



СЪВРЕМЕНЕН ПОДБОР НА МЕТОДИ И ПРИНЦИПИ В ОБУЧЕНИЕТО
ПО МИНИХАНДБАЛ

Росица Димкова, Педро Секюейра

SELECTION OF MODERN METHODS AND EDUCATIONAL PRINCIPLES
IN MINIHANDBALL

Rositza Dimkova, Pedro Sequeira

Abstract: Important trait of handball game is a collective character in the performance of gaming action. Like all other sports, handball evolving is also, based on achievements of science. The pursuit of innovations that are implemented in the game comes during competitions of greater significance.

Presented article contributes to contemporary elucidation of the important problem of training and promoting physical activity in children, through certain methods and principles. Based on the basic concepts needed for good health, a theoretical analysis is carried to implement the possibilities of correct approaches for targeting educational interactions by means of sports activities. We defend the idea that it is necessary to delineate qualified media professional-sports educators who possess sufficient competence necessary for successful implementation for training minihandball game.

The main objective of the training process is regular control of certain elements to achieve high sports results in the handball. To realize the goals and objectives of this process, we discuss in adequate manner very important methods and principles in minihandball game.

Key words: methods, principles, regularities, active forms, minihandball game

Резюме: Важна черта на хандбалната игра е колективният характер при изпълнение на игровите действия. Подобно на всички други спортове, така и хандбалът, се развива на базата на всички постижения на науката. Преследването на иновации, които се прилагат в играта, идва от по-голямата конкуренция.

Представената статия допринася за съвременно осветляване на проблема за значението на обучението чрез определени методи и принципи и най-вече стимулиране на физическата активност на децата. На базата на основните концепции, които утвърждават необходимостта от добро здраве, е направен теоретичен анализ на възможностите за прилагане на правилен подход при целенасочените педагогически взаимодействия чрез средствата и методите на спортната дейност. Защитава се идеята, че е необходимо да се обособят квалифицирани среди от професионалисти-спортни педагози, които притежават в достатъчна степен необходимата компетентност за успешно реализиране на обучението в минихандбалната игра.

Главната цел на обучението е подчинена на регулиран контрол на определените елементи, за достигане на високи спортни резултати в хандбала. За реализиране на целите и задачите, са представени по подходящ начин много важни за дейността методи и принципи в минихандбалната игра.

Ключови думи: методи, принципи, регулиран контрол, активни форми, минихандбална игра.

Редица научни изследвания и наблюдения показват твърде благоприятното влияние на системните спортни занимания върху физическото, функционалното и личностното развитие на учениците. Физическото възпитание и спортните занимания предизвикват съществени преобразувания и изменения в цялостния организъм, психиката и съзнанието на учениците – усъвършенстват се биохимичните и биомеханичните свойства на опорно-двигателния апарат. Настъпват положителни изменения в дейността на сърдечно-съдовата система, на дихателната и нервната система. Очевидно е, че значително нараства ролята на физическото възпитание и спорта при изграждането на биологичните и личностно-психичните, духовно-нравствените и естетическите компоненти на подрастващото младо

поколение. Днес ежедневните физкултурни и спортни занимания се превръщат в истински уникален социален феномен, който има неизчерпаеми потенциални възможности за цялостното и многостранното хармонично развитие на личността, годна да живее и работи в условията на 21. век в т.нар. пост-индустриално, информационно общество, чийто възпитателен идеал е „асоциираният човек”. Той трябва да бъде способен бързо и безпроблемно да се приспособява към непрекъснато и ежедневно променящите се условия на обществен и личен живот. В него следва да се формира т.нар. активна адаптация към тези перманентни промени на живота, а въз основа на научните изследвания в тази насока следва изводът, че е огромен дялът на физическото възпитание и спорта. А това е така, защото в съвременното високоразвито общество относителният дял на физическия труд и физическите усилия чувствително намалява или въобще изчезва, което означава редуциране на динамичните функции на човека в резултат на механизацията, автоматизацията, електронизацията и роботизацията в трудово-производствената и обслужващата дейност. Успоредно с намалената двигателна активност, констатирана за учащите се, значително се увеличават нервно-психичните натоварвания, които стресират и влошават психическото и въобще здравословното състояние, като чувствително намаляват дееспособността и работоспособността на хората, в това число и на учащите се.

В изследванията на В. Алабин и М. Севев значението на играта дейност е ясно представено. В. Алабин уточнява, че особено подходящо за тази цел в началната и средната училищна възраст, предвид възрастовите особености на учениците, е широкото прилагане на игрите и игровите методи, форми и средства (В. Алабин, 1982). Близко е и становището на М. Севев, който пише: „Известно е, че при човека игровата дейност заема близо една четвърт от неговия живот – време, през което той узрява за самостоятелна дейност. По-късно тя не престава да служи на възрастния като спомагателно средство за решаване на редица задачи в неговия живот и особено като средство за активен отдих” (М. Севев, 1984).

В тази връзка днес, в светлината на търсенията на нови пътища, средства, методи и форми на учебно-възпитателния процес по физическо възпитание на едно от първите места стои въпросът за приспособяване на учебното съдържание към възрастовите особености на учениците, за оптималното му разнообразие и емоционално насищане. Така, освен интензификацията на учебно-възпитателния процес, се решава и една друга много голяма и важна задача. Разнообразяването на работата, обогатяването на уроците по физическо възпитание заменят формализма и дидактизма им с обновена оптимална емоционална атмосфера. В резултат на това творческата активност и мотивацията на учениците се повишават, което в още по-голяма степен интензифицира учебно-възпитателния процес по физическо възпитание и оптимизира рекреативните му функции (Св. Димитрова, 1991). А според руския психолог и педагог (Д. Елконин, 1984) „...играта е школа за морал, но не за морал в представи, а за морал в действие”.

Тази особеност на урока по физическо възпитание с пълна сила се отнася и за учениците от III и IV клас, чието психическо натоварване е много голямо, тъй като се намират в една преходна училищна възраст, а потребността от игри е съвсем естествена. Основанията ни да насочим вниманието си към играта минихандбал и да потърсим в нашето изследване резерви за качествено решаване на поставената в него цел, съобразно новите тенденции, които стоят пред учебно-възпитателния процес по физическо възпитание, са няколко. Ще посочим една от тях. Дългогодишните наблюдения, непосредствено реализирани вътре в самия този процес, и потребността от повишаване на развиващите, а не само на рекреативните му функции, са причина да потърсим резерви на играта хандбал за решаване на образователните задачи на урока по физическо възпитание. Това с особена сила важи за избраните от нас класове, където динамичният стереотип е променлив в резултат на режимната и урочната натовареност.

Всичко това ни мотивира да насочим творческите си усилия за по-пълно проучване на хандбалната игра при осъществяване на учебно-възпитателния процес по физическо възпитание със средствата на играта с учениците от III и IV клас, надявайки се да допринесем нещо положително в тази насока, защото това е било винаги наша мечта, желание и днес вече съдба и професия.

Хандбалът е прогресивен спорт, който активно присъства в спортния календар на националните и международните турнири, както и в програмите за обучение и възпитание на подрастващото поколение в целия свят. Като всички други спортове, така и хандбалът търпи развитие, базиращо се на основата на всички достижения на науката. Стремещт към новостите, които се внедряват в играта идва от голямата конкуренция. Забелязва се интензификация на играта, водеща до по-голяма динамика и напрежение. Динамиката се основава както на добрата физическа подготовка, така и на развитието на скоростната техника на състезателите (Smaier, 2006).

Минихандбалът или хандбалът за деца трябва да се разбира като една „философия“. Тази философия трябва да донесе стойност за играта на децата, включваща удоволствие и положителни преживявания, от една страна, а от друга – трябва да се позовават на методиката на обучение в спорта за деца от начална училищна възраст (Димкова, 2012).

В настоящото изследване представяме резултати при обучение по минихандбал (9–10-годишни момчета) чрез експериментален подбор на съвременни принципи и методи в разделите бързина, точност и координираност в цялостния учебно-тренировъчен процес.

Цел на изследването

Целта на изследването е да се проучат някои страни, касаещи влиянието на урочните занимания по физическо възпитание, чрез използване на съвременни методи и средства на минихандбалната игра. В изследването бяха включени 12 момчета от III клас и 12 момчета от IV клас.

Задачи на изследването

1. Установяване влиянието на урочните занимания по минихандбал върху двигателните способности на 9–10-годишните ученици (III и IV клас – експериментална и контролна група).

2. Прилагане на съвременна методика за обучение по минихандбал на 9–10-годишните ученици за повишаване на двигателните им способности.

Експерименталната група работи по специална методика с хандбални елементи, а контролната група изпълнява стандартна програма по физическо възпитание.

Данните от констативния експеримент показват положителни изменения в постиженията на учениците от III клас експериментална група. Определено можем да считаме, че тези промени настъпват благодарение на приложената от нас методика.

Таблица № 1

Резултати от педагогическия експеримент 3 клас

20 м. гладко бягане	I изследване	II изследване	Прираст	% на прираста	T	P(t)
Експериментална	4,30	3,98	-0,33	-7,55	2,09	93,34
Контролна	4,12	4,38	0,27	6,50	4,18	99,85
60 м. гладко бягане	I изследване	II изследване	Прираст	% на прираста	T	P(t)
Експериментална	10,66	10,36	-0,30	-2,78	1,86	90,35
Контролна	10,69	10,92	0,23	2,13	1,31	78,41
Дрибъл с топка 20 м.	I изследване	II изследване	Прираст	% на прираста	T	P(t)
Експериментална	5,58	5,11	-0,47	-9,17	6,86	99,99
Контролна	5,19	5,53	0,34	6,14	2,30	95,77
Стрелба след изпълнение на кълбо	I изследване	II изследване	Прираст	% на прираста	T	P(t)
Експериментална	2,71	2,49	-0,22	-8,80	2,09	93,43
Контролна	2,60	2,72	0,12	4,53	0,87	59,72
Стрелба по конус след седеж	I изследване	II изследване	Прираст	% на прираста	T	P(t)
Експериментална	2,34	2,06	-0,27	-13,23	5,73	99,97
Контролна	2,48	2,49	0,01	0,50	0,39	29,81
Слалом между стойки	I изследване	II изследване	Прираст	% на прираста	T	P(t)
Експериментална	17,07	13,87	-3,20	-18,73	13,39	100,00
Контролна	16,89	17,13	0,24	1,45	1,73	88,89

Анализът на резултатите в началото на експеримента с учениците от IV клас показва превъзходство на контролната група по 4 показателя, срещу 2 от тези на експерименталната (таблица № 2).

Данните от първия тест с 20 м гладко бягане ни показват повишаване на резултата при експерименталната група, като прирастът е близо 3 сек. Докато при контролната група резултатът се влошава.

По-добрият резултат се дължи на целенасочената дейност в обучението по минихандбал в часовете по физическо възпитание, в правилно подобрите съвременни методи и средства.

Отрицателната разлика в постижението на контролната група (0,3 сек.) и високата гаранционна вероятност ($P_{(t)} = 99,99\%$) ни дава основание да считаме различията за закономерни – като резултат от друга дейност в часовете, неадекватна на хандбалната игра.

Аналогична е картината и на резултатите от теста с 60 м гладко бягане, където експерименталната група чувствително подобрява постиженията си с 0,4 сек., като гаранционната вероятност е ($P_{(t)} = 99,27\%$). Контролната група отново показва тенденция към увеличаване времетраенето на своя резултат (0,2 сек.).

Анализирайки резултатите от теста с дрибъл 20 м, който ни дава представа за скоростните и технически възможности на учениците, ние констатираме превъзходство на учениците от експерименталната група в развитието както на бързината, така и на усвоената техника за водене на топката, постигнати в обучението. Считаме, че техниката играе съществена роля за изменение на резултата с близо 0,4 сек., като това се потвърждава от високия процент на достоверност ($P_{(t)} = 99,96\%$) (Таблица № 2). При контролната група се наблюдава понижение на резултата, като постижението им се е увеличило с близо 0,1 сек.

Данните от измерванията, постигнати при теста със стрелба по неподвижна цел след изпълнение на кълбо, ни показва повишаване на резултата при експерименталната група, като подобрението е статистически достоверно и е с висока гаранционна вероятност ($P_{(t)} = 99,57\%$). Резултатът при контролната група се запазва почти същият, като се наблюдава повишаване (0,10 сек.). Това още веднъж ни подсказва, че подобряването на постиженията при експерименталната група се дължи в голяма степен на придобитите технико-тактически умения, отколкото на фактора биологическо развитие.

Получените данни от теста, със стрелба по конус след седеж показват, че експерименталната група отново е постигнала по-добър резултат, който е подкрепен с висока гаранционна вероятност ($P_{(t)} = 99,99\%$), за разлика от контролната група, която влошава постижението си.

Изпълнението на теста, със слалом между стойки поединично разкрива характерните черти на хандбалната игра, умение за владееене на топката около наредени стойки на 1 м разстояние. Експерименталната група показва високи резултати, като прирастът е с цели 3 сек. ($P_{(t)} > 99,99\%$) (таблица № 1).

Контролната група също отчита леко повишаване на прираста (0,24 сек.), но гаранционната вероятност $P(t)$ е по-малка от критичната стойност $P_{(t)} = 95\%$

Много показателна е промяната на данните при експерименталната група за теста със слалом между стойки. Постигнатото по-добро време (3,23 сек.) е много показателно за ефективността на обучението и преди всичко от подобрената игра с топка, постигната в часовете по физическо възпитание. Контролната група бележи слабо подобрение (0,09 сек.), което се дължи на случайни фактори.

Учениците от експерименталната група на IV клас показват най-високи постижения от всички групи, обхванати в експеримента. Това се дължи на повишения интерес на момчетата към играта, както и на предварително изградения мотив за активно участие в часовете по физическо възпитание със съдържание по хандбал.

В заключение можем да кажем, че приложената от нас методика по минихандбал влияе положително върху повишаване на физическата дееспособност на учениците от III и IV клас.

Таблица № 2

Резултати от педагогическия експеримент 4 клас

20 м. гладко бягане	I изследване	II изследване	Прираст	% на прираста	t	P(t)
Експериментална	4,13	3,86	-0,27	-6,46	2,11	94,37
Контролна	4,00	4,32	0,33	8,18	4,39	99,91
60 м. гладко бягане	I изследване	II изследване	Прираст	% на прираста	t	P(t)
Експериментална	10,56	10,15	-0,41	-3,84	3,22	99,27
Контролна	10,46	10,67	0,21	2,04	1,75	89,47
Дрибъл с топка 20 м.	I изследване	II изследване	Прираст	% на прираста	t	P(t)
Експериментална	4,94	4,56	-0,38	-8,38	4,80	99,96
Контролна	4,82	5,34	0,52	9,70	5,45	99,99
Стрелба след изпълнение на кълбо	I изследване	II изследване	Прираст	% на прираста	t	P(t)
Експериментална	2,55	2,13	-0,42	-19,62	3,51	99,57
Контролна	2,51	2,61	0,10	3,66	1,27	77,23

Стрелба по конус след седеж	I изследване	II изследване	Прираст	% на прираста	t	P(t)
Експериментална	2,49	2,14	-0,35	-16,59	5,47	99,99
Контролна	2,20	2,41	-0,21	8,66	3,23	99,28
Слалом между стойки	I изследване	II изследване	Прираст	% на прираста	t	P(t)
Експериментална	16,83	13,59	-3,23	-19,22	15,73	100,00
Контролна	16,64	16,73	0,09	0,53	1,25	76,64

1. Учениците, участващи в експеримента, показват подчертан интерес към занимания по мини-хандбал в училище. Това ни дава основания да приемем, че е изграден траен и съзнателен мотив за повишена двигателна активност в уроците по физическо възпитание със съдържание от хандбалната игра.

2. Включването на хандбал в учебната програма по физическо възпитание е педагогически целесъобразно и се приема от учениците с повишен интерес. Въз основа на събраните доказателства от изследването приемаме, че игровата дейност като средство, форма и метод на обучение, възпитание и развитие има голямо значение за оптимизиране на учебно-възпитателния процес в училище и специално за развитието на физическата дееспособност на учениците.

В методиката на обучение в минихандбалната игра, както и в процеса на усъвършенстване и автоматизиране на двигателните навици, се използват три основни групи методи: цялостен, аналитичен и комплексен метод.

➤ *Цялостният метод* е най-естественият начин на практическо упражняване. Методът се използва за демонстрация на движението като цяло. Прилага се за обучаване на нови движения и тяхното свързване като една по-сложна цялост. Предвидено е, че в началото на обучението по този начин може да се получат затруднения, тъй като този метод се използва за практическа дейност при усъвършенстване и задълбочаване на нови двигателни действия в работата с деца поради това, че те са склонни към имитация на демонстрираните движения. Методът води до получаване на много добри резултати, ако се употребява, когато упражнението е елементарно и няма нужда от разделяне на части. Той се базира на индивидуалните особености на децата, тъй като всеки състезател изпълнява своето двигателно движение по свой собствен начин и с капацитета на своите възможности. Недостатъците при този начин на работа са, че в някои моменти, когато движенията се изпълняват индивидуално, не може да се получи точна представа за движението, което трябва да се научи и усъвършенства (Smaier, 2006).

➤ *Аналитичният метод* представлява изучаване и усъвършенстване на части на определени движения на тялото. Този метод най-често се използва за сложни движения в началните фази на обучението на координационно-сложни движения. Разучаването е разделено, като в началото двигателната задача трябва да се раздели на определени части, които отговарят на собствената логическа структура. Това означава, че педагогът по минихандбал задължително трябва да познава структурата на двигателната задача, с която може да постигне успех в разделянето на движението на части. При аналитичния метод няма нужда по-голяма част от времето да се упражняват изолационните части поради това, че може да се автоматизират движенията, които след упражняване се свържат в едно цяло. Този метод се отличава със своите предимства в работата с деца от предучилищна възраст.

➤ *Комплексният (комбиниран) метод* представлява комбинирано използване и на двата метода – цялостния и аналитичния. Най-често се използва за онези упражнения, които не могат да се разделят на части, а се изучават едновременно, за да не се загуби тяхната координационна структура. От цялостния метод се преминава на аналитичния и след това отново се връща на цялостния, който в този метод е водещ. Най-често се използва за усъвършенстване на технически движения в минихандбала. Използването на този метод ни позволява, от една страна, движението да се изучава като цяло, а от друга – техническите детайли да се овладяват до необходимото ниво.

В закономерностите в обучението по минихандбал, които интегрирано показват неговата специфичност, се включва следното:

- единство на децата и външната среда;
- зависимост на натоварванията по време на тренировка от функционалните и адаптивните възможности на организма;

- функционална зависимост между вътрешните органи и системите на организма на децата;
- конструктивност на процеса на тренировка при натоварване и почивка;
- последователност и максимална заложеност на потребностите на една тренировка;
- динамика на натоварване;
- цикличност на трениране.

Факт е, че процесът на обучение в минихандбала има изключително важно значение. Поради тази причина трябва да му се отдаде по-голямо внимание, най-вече с различните закономерности на спортуване, които с всеки изминал ден все повече се анализират, увеличават и потвърждават. В този процес на отработване и анализиране е необходимо да акцентираме на следните закономерности: насоченост, адаптация и хетерогенност на учебно-тренировъчния процес.

Всяка планирана и организирана работа, каквато е минихандбалната игра, се базира на педагогично-дидактични основи и педагогично-методични принципи на обучение. Тези педагогично-методични основи, познати още като принципи на обучение в минихандбала, безусловно трябва да се използват, като към същите да се придържа както педагогът по минихандбал, така и състезателите.

За реализиране на целите и задачите на минихандбалната игра много важни са следните **принципи**:

- ✓ принцип на съвестност и активност;
- ✓ принцип на наблюдение;
- ✓ принцип на системност и последователност;
- ✓ принцип на достъпност;
- ✓ принцип на всеостранност;
- ✓ принцип на здравословно-възпитателна насоченост.

➤ Принципът на съвестност и активност задължава педагога по минихандбал непрекъснато и системно да планира детската активност поради това, че се откриват автентичните качества и смисълът на минихандбалната игра. На децата е необходимо да им се даде възможност да осъзнаят конкретния смисъл на всяка работна задача, на всеки един технически елемент и всяко упражнение. Детето задължително трябва да знае какво и как изпълнява, защо е необходимо да го изпълнява. Задължително трябва да разбере целта и необходимостта от съдържанието на упражнението. Поради това всяко упражнение трябва максимално добре да бъде описано и максимално добре да бъде обяснено.

➤ Принципът на нагледността може да се реализира чрез демонстрация и обяснение. Формирането на визуалния образ и представа за упражнението, движението или елемента може да се реализира чрез използване на снимки, схеми, презентации и др. При работа за начално обучение задължително трябва да се използва колкото може повече лична демонстрация и обяснения. Упражнението в началото се показва по-бавно и от място, където всички имат пряка видимост. Демонстрацията не трябва да бъде постоянна и детайлна поради факта, че децата могат по-късно да се упражняват самостоятелно.

➤ Принципът на системността и последователността, като част от принципите на спортната тренировка по минихандбал, произтича от: правилната последователност и протичане на всеки отделен елемент, правилното повторение на елементите и определяне на натоварването в по-голяма времева периодичност. Системността е непосредствено свързана с последователността. Последователността едновременно означава начина на навлизане в процеса на изучаване на техническите елементи. Като пример за последователност се използват вече познатите дидактични правила, които намират голяма приложимост и в другите спортни игри, а те са: от по-лесно към по-трудно, от просто към сложно, от познато към непознато, от конкретно към абстрактно. Този принцип в минихандбала трябва постоянно да се апробира поради това, че промените, които настъпват при децата с цел подобряване работата на функциите на организма, протича много бавно с определена периодичност.

➤ Принципът на всеостранност в минихандбала има за задача да развива децата всеостранно, те да бъдат образовани и възпитани в интелектуален, морален, физически и естетически смисъл. Децата да имат високо развити психо-физически, морални и волеви способности, които се оформят чрез добро здравословно състояние и висока спортна култура. По принципа на всеостранност, от една страна, се включва не само технико-тактическата всеостранност на децата, а и стремежът им към перманентна работа за усъвършенстване, културно израстване и планово развиване на човешките квалификации и интереси, което, от друга страна, ще представлява най-голямата придобивка на тази интересна спортна игра за децата.

- принципът на здравословно-възпитателната насоченост се обосновава в следното:
 - децата да бъдат винаги в добро и психическо състояние;
 - да се почувстват техните индивидуални способности;
 - да се избягват възможностите за контузии, предизвикани от техническа неизправност на спортни обекти, уреди, екипировка и реквизити;
 - да се избягват възможностите за контузии, предизвикани от хигиенните условия на залата за тренировка;
 - да се избягват всички упражнения, елементи, игри, движения, които могат да застрашат здравето на децата.

Един от главните проблеми на съвременните научни изследвания в областта на спорта е оптимизирането на средствата, методите и основното съдържание на учебно-тренировъчния процес на младите спортисти. Многогодишната спортна подготовка в нашата страна се осъществява в общообразователните училища, в различни видове спортни школи, както и в спортните училища, и трябва да се разглежда като един педагогически, оздравителен и възпитателен процес, строго съобразен с индивидуалните възрастови характеристики на подрастващия организъм. За по-лесно изучаване и конкретизиране на съдържанието на учебно-тренировъчната работа многогодишната спортна подготовка се разделя на отделни, сравнително по-краткотрайни, близки по възраст и насоченост на подготовката етапи.

В структурата и съдържанието на отделните нива и компоненти на „системата за физическа подготовка“ намира място както интегралното, така и индивидуалното проявление на структурата на двигателната способност на подрастващите (функционално състояние на нервно-мускулния апарат, способност да се управляват движенията, сензомоториката и психическите процеси), онтогенезисът на физическите качества, фиксират се сензитивните възрастови периоди на повишени възможности по отношение на един или друг компонент на двигателната способност (Oltmanns, 2004). В нея се определят също така ефективните средства и методи за целенасочено-комплексния подход при тяхното усъвършенстване, „преносният“ характер и взаимовръзката, в която те влизат в учебно-тренировъчния процес.

ЛИТЕРАТУРА

- Алабин, В. Г. (1982).** *Начальная спортивная подготовка юного спортсмена.* Москва. // **Alabin, V. (1982).** *The initial sports training young athlete.* Moscow.
- Balster, K. (2002).** *Kinder handball.* Munchen.
- Димитрова, С. (1991).** *Психолого-педагогични подходи при възрастовото развитие на подрастващите.* София // **Dimitrova, S. (1991).** *Psychological and pedagogical approaches in the development of adolescent age.* Sofia.
- Димкова, Р. (2008).** *Аз играя хандбал.* Велико Търново: I&B. // **Dimkova, R. (2008).** *I play Handball.* Veliko Tarnovo: I&B.
- Димкова, Р. (2012).** Иновационни подходи за практикуване на минихандбал. ВТУ „Св. св. Кирил и Методий“. В: *Кинезиология – 2011.* Велико Търново. // **Dimkova, R. (2012).** *Innovative approaches to practicing minihandbal.* University St. St. Cyril and Methodius. V: *Kineziologia – 2011.* Veliko Tarnovo.
- Димкова, Р. (2012).** *Методическо ръководство по хандбал.* Велико Търново: I&B. // **Dimkova, R. (2012).** *Methodological guidance handball,* Veliko Tarnovo: I & B.
- Димкова, Р., И. Петкова (2014).** *Методическо ръководство по „Подвижни игри в началния курс“.* Велико Търново: I&B, // **Dimkova, R. I. Petkova (2014).** *Methodological guidance on “Moving games in elementary school”.* Veliko Tarnovo: I & B.
- Елконин, Д. (1984).** *Психология на играта.* София. // **Elkonin, D. (1984).** *The Psychology of the game.* Sofia.
- Oltmanns, K. (2004).** *Athletik in der saisonrorbereitung. Handball training.* Munster.
- Oppermann, H. Schubert, R., Ehret, A. (1997).** *Handball spielen mit Schulern,* Munster.
- Markovic, S., N. Pivac (2006).** *Rukomet tehnika.* // **Markovic, S., N. Pivac. (2006)** *Handball techniques.*
- Цонкова, Д. (2007).** *Теория и методика на физическото възпитание.* Университетско издателство „Св. св. Кирил и Методий“. **Conkova, D. (2007).** *Theory and Methods of Physical Education.* University Publishing House St. st. Cyril and Methodius.
- Седев, М. (1984).** *Подвижни игри.* Учебник за студенти от ВИФ, София. // **Sevev, M. (1994).** *Mobile games.* Textbook for students of VIF, Sofia.
- Smaier, F. (2006).** *Einheitlichen. Wettspiele fur den kinder. Handball training.*