

**«Тренировочный процесс с использованием
мячей (из опыта работы)»**

Материал подготовила:

п.д.о. Кузнецова Т.В.

г. Мончегорск
2025г.

Удивительно, но этот маленький предмет просто незаменим для развития физических качеств, игровой деятельности, поддержания здоровья детей. Мяч является ярким помощником в учебно-тренировочном процессе. Он объединяет в себе функции: игрушки-антистресс, массажёра и тренажёра для улучшения ловкости, реакции и координации. Тренироваться с мячом одно удовольствие.

Дети очень любят мячи, и поэтому включая в тренировочные занятия этот интереснейший объект, я как педагог, сделала свой образовательный процесс более разнообразным и интересным.

Да и мячи бывают разные. Мячи различаются по видам спорта и назначению. Для разных игр используются специальные мячи, которые отличаются размером, материалом и конструкцией – это футбольные, баскетбольные мячи, волейбольные, теннисные мячи и мячи для других видов спорта и развития ребенка.

И места проведения занятий с мячом бываю разные.

Тренировки с мячом можно проводить:

- В спортивном зале.
- В кабинетах.
- В домашних условиях.
- На открытых площадках.
- В парках (например: скверах, садах и т.д.)
- На воде (например: бассейнах, прудах, реках и т.д.)

В своей работе я использую все выше представленные площадки и самые разнообразные мячи. Даже образовательная программа «ОФП с элементами фитнеса» предполагала не только игры с мячом, но и тренировки на фитболах. К сожалению, в последние 3 года этот блок тренировок не провожу, т.к. нет обновленного спортивного инвентаря. В будущем мне хотелось бы возобновить использование фитболов на своих занятиях.

В течении двух последних лет, я как педагог, работающий с детьми на сцене, трудилась над постановкой танцевальных номеров с резиновым мячом «Симпл Димпл» и гимнастическим мячом триколор «Россиянка», где дети группы №2 выполняли подбрасывания мяча во время танцевальных движений и перемещений по сцене с мячом.

29-30 апреля 2022 в Мурманском областном центре культуры г. Мурманск вместе с другими педагогами центра «Полярис» посетила семинар по теме: «Анатомия современного танца». Это был на тот момент новый курс Татьяны Татабановой – основатель школы, педагог, хореограф, танцовщица, преподаватель им. А.И.Герцена (кафедра современной хореографии), основатель школы современного танца «PRAVILA DVIJENIA». Именно этот курс дал мне новый толчок и новые идеи в использовании теннисных мячей в хореографии.

Было очень интересно узнать о синтезе различных методик, в том числе и упражнений с теннисным мячом. Татьяна поделилась полезными взаимодействиями с предметом и человеком -один мяч и партнер. Заниматься в кругу единомышленников педагогов и крутого тренера –хореографа вживую было круто! *Вот она великая работа с мячом!*

Сейчас на просторах интернета есть много авторских методик – например методика Елены Ворониной!

Применение мяча на занятиях может помочь не только разнообразить обучение, но и развить важные качества: координация, внимание, ритмичность, ловкость, выносливость, скорость, музыкальность.

Данная методика подходит и для начинающих танцоров, и для мастеров своего дела, для коллективов любого направления танца: классического, народного, современного!

Многие руководители и дети на танцклассах и мастерклассах узнают себя и свои возможности, но неизменно влюбляются в эту дисциплину «Работа с мячом» и внедряют ее у себя в коллективах.

Безусловно, современное владение такими качествами, как ловкость и координация, оставляет желать лучшего.

С помощью этих методики на глазах участники занятий всё лучше и лучше справляются с новыми двигательными задачами:

- правильно бросить и точно поймать мяч;
- рассчитать силу удара и траекторию броска;
- быстро реагировать на меняющиеся условия заданий;
- находчиво и инициативно работать в паре;
- следить за качеством танцевальных движений, выполняемых параллельно с работой предмета;
- сохранять длительное время внимание, концентрацию и сосредоточенность;
- чутко слушать счет и музыку и много другое.

Такая многозадачность не просто в значительной степени увеличивает уровень подготовки танцоров, но и мотивирует, заряжает, воодушевляет всех участников процесса.

Гениальное решение: ведь при работе с предметом в тренировку включается всё тело и все внутренние ресурсы детей! По-другому здесь просто не получится.

Именно об этом мечтают все педагоги-хореографы- тренеры: методика, благодаря которой дети будут работать в полную силу, с удовольствием и видимым результатом.

В свою очередь хочется отметить, что тренировочный процесс с использованием теннисных мячей эффективен для развития координации, ловкости и других физических качеств.

Преимущества:

- **Широкий спектр упражнений.** Мяч подходит для разных задач: от простых ударов и ловли до сложных координационных действий, например, многократного отскока от ракетки.

- **Доступность.** Тренировки можно проводить в залах, на открытых площадках и других местах.
 - **Разнообразие занятий.** Использование мяча делает тренировки более интересными, добавляет элемент игры, мотивирует к дальнейшему совершенствованию.
 - **Задействование разных частей тела.** Упражнения с мячом прорабатывают не только мышцы, связанные с движением, но и мелкую моторику, гибкость.
- Опыт мой работы показывает, что систематические занятия с использованием мячей улучшают состояние здоровья, повышают уровень функциональных возможностей и моторного развития.

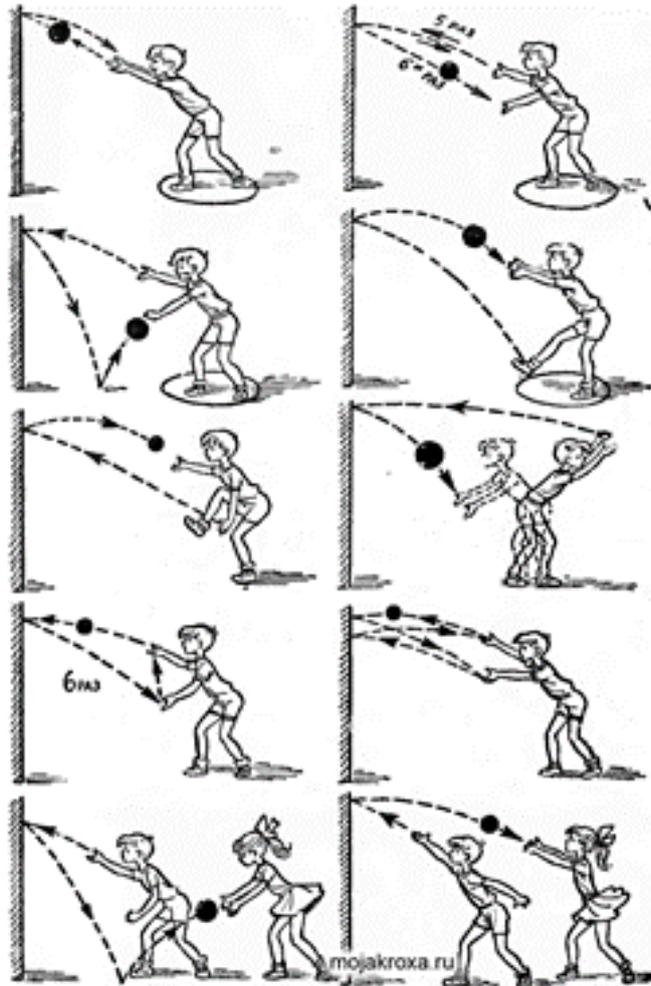
Спасибо за внимание!

Приложение №1

Примечания и рекомендации. Важно соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений и постепенно увеличивать сложность занятий. Теннисные мячи можно использовать для тренировочного процесса, чтобы развивать координацию, баланс и реакцию. Упражнения с мячом подходят для самостоятельных занятий, занятий с партнёром или в спортивных секциях. **Примеры упражнений для развития координации с теннисным мячом:**

- **Отскок мяча от стены.** Встать лицом к стене на расстоянии 1–2 м, бросить мяч так, чтобы он отскочил обратно, и поймать одной или обеими руками. Увеличивать скорость и сложность упражнения по мере прогресса.
- **Передача мяча из руки в руку с прыжками.** Передавать мяч из руки в руку, делая при этом прыжки на месте. Можно менять скорость передачи и высоту прыжков для тренировки координации.
- **Удар по мячу на месте.** Ударять по мячу, стараясь попадать в цель или подавать мяч друг другу с партнёром. Это улучшает реакцию и контроль движений.

- **Проход мяча через кольцо или другую мишень.** Повесить кольцо или создать другую мишень на определённой высоте и пытаться проводить через

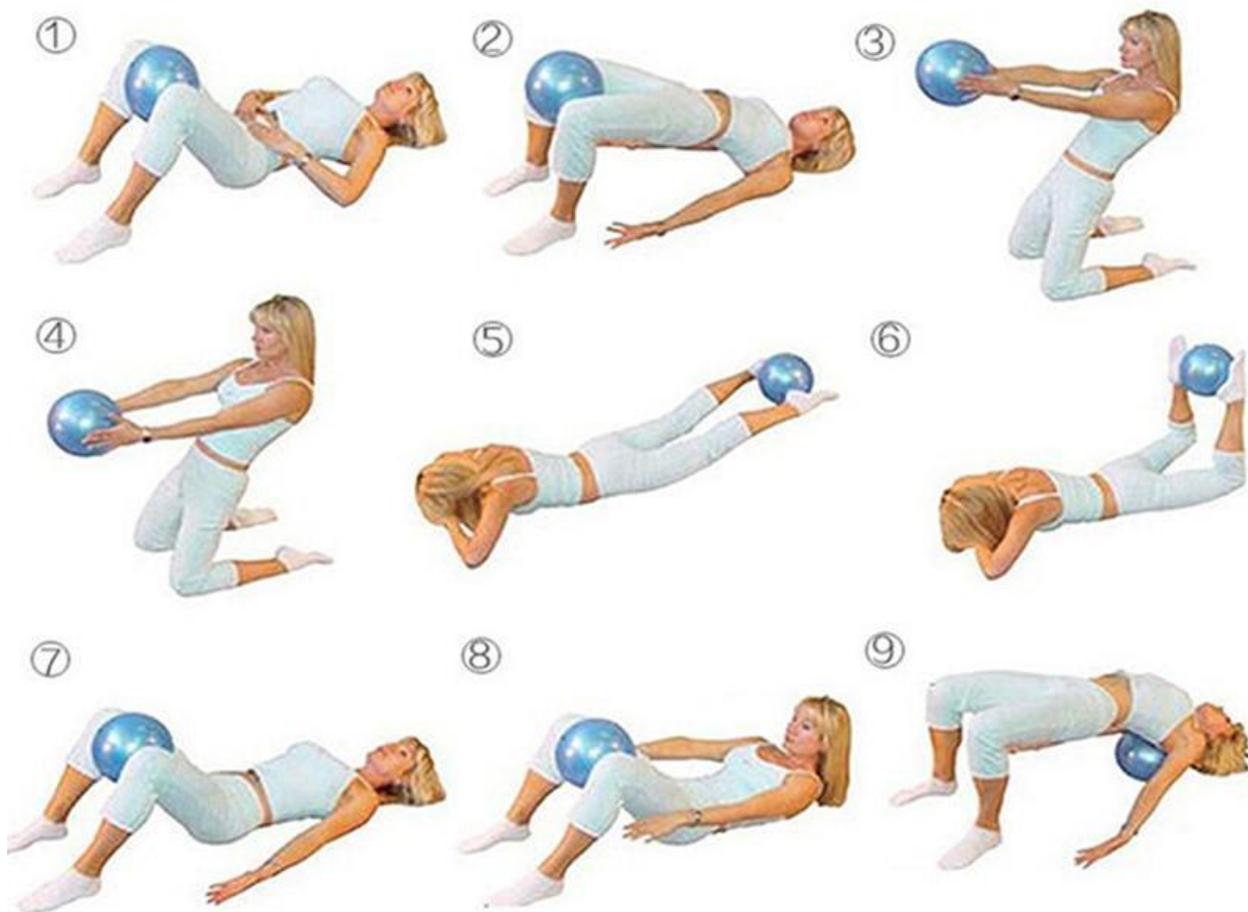


неё теннисный мяч.

Упражнения для баланса

Некоторые упражнения для развития баланса с теннисным мячом:

- **Статичное упражнение.** Разместить мяч на ладони вытянутой руки прямо перед собой, стараться удерживать его в равновесии, напрягая мышцы.
- **Броски в стену на одной ноге.** Стоя боком к стене, поднять одну ногу и бросать мяч в стену, ловить его одной рукой.
- **Баланс с мячом между стопами.** Сесть на стул или на пол, поместить теннисный мяч между стопами, вращать его ногами в разные стороны, перекатывать вдоль стоп.



Упражнения для реакции и быстроты

Некоторые упражнения для развития реакции и быстроты с теннисным мячом:

- **Захват мяча одной рукой.** Стоя на месте или перемещаясь по комнате, бросать мяч в пол и ловить его одной рукой, вторую руку убрать за спину.
- **Бросок мяча в стену.** Упражнение аналогично захвату, но мяч нужно поймать не от пола, а от стены.
- **** Серии быстрых бросков**.** Для тренировки скорости реакции выполнять максимальное количество бросков-захватов на время.
- **Точные попадания в мишень.** Обозначить несколько мишеней на полу (можно нарисовать мелом или выбрать конкретные узоры) и стараться точно

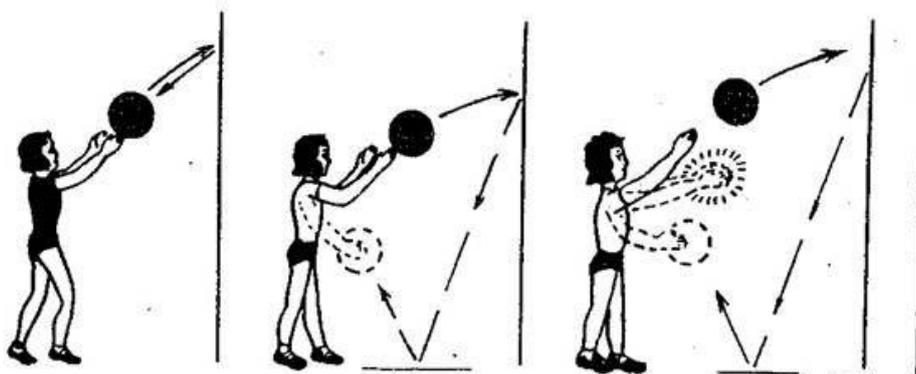
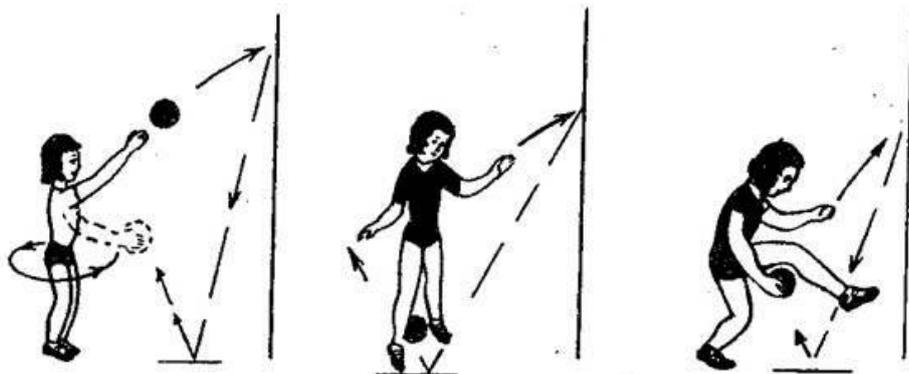
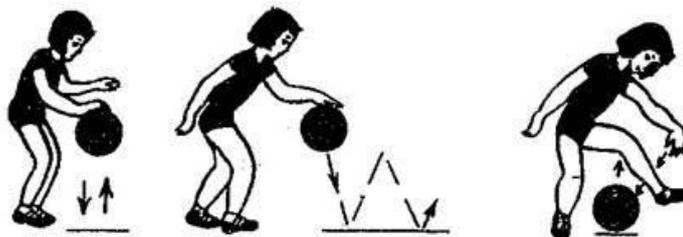
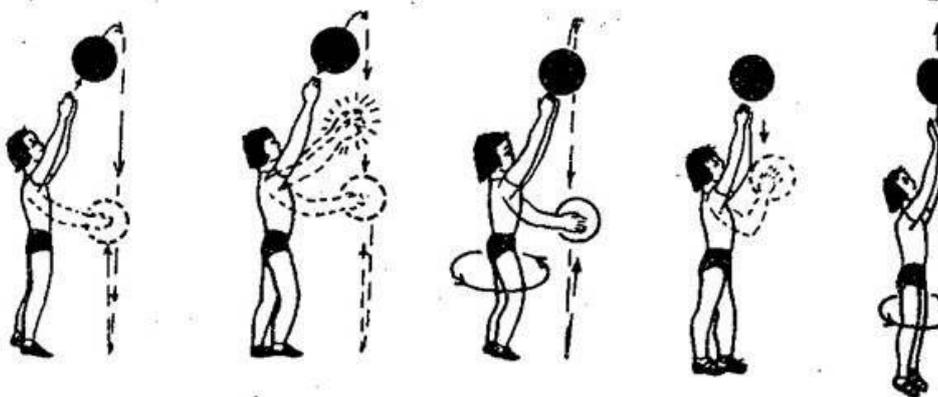
ПОПАДАТЬ

ПО

МИШЕНЯМ

И

ЛОВИТЬ



МЯЧ.

talk to ENT.net

Приложение №2

Упражнения с фитболом/ набивным мячом

Фитбол (гимнастический мяч) позволяет задействовать больше мышц одновременно за счёт нестабильности положения. Некоторые упражнения с ним:

- «Мёртвый жук». Лёжа на спине, фитбол удерживают вытянутыми руками. Попеременно поднимают правую и левую ногу, касаясь мяча.

- **Упражнение на баланс.** Встают на одну ногу, вторую сгибают в тазобедренном и коленном суставах под углом 90°. Фитбол держат в руках перед собой. Поднимают руки с мячом наверх, удерживая равновесие.
- **Скручивания на фитболе.** Спиной ложатся на мяч, руки за головой, локти разведены в сторону. Ноги на ширине плеч и согнуты в коленях под углом 90°. Выполняют подъёмы корпуса (скручивания), сохраняя исходное положение таза.



Приложение №3

Тренировочный процесс с использованием мячей в хореографии направлен на развитие различных навыков, таких как координация, точность движений, баланс, реакция, ритмичность и другие.

Некоторые упражнения с мячом, которые могут использоваться в хореографии:

- **«Мяч и руки».** Нужно принять позу танца и держать мяч в одной или обеих руках. Выполнять разнообразные движения руками, вращения и переключивания мяча из руки в руку. Это улучшает координацию верхней части тела и помогает синхронизировать движения рук с музыкой.
- **«Подкидывание и ловля».** Нужно подкидывать мяч в воздух и ловить его, используя разные части тела, такие как руки, ноги и голова.
- **«Мяч и ноги».** Нужно поставить мяч на пол и выполнять различные танцевальные шаги и комбинации вокруг мяча. Например, делать шаги вперёд, назад, в стороны или вращения вокруг мяча. Это улучшает координацию ног и движений тела.
- **«Мяч и партнёр».** Если есть партнёр для тренировок, можно использовать мяч для передачи между собой. Это упражнение развивает не только координацию, но и синхронизацию с партнёром.

- **«Работа с мячом на музыку».** Нужно выбрать музыкальное произведение и проводить движения с мячом в ритме музыки. Можно менять темп, интенсивность движений и направление в соответствии с музыкой. Это помогает развить ритмичность и музыкальность в танце.
- **«Мяч и изоляция движений».** Нужно выполнять изолированные движения различных частей тела, например, двигать только бёдрами, головой или руками, удерживая мяч. Это помогает улучшить контроль над отдельными частями тела.

Приложение №5

Тренировочный процесс с использованием мячей может включать различные упражнения, которые помогают развивать физические качества и психические способности.

Для дошкольников используют мячи разного размера, фактуры и цвета. Некоторые игры и упражнения:

- **«Меткий стрелок».** Ребёнок бросает мяч двумя руками снизу вдаль
- **«Ловкие ребята».** Дети катают мяч друг другу с увеличением расстояния.
- **«Догони мяч».** Ребёнок ползает на четвереньках за катящимся мячом.
- **«Разноцветные мячи».** Дети катают мяч между предметов.
- **Подбрасывание мяча вверх.** Это упражнение укрепляет мышцы плечевого пояса и способствует улучшению осанки.

Для школьников применяют упражнения с мячами, которые могут быть индивидуальными, парными и групповыми. Некоторые из них:

- **Передача над собой и ловля** с различными упражнениями (хлопки, повороты, махи, прыжки и другие).
- **Парные:** передачи и ведения разными способами стоя на месте и в движении.
- **Групповые:** передачи по кругу с двумя, с тремя и более мячами, изменяя направления, стоя на месте и в движении.

В тренировочном процессе с использованием мячей также применяют музыкальное сопровождение и метод круговой тренировки для развития выносливости и повышения работоспособности.

Список использованной литературы и Интернет-ресурсы:

1. Журнал «Физическая культура в школе»;
2. ФГОС – В.И.Лях, А.А.Зданевич; «Физическое воспитание в школе»- Е.Л. Гордияш, И.В.Жигульская.;
3. Физическая культура – В.И. Лях учебник для общеобразовательных организаций.
4. : <http://www.drofa.ru>, «инфоурок» и т. Д
5. championat.cominfourok.rucyberleninka.ru
6. fitstars.ruchampionat.commdzen.ruinfourok.ru
7. justfood.prochampionat.comcpcsgmo.arkh.socinfo.ru