jums neaizņems daudz laika. Aptaujas ir anonīmas un ievāktie dati tiks izmantoti tikai apkopotā veidā.

Aptauja handbola treneriem.

(Izvēlēto atbildes variantu lūdzu iekrāsojiet citā krāsā)

1.Kāds ir Jūsu darba stāžs, strādājot ar handbolistiem?

_____ gadi

2. Kā Jūs domājat, sporta stundās tiek mācīts handbols?

- Jā
- Nē
- Pēc sporta skolotāja ieskatiem
- Cits variants_____

3.Vai, Jūsaprāt, ar minihandbolu var apgūt handbola pamatus?

- Jā
- Nē

4.No cik gadiem, Jūsaprāt, būtu vēlams sākt trenēties minihandbolā un no cik handbolā?

- Minihandbolā ___ gadiem.
- Handbolā ___ gadiem

5.Vai Jūs piekrītat, ka ar minihandbola elementiem var ieinteresēt bērnus handbola nodarbībām?

- Jā
- Nē
- Cits variants_____

6. Vai visus handbola elementus var apgūt ar minihandbola palīdzību?

- Nē (kādu/ us) _____
- Jā

7. Vai minihandbola inventārs nodarbībās palīdz radīt skolēnos interesi par šo sporta veidu?

- Bieži
- Ik pa laikam
- Reti
- Nekad

8. Kādā vecumā būtu vēlams spēlēt minihandbolu?

9. Vai, Jūsaprāt, mācot handbola pamatus, ir atšķirība, ja tas tiek mācīts ar mini handbola inventāru?

- Jā
- Nē, pat vēlams
- Nav atšķirības
- Cits variants _____

10. Vai, Jūsaprāt, minihandbola mācīšana skolā būtu vēlama?

- Jā
- Nē
- Grūti spriest

11. Kā tas ietekmētu handbola situāciju Latvijā?

- Iespējams būtu vairāk jaunatnes vecuma komandu
- Nekādi
- Cits variants(kāds)

12. Vai, mācot handbola pamatus ar minihandbola inventāru, tas būtu skolai izdevīgi? (Atbildi pamatojiet)

- Jā
- Nē

Pamatojums _____

13. Kā Jūs domājat, vai savās sporta stundās skolotāji minihandbolu labprātāk mācītu nekā handbolu?

- Jā
- Nē

Kāpēc?

14. Ja skolas programmā būtu minihandbols, vai tas atvieglotu mācīšanas procesu

- Jā
- Nē
- Cits variants _____

15. Ja viena vecuma bērniem tiktu mācīti vienādi uzdevumi, tikai vienai grupai ar handbola bumbām un otrai ar mini handbola, vai sasniegtais rezultāts atšķirtos?

(Atbildi pamatojiet)

- Jā
- Nē
- Cits variants _____

Pamatojums _____

16. Vai, Jūsaprāt, ar minihandbola parādīšanos ir kļuvis populārāks handbols Latvijā?

- Jā
- Nē

17. Vai esat piedalījušies ar skolēniem minihandbola turnīros?

- Jā
- Nē

18. Vai esat pamanījis/usi jaunu komandu parādīšanos, iespējams, minihandbola ietekmes rezultātā?

- Jā
- Nē

Paldies par atsaucību!

Pielikums Nr.2

Sporta stundas konspekts 5. klasei

Sporta stundas veids: Jauktais

Sporta stundas uzdevumi:

- Mācīt iespēles pāros uz vietas
- Pilnveidot handbola noteikumus
- Attīstīt ātrumsizturību

Mācību līdzekļi: Ierindas mācības elementi, skriešana, soļošana, vispārattīstošie vingrojumi (VAV), aktivitāte

Inventārs: Svilpe, handbola/minihandbola bumbas, hronometrs

Vieta: Rīgas Imantas vidusskola

Datums un laiks: 9.03.2017. Pulksten: 11:05

Konspektu izstrādāja: Reinis Krasovskis

Stundas viela	Dozējums	Metodiskie norādījumi
I Ievada sagatavotāja daļa:	14min	
Nostāšanās ierindā,	30''	Vienā rindā stāties pēc auguma (no labās puses)
sasveicināšanās, stundas vielas izklāsts	1'	Īsumā iepazīstināt skolēnus ar stundas gaitu
Soļošana	30''	Pagriežoties pa labi, lēns skrējiens uz pēdas priekšdaļas ievērojot distanci
Lēns skrējiens	5'	
<u>Vispārattīstošie vingrojumi (VAV) – soļojot apkārt zālei</u>	7'	
1)Soļo uz pēdas priekšējās daļas, abas rokas augšā. Stiepj ķermeni uz augšu.	45''	Seko līdzī, lai skolēns pieceltos uz pēdas priekšējās daļas
2)Sper soli ar kreiso kāju, ķermeņa augšdaļu pagriež pa kreisi.Tas pats uz otru pusi.	8r	Rokas visu laiku priekšā, kājas ķermeņa augšdaļa pagriežas par vismaz 90grādiem.Mugura taisna
3)Izklupiens ar labo kāju, rokas uz labā ceļa, solis ar kreiso kāju - izklupiens ar kreiso kāju, rokas uz kreisā ceļa.	12r	Mugura taisna, vingrinājumu pildīt lēnām nesteidzoties
4)Sperot soli ar labo kāju, noliec ķermeņa augšdaļu uz priekšu, ar	8r	Rokas visu laiku taisnas, uzdevumu sāk ar labo kāju

<p>rokām pieskaras kāju pirkstgaliem, sperot soli ar kreiso kāju, atliec ķermeņa augšdaļu atpakaļ, rokas augšā.</p>	2r	Klase, nostājusies ierindā, paceļot roku atbild
<p>5)Soļojot roku apļošana uz priekšu 1-4;</p>		
<p>5-8 roku apļošana atpakaļ</p>		
<p>Galvenā daļā:</p>		
<p><u>1.Pilnveidoti handbola noteikumi:</u></p>	3'	Skolotājs izstāsta pamatlietas, kas, sākot spēlēt handbolu, jaunažiem handbolistiem būtu jāzina
<ul style="list-style-type: none"> • Skolotājs noskaidro, ko klase vispār zina par handbolu • Skolotājs papildina esošās skolēnu zināšanas 	3'	Skolotājs paskaidro, kā jādod iespēle handbolā, (labrociem kreisā balsta kāja un iespēle ar labo roku, kreīļiem otrādi) kā arī kāda ir pārējā ķermeņa pozīcija.
<p><u>2.Mācīt augšējās iespēles pāros uz vietas:</u></p>		Skolotājs uzrauga iespēles imitācijas, liekot pēc kārtas katram parādīt
<ul style="list-style-type: none"> • Skolotāja teorētiskais skaidrojums ar demonstrējumu • Imitācija bez bumbas • Imitācija ar bumbu 	2'	
<ul style="list-style-type: none"> • Augšējās iespēles pāros 	4r	
<p>2 m attālumā</p>	4r	
<p>3 m attālumā</p>		
<p>4 m attālumā</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Augšējās iespēles pāros 	10r	Iespēles tiek pildītas, skolēniem atrodoties viens otram pretī, noķerot bumbu un sperot balsta soli
<p>2 m attālumā</p>	10r	
<p>3 m attālumā</p>	10r	
<p>4 m attālumā</p>	10r	

<ul style="list-style-type: none"> • Piespēles, liekot 3 soļus 	5'	<p>Noķerot bumbu, tiek sperti 3 soļi (labrocim kreisā, labā kreisā kāja, kreilim otrādi), un pēc piespēles atmuguriski atgriežas sākuma pozīcijā</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Piespēles, liekot 3 soļus, uz sacensību 	20x	<p>Skolēniem jāveic 20 piespēles, skaļi skaitot līdzī. Tie, kas pēdējie, tiem jāizpilda kāds vingrinājums (5x jāpiepumpējas/ jāpietupjas, cits variants)</p>
<p><u>3. Attīstīt ātrumsizturību:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Spēle 'astītes' 	2x	<p>Katram skolēnam tiek izdalītas „astītes”, un paliek viens ķērājs. Tas, kurš paliek pēdējais nenokertais, ir uzvarējis. Otrajā reizē vada cits skolēns (vienreiz zēns, vienreiz meitene)</p>
<p>III Nobeiguma daļā:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lēns skrējiens. • Soļošana ar atbrīvojošiem vingrinājumiem. • Stāšanās vienā rindā, stundas rezumējums, atsveicināšanās 	<p>5min</p> <p>1'</p> <p>2'</p> <p>2'</p>	<p>Lēns, mierīgs skrējiens, pievēršot uzmanību elpošanai</p> <p>Uzdevumi tiek veikti atbīvojoties</p> <p>Īsumā par šo stundu - pāris komentāri un iepazīstinašana ar nākamajā stundā paredzēto.</p>

Pielikums Nr.3

.Sporta stundas konspekts 5. klasei

Sporta stundas veids: Jauktais

Sporta stundas uzdevumi:

- Mācīta handbola piespēles kustībā
- Pilnveidota handbola piespēles tveršana
- Spēle metiena precizitātei

Mācību līdzekļi: Ierindas mācības elementi, skriešana, soļošana, vispārattīstošie vingrojumi (VAV), aktivitāte

Inventārs: Svilpe, handbola/minihandbola bumbas, hronometrs

Vieta: Rīgas Imantas vidusskola

Datums un laiks: 16.03.2017. Pulksten: 11:05

Konspektu izstrādāja: Reinis Krasovskis

Stundas viela	Dozējums	Metodiskie norādījumi
I Ievada sagatavotāja daļa:	12min	Vienā rindā stāties pēc auguma (no labās puses)
1. Sasveicināšanās, stāšanās, stundas vielas izklāsts	1'	Īsumā iepazīstināt skolēnus ar stundas gaitu
2. Soļošana	30''	Soļojot izretojas
3. Lēns skrējieni	2'	
<u>Vispārattīstošie vingrinājumi kustībā:</u>		
1) rokas priekšā sadotas kopā, izapļo plaukstas;	10r	Augumus turēt taisnus
2) rokas uz sāniem, izapļo plaukstas;	10r	Plaukstas jāapļo visos iespējamajos virzienos
3) plaukstas uz pleciem, izapļo plecus uz priekšu;	10r	Plaukstas turēt pie pleciem
4) plaukstas uz pleciem, izapļo plecus atpakaļ;	10r	Plaukstas turēt pie pleciem
5) soļošana caur zāles vidu	2r	Precīzi izpildīt norādītās komandas
6) sīksolis;	15r	Pleci atbrīvoti, pēdu kustības brīvas
7) "augstsolis";	15r	Ķermenis nedaudz noliekts uz priekšu
8) vēzēt saliektas kājas celī atpakaļ;	15r	Apakšstilbi jāvēzē pēc iespējas vairāk atpakaļ
9) skrējieni, vēzējot taisnas kājas priekšā;	15r	Ar rokām jādarbojas aktīvi
10) "krustsolis" ar labo plecu pa priekšu;	20r	Aktīvi jādarbojas ar gurniem un rokām. Rokas plecu līmenī
11) "krustsolis" ar kreiso plecu pa priekšu;	20r	Aktīvi jādarbojas ar gurniem un rokām. Rokas plecu līmenī
12) pielikšanas soļi pa labi;	20r	Ceļiem jābūt ieliektiem, rokas uz gurniem
13) pielikšanas soļi pa kreisi;	20r	Ceļiem jābūt ieliektiem, rokas uz gurniem
	20r	Pleci atbrīvoti, pēdu kustības brīvas
		Pēc svilpes signāla jāveic kāpinājums,

14) sīksolis;	1r	bet pēc otra signāla jāturpina lēns skrējiens
15) kāpinājuma skrējiens;	23min	
II Galvenā daļā:		
<u>1. Mācītas pilnveidotas piespēles kustībā</u>	30''	Klase skaitās uz pirmo-ceturto, tādējādi, skolotājam sadalot grupas, tiek izveidoti 2 četrinieki
1.Skolotājs nostāda klasi ierindā		Virzienu maiņu skolotājs regulē ar svilpes palīdzību
2.Šīs 4 grupas nostājas tā, lai izveidotu kvadrātu. (Viena bumba)	2x	(Skolēniem jāliek 3 soļi un jāatdod piespēle)
2.1 Tiek dotas piespēles pa apli un skriets tajā virzienā, kur tiek dota piespēle	2x	Katram skolēnam ir jāatdod piespēle 2x katrā pozīcijā
2.2 Tiek dotas piespēles pa apli un skriets pretējā virzienā, kur tiek dota piespēle	2x	
2.3 Tiek dotas piespēles pa apli un skriets tajā virzienā, kur tiek dota piespēle ar 2 bumbām		Skolēnam ir jāseko bumbu plūsmai un jāklausa uzmanīgi svilpē, kas nozīmē, ka jāmaina virziens. Ar divām bumbām uzdevums kļūst intensīvāks
2.4 Tiek dotas piespēles pa apli un skriets pretējā virzienā, kur tiek dota piespēle ar 2 bumbām	1'	Tie, kas bija 1. kolonā, nostājas pie vienas volejbola sāna līnijas, 2. kolona pretī pie otras sāna līnijas. Tāpat arī 3. kolona nostājas pretī 4. kolonai
<u>2.Pilnveidota handbola piespēles tveršana</u>		
1.Pēc skolotāja norādījumiem kolonas nostājas nākamajam uzdevumam	20x	Skrien pa labo pusi uz otru kolonu. Ja bumba nokrīt zemē,tad uzdevums jāsāk pildīt no jauna
2.Piespēles pāri no vienas kolonas uz otru (Pats skrien uz to kolonu kur dod piespēli)	20x	Spēlē spēli (līdzīgu basketbolam), tikai nevis jātrāpa grozā, bet pa vairoga taisnstūrī esošo kvadrātu, izmantot var 3 soļus bez dribla. Spēlē līdz 5 punktiem
<u>3.Spēle metiena precizitātei:</u>		
• Spēle (viena komanda pret otru)	2x	
III Nobeiguma daļā:		
• Lēns skrējiens.	5 min	Lēns, mierīgs skrējiens, pievēršot uzmanību elpošanai
• Soļošana ar atbrīvojošiem vingrinājumiem.	1'	Uzdevumi tiek veikti atbīvojoties
• Stāšanās vienā rindā, stundas rezumējums, atsveicināšanās	2'	
	2'	Īsumā par šo stundu - pāris komentāri un iepazīstinašana ar nākamajā stundā paredzēto.

Sporta stundas konspekts 5. klasei

Sporta stundas veids: Jauktais

Sporta stundas uzdevumi:

- Mācīt metienu no vietas
- Pilnveidota handbola piespēles kustībā
- Attīstīt roku spēku

Mācību līdzekļi: Ierindas mācības elementi, skriešana, soļošana, vispārattīstošie vingrojumi (VAV), aktivitāte

Inventārs: Svilpe, handbola/minihandbola bumbas, hronometrs

Vieta: Rīgas Imantas vidusskola

Datums un laiks: 23.03.2017. Pulksten: 11:05

Konspektu izstrādāja: Reinis Krasovskisa

Stundas viela	Dozējums	Metodiskie norādījumi
I Ievada sagatavotāja daļa:	12min	Vienā rindā stāties pēc auguma (no labās puses)
1. Sasveicināšanās, stāšanās stundas vielas izklāsts	1'	
2. Soļošana	30''	Īsumā iepazīstināt skolēnus ar stundas gaitu
3. Lēns skrējiens	2'	Soļojot izretojas
<u>Vispārattīstošie vingrinājumi kustībā:</u>		
1) rokas priekšā sadotas kopā, izapļo plaukstas;	10r	Augumus turēt taisnus
2) rokas uz sāniem, izapļo plaukstas;		Plaukstas jāapļo visos iespējamajos virzienos
3) plaukstas uz pleciem, izapļo plecus uz priekšu;	10r	Plaukstas turēt pie pleciem
4) plaukstas uz pleciem, izapļo plecus atpakaļ;	10r	Plaukstas turēt pie pleciem
5) soļošana caur zāles vidu	10r	Precīzi izpildīt norādītās komandas
6) sīksolis;	2r	Pleci atbrīvoti, pēdu kustības brīvas
7) "augstsolis";	16r	Ķermenis nedaudz noliekts uz priekšu
8) vēzēt saliektas kājas celī atpakaļ;	16	Apakšstilbi jāvēzē pēc iespējas vairāk atpakaļ
9) skrējiens vēzējot taisnas kājas priekšā;	16r	Ar rokām jādarbojas aktīvi
10) "krustsolis" ar labo plecu pa priekšu;	16r	Aktīvi jādarbojas ar gurniem un rokām. Rokas plecu līmenī
11) "krustsolis" ar kreiso plecu pa priekšu;	20r	Aktīvi jādarbojas ar gurniem un rokām. Rokas plecu līmenī
12) pielikšanas soļi pa labi;	20r	Ceļiem jābūt ieliektiem, rokas uz gurniem
13) pielikšanas soļi pa kreisi;	20r	Ceļiem jābūt ieliektiem, rokas uz gurniem
14) sīksolis;	20r	Pleci atbrīvoti, pēdu kustības brīvas
15) kāpinājuma skrējiens;	20r	Pēc svilpes signāla jāveic kāpinājums, bet pēc otra signāla jāturpina lēns skrējiens
	1r	
II Galvenā daļā		

<p><u>!.Pilneviedot augšējo piespēli kustībā:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Skolēni, sadaloties pa pāriem, 3 m attālmā saspēlējoties, veic zāles laukumā • Piespēles uz ātro uzbrukumu 	<p>4x</p> <p>2x</p>	<p>Ar piespēļu palīdzību tiek noskriets laukums, tad tiek sagaidīti visi, un tas pats uzdevums atpakaļ (turp, atpakaļ 2x) Vienlaikus pilda 3 pāri</p> <p>Katram vienreiz ir jāiedod savai kolonai piespēle uz ātro uzbrukumu. (spēlētājs iedod piespēli un skrien līdz centam, kā laikā otrs atdod piespēli uz ātro uzbrukumu un pirmajam jānoķer bumba skējienā (aptuveni katram jāiedod 6 piespēles)</p>
<p><u>2. Mācīt metienu no vietas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Spēle: “nogāz konusu!” 	<p>2x</p>	<p>Klase sadalās 2 komandās un ar piespēļu palīdzību saspēlējas savā starpā. Otrai komandai uzdevums pārķert bumbu. Saspēlējoties katrai komandai ir mērķis tikt tuvāk konusam (kuram nevar, iet tuvāk kā 2 metru attālumā, un tas ar metienu jānogāž). Spēlē līdz 10 punktiem</p>
<p>III Attīstīt roku spēku</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sadalās pa pāriem un veic uzdevumus: <ul style="list-style-type: none"> a)Rāpo pāri zālei, otrs tur aiz kājām b)Rāpo atmuguriski, otrs tur aiz kājām c)Rāpo sāniski, otrs tur aiz kājām d)pa vienam „vēzītī” rāpo pāri zālei 	<p>15m</p> <p>15m</p> <p>15m</p> <p>10m</p>	<p>Pildot uzdevumus, jānotur taisns ķermenis.</p> <p>Uz vienu galu viens no pāra pilda uzdevumu, atpakaļ otrs, samainās. Pusceļā samaina sānu.</p> <p>Pilda uzdevumu, izretojoties, neskrienot cits citam virsū.</p>
<p>III Nobeiguma daļā:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lēns skrējiens. • Soļošana ar atbrīvojošiem vingrinājumiem. • Stāšanās vienā rindā, stundas rezumējums, atsveicināšanās 	<p>5min</p> <p>1’</p> <p>2’</p> <p>2;</p>	<p>Lēns, mierīgs skrējiens, pievēršot uzmanību elpošanai.</p> <p>Uzdevumi tiek veikti atbrīvojoties.</p> <p>Īsumā par šo stundu - pāris komentāri un iepazīstinašana ar nākamajā stundā paredzēto.</p>

5. klašu rezultāti, izpildot piespēles pret sienu.

5.a klase minihandbola		5.b klase handbola	
i1	11	v1	14
i2	10	v2	12
i3	13	v3	12
i4	14	v4	13
i5	14	v5	14
i6	19	v6	18
i7	15	v7	11
i8	12	v8	13
i9	15	v9	13
i10	13	v10	16
i11	12	v11	15
i12	17	v12	14
i13	17	v13	12
i14	20	g1	18
i15	14	g2	17
k1	14	g3	24
k2	15	g4	14
k3	28	g5	15
k4	17	g6	19
k5	15		
k6	15		
k7	17		
k8	20		
k9	14		
k10	18		
k11	14		

Zilā krāsā = zēnu

uzstādītie rezultāti

Sarkanā krāsā =

meiteņu uzstādītie

rezultāti

Piecu iespēju izpildes ar laika kontroli rezultāti.

5.a klase	Minihandbola bumbas	5.b klase	Handbola bumbas
Vārds	Rezultāts	Vārds	Rezultāts
z1	19,31	a1	14,59
z2	17,41	a2	16,61
z3	15,21	a3	16,48
z4	19,75	a4	11,17
z5	18,58	a5	20,74
z6	15,53	a6	17,88
z7	17,94	a7	19,13
z8	18,01	a8	17,17
z9	15,65	b1	19,21
z10	18,81	b2	16,84
m1	14,19	b3	16,50
m2	20,37	b4	18,21
m3	19,38	b5	18,21
m4	19,74	b6	22,23
m5	20,52	b7	19,48
m6	16,55	b8	25,35
m7	20,37	b9	18,27
m8	20,88	b10	21,58
m9	22,80	b11	16,33
m10	15,52	b12	16,67
m11	20,86		
m12	20,76		
m13	19,57		

Zilā krāsā = zēnu

uzstādītie rezultāti

Sarkanā krāsā =

meiteņu uzstādītie

rezultāti

Atspoles skrējiena rezultāti, saspēlējoties pāros

5.a klase		Minihandbola bumbas		
Vārds	Vārds	1. rezultāts	2. rezultāts	Labākais rezultāts
c1	c2	17	20	20
c3	c4	16	20	20
c5	c6	15	16	16
c7	c8	22	22	22
c9	c10	16	18	18
c11	c12	14	15	15
c13	c14	17	22	22
c15	c16	11	13	13
c17	c18	23	22	23
c19	c20	17	15	17
c21	c22	16	14	16
c23	c24	16	16	16
Vidējais rezultāts		17	18	18

5.b klase		Handbola bumbas		
Vārds	Vārds	1. rezultāts	2. rezultāts	Labākais rezultāts
d1	d2	15	15	15
d3	d4	15	19	19
c5	d6	14	14	14
c7	d8	15	17	17
d9	d10	17	18	18
d11	d12	14	17	17
d13	d14	13	14	14
d15	d16	12	14	14
d17	d18	11	15	15
d19	d20	14	16	16
d21	2 dažādas personas	10	12	12
Vidējais rezultāts		14	16	16

Dokumentārās lapas paraugs

Diplomdarbs „Minihandbola integrēšana sporta stundās” izstrādāts LU Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultātē.

Ar savu parakstu apliecinu, ka pētījums veikts patstāvīgi, izmantoti tikai tajā norādītie informācijas avoti un iesniegtā darba elektroniskā kopija atbilst izdrukai.

Autors: _____ Reinis Krasovskis
(*paraksts*)

Rekomendēju darbu aizstāvēšanai

Vadītājs: Doc., Ilvis Ābeļkalns _____ ._.201_.
(*paraksts*)

Recenzents:

Darbs iesniegts Skolotāju izglītības nodaļā _____ ._.201_.
Dekāna pilnvarotā persona: metodiķe _____ (*paraksts*)

Darbs aizstāvēts Valsts pārbaudījuma komisijas sēdē

_____ ._.201_. protokola nr. _____, vērtējums: _____

Komisijas sekretārs: _____