

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН
«ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА
«РАЗВИТИЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЧЕРЕЗ РАБОТУ С
ТЕННИСНЫМ МЯЧОМ»

Автор-составитель:
Черная Ксения Витальевна,
педагог дополнительного образования
МАУ ДО ЦТ МО Динской район

ст. Динская, 2026

АННОТАЦИЯ

Методическая разработка адаптирует использование теннисного мяча для развития психофизических качеств в контексте хореографии.

Комплекс упражнений направлен на улучшение координации, ритма, быстроты реакции, пространственной ориентации, развивает мелкую моторику и тактильную чувствительность.

Материал предназначен для педагогов по танцу, актерскому мастерству, физической культуре и других направлений, имеющих достаточное пространство для занятий.

Может применяться для учащихся разных уровней подготовки на разминке, в основной части репетиции, для творческих экспериментов, в качестве переключения внимания при монотонной работе, профилактики гиподинамии.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	4
Особенности применения теннисного мяча в хореографии.....	6
Комплексы упражнений с теннисным мячом	9
Практические рекомендации	9
Разминка.....	9
Индивидуальная работа.....	10
Взаимодействие в парах	13
Взаимодействие в тройках	13
Групповая практика	14
Сидя в кругу.....	14
Стоя в кругу	15
Усложненный вариант с двумя мячами.....	15
Заключение	17
Используемые источники.....	19
Приложение №1 Критерии и тесты для оценки динамики развития психофизических качеств.....	20
Приложение №2 Фотоматериал.....	24
Приложение №3 Видеоматериал.....	27

ВВЕДЕНИЕ

В хореографии психофизические качества - основа выразительного и технически грамотного исполнения. Упражнения с теннисным мячом целенаправленно развивают ключевые качества танцора: координацию, баланс, ритм, скорость реакции и мелкую моторику - без них невозможно технически грамотное исполнение.

Актуальность разработки заключается в том, что теннисный мяч становится инструментом, который:

- развивает зрительно-моторную координацию в танцевальных комбинациях;
- усиливает ощущение ритма;
- тренирует баланс в статических и динамических позах;
- повышает осознанность движений тела в пространстве;
- стимулирует креативность и импровизацию;
- укрепляет командное взаимодействие;
- усиливает эмоциональную вовлеченность.

Цель: интегрировать работу с теннисным мячом в тренировочный процесс хореографического коллектива для комплексного развития психофизических качеств.

Задачи:

- адаптировать работу с теннисным мячом к специфике танцевальных движений;
- разработать комплекс упражнений, подходящий для учащихся с разной физической подготовкой;
- стимулировать творческое мышление через взаимодействие с предметом;
- повысить вовлеченность участников через игровые элементы.

Целевая аудитория: учащиеся от 6 лет, подростки, взрослые, в том числе люди с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) без нарушений опорно-двигательного аппарата.

Условия проведения: танцевальный зал, открытая площадка, студия.

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ХОРЕОГРАФИИ

Теннисный мяч является универсальным и доступным инвентарем, он компактен и недорог, подходит для занятий в любом помещении (зал, студия, открытая площадка), применим для всех возрастных групп и уровней подготовки, вариативен - позволяет модифицировать задания (скорость, сложность, количество мячей).

Этот вид инвентаря многофункционален и используется:

- на разминке - для активации мелкой моторики и разогрева мышц;
- в основной части - для отработки сложных элементов (поворотов, поз, прыжков, координационных комбинаций);
- в творческих заданиях - для стимуляции импровизации и поиска новых пластических решений.

Включение упражнений с теннисным мячом в учебный процесс позволяет:

1. Развивать зрительно-моторную координацию в танцевальных комбинациях. Мяч как маркер пространства определяет траекторию бросков и перемещения.
2. Развивать музыкальность. Мяч как «метроном» (отскоки в такт музыке) помогает танцорам точнее чувствовать ритм и синхронизировать движения с композицией.
3. Тренировать баланс - устойчивость в позах с одновременным манипулированием мячом.
4. Повысить осознанность движений. Взаимодействие с мячом требует концентрации внимания, что учит танцоров контролировать детали техники (положение рук, корпуса, ног).
5. Стимулировать креативность. Непредсказуемость отскоков и игровые элементы заданий побуждают к импровизации, помогают преодолеть стереотипы и развить индивидуальный стиль.

6. Укрепить командное взаимодействие. Парные и групповые упражнения (передачи, зеркальные движения, цепочки) формируют навыки синхронности и взаимопонимания в коллективе.

7. Повысить эмоциональную вовлеченность. Игровые и творческие задания делают репетиции менее монотонными, снижают психологическое напряжение и повышают мотивацию участников.

Принципы интеграции в репетиции:

- начинать с простых манипуляций, постепенно усложняя комбинации;
- сочетать работу с мячом с базовыми элементами танца (плие, релее, повороты);
- использовать мяч как «проводник» между статичными позами;
- поощрять импровизацию на основе заданных движений с мячом, отмечать успешные варианты;
- чередовать индивидуальные, парные и групповые задания.

Использование теннисного мяча в тренировочном процессе дает следующие эффекты:

1. Развитие координации движений:
 - упражнения с мячом требуют согласованной работы зрительной, двигательной и вестибулярной систем;
 - многократное повторение бросков, ловли и перекатов формирует «чувство мяча» и точность траекторных движений;
 - динамические задания (отбивание, перебрасывание) учат синхронизировать действия рук, корпуса и ног.
2. Совершенствование быстроты реакции:
 - необходимость отслеживать траекторию летящего мяча тренирует скорость зрительного восприятия;
 - короткие интервалы между подачей и ответом развивают способность мгновенно принимать двигательные решения;
 - вариативные задания (изменение темпа, направления броска) формируют гибкость реагирования.
3. Формирование глазомера:

- оценка расстояния до мяча и точки приземления развивает пространственное восприятие;
- задания на точность (ловля после отскока) тренируют зрительно-моторную координацию;
- работа с движущимся объектом улучшает способность прогнозировать траекторию.

4. Развитие мелкой моторики и тактильной чувствительности:

- манипуляции с мячом (сжатие, вращение) активизируют мелкие мышцы кисти;
- различная сила хвата и амплитуда движений стимулируют проприоцепцию (ощущение положения тела и конечностей);
- тактильные упражнения повышают чувствительность рецепторов ладони и пальцев.

Таким образом, систематическая работа с теннисным мячом способствует гармоничному развитию психофизических функций, необходимых как в спортивной деятельности, так и в повседневной жизни.

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ С ТЕННИСНЫМ МЯЧОМ

Практические рекомендации

По внедрению:

- Для начинающих: идти от простых упражнений (перекатывание мяча в кругу, поочередные броски), постепенно усложняя задания.
- Для среднего уровня: вводить комбинации элементов (бросок + хлопок, удар о пол + прыжок), работать с двумя мячами.
- Для продвинутых: использовать сложные траектории (перекрестные броски, броски из-за спины), включать импровизацию и творческие задания.

По организации:

- проводить разминку перед основной частью для подготовки кистей, запястий и плечевого пояса;
- соблюдать безопасную дистанцию между участниками в групповых упражнениях;
- контролировать темп выполнения - начинать медленно, постепенно ускоряясь.

По дозировке:

- 1-2 подхода на каждое упражнение для начинающих;
- 2-3 подхода с увеличением повторений для среднего уровня;
- 3-4 подхода с усложнением условий для продвинутых участников.

Разминка

1. **Дыхание с мячом.** Выполняйте 30-60 секунд.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине таза, держим мяч в обеих руках. На вдохе поднять мяч над головой, на выдохе - опустить к груди.

2. **Вращения кистью.** Выполняйте 30-60 секунд.

Исходное положение: то же. Выполняем круговые движения мячом в ладонях с постепенным увеличением скорости (по/против часовой стрелки).

3. Перекаты по телу. Выполняйте 30-60 секунд.

Исходное положение: то же. Перекатываем мяч от ладоней к стопам и обратно, сохраняя правильную осанку.

Индивидуальная работа

1. Перебрасывание мяча из руки в руку. Выполняйте 30-60 секунд.

Исходное положение: стоя, руки перед собой на уровне талии. Выполняйте быстрое перебрасывание мяча из одной руки в другую: параллельно полу (горизонтально); через верх по дуге (вертикально). Темп – быстрый, движения плавные.

2. Броски вверх с хлопками. Выполняйте 30-60 секунд.

Исходное положение: стоя, мяч в двух руках перед грудью. Подбросьте мяч вверх двумя руками. Во время полета мяча выполните хлопки: перед собой; за спиной. Поймайте мяч двумя руками после хлопка.

3. Поочередные броски вверх. Выполняйте 30-60 секунд.

Исходное положение: стоя, мяч в одной руке. Подбросьте мяч вверх одной рукой, поймайте той же рукой. Передайте мяч в другую руку и повторите действие. Чередуйте руки на каждый бросок.

4. Броски через вытянутую руку. Выполняйте 1-2 минуты на каждую руку.

Исходное положение: стоя, одна рука вытянута вперед, ладонь смотрит вниз. В другой руке держите мяч. Бросьте мяч вверх так, чтобы он пролетел над вытянутой рукой. Поймайте мяч той же рукой.

5. «Лодочка». Выполняйте 1-2 минуты на каждую руку.

Исходное положение: стоя, рука перед собой в положении «лодочки» (ладонь вниз, пальцы направлены вверх). Удерживайте мяч на ладони в

течение 2-3 секунд. Плавно подбросьте мяч вверх на 5-10 см. Поймайте мяч той же рукой.

6. **«Звезда».** Выполняйте 1-2 минуты.

Исходное положение: стоя в позиции «звезды» (ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны). Держите мяч в одной руке. Отпустите мяч, одновременно поворачивая корпус и делая выпад в сторону летящего мяча. Поймайте мяч другой рукой. Повторите в другую сторону.

7. **«Блинчики» с броском.** Выполняйте 1-2 минуты на каждую руку.

Исходное положение: стоя, мяч в одной руке. Одной рукой подбросьте мяч вверх и поймайте его. Одновременно второй рукой выполняйте разворот кисти: ладонь смотрит в потолок; затем – в пол. Чередуйте развороты во время каждого броска. Переложите мяч в другую руку и повторите упражнение.

8. **«Колодец».** Выполняйте 1-2 минуты.

Исходное положение: стоя, мяч в руках перед собой. Подбросьте мяч вверх. Быстро соедините руки перед собой, образуя большой круг («колодец»). Пропустите падающий мяч через «колодец». Дайте мячу отскочить от пола. Поймайте мяч после отскока.

9. **Переборы мяча восьмеркой.** Выполняйте 30-60 секунд.

Исходное положение: широкая стойка (ноги шире плеч). Держите мяч в одной руке перед собой. Перекладывайте мяч из одной руки в другую между ног. Одновременно выполняйте поочередные выпады вправо и влево. Траектория движения мяча напоминает цифру 8.

10. **Броски из-под колена.** Выполняйте 1-2 минуты на каждую ногу.

Исходное положение: стоя, одна нога согнута в колене и поднята вперед. В одной руке держите мяч. Подбросьте мяч из-под колена вверх одной рукой. Поймайте мяч: той же рукой или другой рукой. Повторите на другую ногу.

11. Броски из-за спины. Выполняйте 1-2 минуты.

Исходное положение: стоя, рука с мячом за спиной. Максимально направьте ладонь к противоположной руке. Подбросьте мяч вверх из-за спины. Поймайте мяч другой рукой перед собой. Повторите, меняя руки.

12. Поочередные удары о пол. Выполняйте 1-2 минуты.

Исходное положение: стоя, мяч в одной руке. Бросьте мяч в пол одной рукой. После отскока поймайте мяч этой же рукой. Затем повторите другой рукой. Чередуйте руки на каждом броске.

13. Бросок «галочкой». Выполняйте 30-60 секунд.

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч. Держите мяч в одной руке сбоку от себя. Бросьте мяч в пол так, чтобы он отскочил между стоп. Поймайте мяч другой рукой. Траектория мяча должна напоминать галочку (V-образную линию).

14. Бросок с ударом и хлопком. Выполняйте 1-2 минуты.

Исходное положение: стоя, мяч в одной руке. Бросьте мяч в пол. Когда мяч летит вверх после отскока, хлопните ладонью по нему. Поймайте мяч. Выполняйте поочередно обеими руками.

15. Броски с приседанием и подъемом на полупальцы. Выполняйте 1-2 минуты.

Исходное положение: стоя, мяч в одной руке. Бросьте мяч в пол одной рукой. Одновременно выполните приседание. После сделайте подъем на полупальцы. Перебросьте мяч по воздуху из одной руки в другую. Повторите с другой стороны.

16. Бросок вверх с прыжком. Выполняйте 1-2 минуты.

Исходное положение: 6-я позиция ног (пятки вместе, носки сомкнуты), мяч в двух руках. Подбросьте мяч вверх двумя руками. Одновременно выполните прыжок, разводя ноги во 2-ю позицию (на ширину плеч). Поймайте мяч в воздухе. Прыжком верните ноги в 6-ю позицию.

17. Бросок с ударом о пол и прыжком. Выполняйте 1-2 минуты.

Исходное положение: 6-я позиция ног, мяч в одной руке. Бросьте мяч в пол одной рукой. Одновременно выполните прыжок, разводя ноги во 2-ю позицию. Поймайте мяч после отскока в воздухе. Прыжком верните ноги в 6-ю позицию.

Взаимодействие в парах

1. Бросок по воздуху. Выполняйте 1-2 минуты.

Исходное положение: партнеры стоят друг напротив друга на расстоянии 2-3 м, мяч у одного из них. Первый участник бросает мяч партнеру по воздуху. Второй ловит мяч и возвращает броском. Выполняйте в равномерном темпе, следите за точностью бросков. Повторите 10-15 раз.

2. Бросок с ударом о пол. Выполняйте 1-2 минуты.

Исходное положение: то же, мяч у первого участника. Бросьте мяч в пол так, чтобы после отскока его смог поймать партнер. Партнер ловит мяч и выполняет аналогичный бросок обратно. Расстояние можно регулировать для усложнения/упрощения задания. Выполните 10-15 повторений.

3. «Импульс стопой – остановка». Выполняйте 1-2 минуты.

Исходное положение: партнеры сидят на полу напротив друг друга, ноги вытянуты вперед и соприкасаются стопами, мяч между ними. Один участник толкает мяч стопой в сторону партнера. Второй останавливает мяч своей стопой и возвращает обратно. Работайте поочередно, контролируя силу толчка. Выполните 8-12 повторений на каждого.

Взаимодействие в тройках

1. «Попадание в ноги». Общее время выполнения: 3 минуты.

Расстановка: центральный участник стоит в центре, двое боковых – по бокам от него на расстоянии 2-3 м. Боковые участники бросают мяч центральному так, чтобы он пролетел: рядом с ногами; между ног. Центральный участник в это время выполняет прыжки «разножка» (ноги

врозь – ноги вместе). Задача центрального – уворачиваться от мячей. Через 1 минуту участники меняются ролями.

2. **«Бросок над центральным».** Общее время выполнения: 3 минуты.

Расстановка: та же, мяч у одного из боковых участников. Боковые бросают мяч в пол так, чтобы после отскока он пролетел над центральным участником. Центральный в это время выполняет приседания (приседает – встает). Задача боковых – рассчитать траекторию, чтобы мяч пролетел над головой центрального в момент приседа. Через 1 минуту участники меняются ролями.

Групповая практика

Сидя в кругу:

1. **Перекладывание мяча на полу.** Выполняйте 1-2 минуты.

Участники сидят в кругу, мяч находится перед каждым из них. Перекладывайте мяч по полу соседу справа/слева (по договоренности). Следите за плавностью движения и точностью передачи.

2. **2 хлопка – перекладывание мяча.** Выполняйте 1-2 минуты.

Перед передачей мяча выполните 2 хлопка в ладоши. Затем переложите мяч соседу. Сохраняйте единый темп для всей группы.

3. **Передача мяча в руку + перекладывание.** Выполняйте 2-3 минуты.

Передайте мяч соседу в руки (не перекатывая). Получивший мяч перекладывает его из одной руки в другую, добавляя: подбрасывание вверх; или удар о пол. Затем передает следующему участнику. Чередуйте варианты усложнения.

4. **Перекатывание «по номерам».** Игра продолжается 2-3 минуты.

Присвойте паре участников номер. Ведущий (или один из участников) называет номер пары. Участник с мячом перекатывает его партнеру. Тот, получив мяч, называет следующую пару номеров.

5. **Уворачивание в центре.** Общее время: 3-4 минуты.

Один участник садится в центр круга. Остальные сидят вокруг него и перекатывают мячи друг другу (можно использовать 2-3 мяча одновременно). Задача центрального – уворачиваться от катящихся мячей, импровизируя на нижнем уровне (перекаты, кувырки, скольжения). Через 1-2 минуты выберите нового центрального.

Стоя в кругу:

1. **Бросок партнеру по воздуху.** Выполняйте 1-2 минуты в равномерном темпе.

Участники стоят в кругу на расстоянии 2-3 м друг от друга. Мяч держат через одного (у половины участников). По сигналу все, у кого есть мяч, бросают его соседу справа/слева. Ловят брошенный им мяч от другого участника.

2. **Бросок партнеру с ударом о пол.** Выполняйте 1-2 минуты.

То же исходное положение. Бросайте мяч в пол так, чтобы партнер смог его поймать после отскока. Следите за траекторией и силой броска.

3. **Комбинирование бросков.** Выполняйте 2-3 минуты.

Чередуйте броски: по воздуху; с ударом о пол. Темп – умеренный, акцент на точности.

Усложненный вариант с двумя мячами

1. **Поочередные броски вверх.** Выполняйте 30-60 секунд.

Каждый участник держит по мячу в каждой руке. Подбрасывайте мячи вверх поочередно: сначала правой рукой, затем левой. Ловите каждый мяч той же рукой. Начните с медленного темпа, постепенно ускоряясь.

2. **Одновременные броски вверх.** Выполняйте 30-60 секунд.

Подбросьте оба мяча вверх одновременно. Поймайте их после падения. Постепенно увеличивайте высоту броска.

3. **Броски в перекрестном положении.** Выполняйте 1-2 минуты.

Подбросьте два мяча вверх одновременно. Во время полета скрестите руки перед собой. Поймайте мячи в перекрестном положении. Снова подбросьте мячи, не расцепляя рук. Распрямите руки и поймайте мячи в обычном положении. Выполните 5-8 полных циклов.

4. Поочередные удары о пол. Выполняйте 30-60 секунд.

Бросайте мячи в пол поочередно: сначала правой рукой, затем левой. Ловите после отскока той же рукой. Поддерживайте равномерный ритм.

5. Одновременный удар о пол двумя мячами. Выполняйте 30-60 секунд.

Бросьте оба мяча в пол одновременно. Поймайте после отскока обеими руками. Усложнение: увеличьте силу удара для более высокого отскока.

6. Удары в перекрестном положении. Выполняйте 1-2 минуты.

Бросьте два мяча в пол одновременно. Скрестите руки во время полета мячей. Поймайте мячи в перекрестном положении. Снова бросьте о пол, не распрямляя рук. Распрямите руки и поймайте мячи в обычном положении. Выполните 5-8 циклов.

7. Комбинированный бросок. Выполняйте 30-60 секунд.

Одной рукой бросьте мяч в пол. Одновременно второй рукой подбросьте второй мяч вверх. Поймайте оба мяча после выполнения действий. Чередуйте руки на следующих повторениях.

8. Свободное комбинирование элементов. Выполняйте 1-2 минуты, стараясь не уронить мячи.

Сочетайте любые изученные элементы с двумя мячами: броски вверх + удары о пол; перекрестные положения; паузы между действиями, меняйте последовательности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Представленная методическая разработка «Развитие психофизических качеств через работу с теннисным мячом» успешно решает поставленные задачи и достигает обозначенной цели - интегрировать работу с теннисным мячом в тренировочный процесс для комплексного развития психофизических качеств танцоров.

В ходе разработки:

- адаптирована работа с теннисным мячом к специфике танцевальных движений - упражнения сочетают базовые элементы хореографии (плие, релеве, повороты, прыжки) с манипуляциями мячом;
- создан комплекс упражнений разной сложности, подходящий для учащихся с разной физической подготовкой (от начинающих до продвинутых), включая индивидуальные, парные, групповые и творческие задания;
- стимулировано творческое мышление через импровизационные элементы и нестандартные задачи с мячом (уворачивание, свободное комбинирование, поиск пластических решений);
- повышена вовлеченность участников за счет игровых элементов, соревновательных моментов и разнообразия заданий.

Ключевые результаты применения методики:

1. Обогащение техники за счет новых сенсорных ощущений.
2. Развитие музыкальности через связь движений с отскоками или бросками мяча.
3. Повышение концентрации и осознанности исполнения.
4. Стимулирование творческого мышления и импровизации.
5. Создание игровой атмосферы, снижение психологического напряжения.
6. Укрепление командного духа через совместные задания.

Практические преимущества методики:

- универсальность - подходит для учащихся от 6 лет, подростков и взрослых, независимо от уровня подготовки;
- доступность - теннисный мяч компактен, недорог и не требует специального оборудования;
- вариативность - задания можно модифицировать по скорости, сложности и количеству мячей;
- многофункциональность - применим на всех этапах репетиции: разминке, основной части и творческих заданиях;
- гибкость - легко интегрируется в разные стили хореографии и адаптируется под задачи коллектива.

Выводы

Систематическое включение упражнений с теннисным мячом в репетиционный процесс хореографического коллектива демонстрирует комплексный положительный эффект на развитие психофизических качеств танцоров. Такой подход не только способствует формированию технически грамотного и выразительного исполнения, но и делает занятия более увлекательными, повышая мотивацию участников.

Работа с мячом органично встраивается в разные этапы репетиции - от разминки до импровизации - и эффективно сочетает физическую нагрузку с творческими задачами. При этом методика способствует укреплению командного духа - парные и групповые задания развивают синхронность, взаимопонимание и навыки взаимодействия в коллективе.

Использование нестандартного инвентаря в традиционном процессе обучения хореографии отвечает современным тенденциям педагогики. Таким образом, методическая разработка предлагает эффективный, экономичный и увлекательный инструмент для комплексного развития танцоров, который можно гибко адаптировать под задачи коллектива любого уровня.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Соболев В.А., Панова Е.В. Профессиональная деятельность педагога-хореографа: Методическое пособие / В.А. Соболев, Е.В. Панова.— Тюмень: ГАУ ДОД ТО Дворец творчества и спорта «Пионер», 2019. — 46 с.
2. Третьяков О.Ф. Влияние занятий настольным теннисом на развитие личности подростка [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2023/10/05/vliyanie-zanyatiy-nastolnym-tennisom-na-razvitiye>
3. Пешко Г.А. Развитие психомоторных способностей у теннисистов [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://amgpgu.ru/upload/iblock/9c3/peshko_g_a_razvitiye_psikhomotornykh_sposobnostey_u_tennisistov.pdf
4. Вдовина А. С. Влияние игр с мячом на психофизическое развитие ребенка / А. С. Вдовина. - Текст: непосредственный // Молодой ученый. - 2023. - № 22 (469). - С. 385-387. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/469/103661>
5. Рудинская В. В., Моисеенко Т. В. Применение инновационных форм и педагогических технологий в работе с хореографическим коллективом: Методические рекомендации – Смоленск: ГАУ ДПО СОИРО, 2024 – 20 с. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://dpo-smolensk.ru/l-ribc/p-reestr/files/h-r-m.pdf>
6. Лоськова Е. С. Воспитание координационных способностей средствами танцевальной аэробики у детей 10-11 лет / Е. С. Лоськова, Л. М. Кравцова. - Текст : непосредственный // Молодой ученый. - 2021. - № 21 (363). - С. 429-432. - [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/363/81139>
7. Коровина Т. Ю. Комплекс упражнений на развитие физических способностей с использованием предметов для детей, занимающихся хореографией. Томск, 2015.

**КРИТЕРИИ И ТЕСТЫ ДЛЯ ОЦЕНКИ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ
ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Порядок проведения тестирования

Исходное тестирование проводится до начала занятий по комплексу.
Курс занятий: 6-8 недель регулярных тренировок (2-3 раза в неделю).

Итоговое тестирование выполняется после завершения курса по тем же методикам. Для сравнения результатов фиксируются количественные изменения по каждому критерию.

Рекомендации:

1. Тестирование проводите в одинаковых условиях (время суток, покрытие пола, освещение).
2. Перед тестом выполняйте разминку.
3. Для объективности привлекайте ассистента для фиксации результатов.
4. Учитывайте индивидуальные особенности участников (возраст, уровень подготовки, ОВЗ).
5. При работе с участниками с ОВЗ адаптируйте тесты (уменьшите темп, расстояние, нагрузку).

Критерии оценивания

Критерий 1 - координация движений

Способность согласованно выполнять сложные двигательные комбинации с мячом.

Тест «Восьмерка»: исходное положение: широкая стойка (ноги шире плеч). Участник перекладывает мяч из руки в руку между ног, выполняя поочередные выпады вправо и влево. Фиксируется количество правильных циклов за 30 секунд.

Оценка: прирост количества циклов после курса занятий показывает улучшение координации.

Критерий 2 - скорость реакции

Время отклика на движущийся объект.

Тест «Ловля неожиданного броска»: партнер неожиданно бросает мяч с расстояния 2 м (3-5 бросков подряд). Фиксируется количество успешных поймок.

Оценка: увеличение числа успешных поймок после курса указывает на улучшение реакции.

Критерий 3 - баланс и устойчивость

Способность сохранять равновесие в статических и динамических позах с мячом.

Тест «Пассе с мячом»: участник принимает позу стоя на одной ноге, вторая нога находится в согнутом положении, удерживая мяч на ладони вытянутой руки. Фиксируется время удержания позы (максимум 30 секунд).

Оценка: увеличение времени удержания после курса свидетельствует о развитии баланса.

Критерий 4 - зрительно-моторная координация

Точность и согласованность движений рук и глаз при работе с мячом.

Тест «Бросок в цель»: на стене отмечается круг диаметром 50 см на уровне груди. Участник с расстояния 2 м выполняет 10 бросков мяча в цель. Фиксируется количество попаданий.

Оценка: рост числа точных бросков после курса отражает улучшение координации.

Критерий 5 - чувство ритма и музыкальность

Способность синхронизировать движения с музыкальным темпом.

Тест «Ритмичные отскоки»: под музыку с четким ритмом (120 уд/мин) участник отбивает мяч в пол в такт музыке. Выполняется 30 секунд. Фиксируется количество точных отскоков (совпадающих с долей такта).

Оценка: повышение процента точности отскоков после курса говорит о развитии музыкальности.

Критерий 6 - мелкая моторика и тактильная чувствительность

Дифференцировка мышечных усилий кисти, ловкость пальцев.

Тест «Вращение мяча»: участник вращает мяч на ладони одной руки (по/против часовой стрелки). Фиксируется время выполнения 10 полных оборотов без потери мяча.

Оценка: сокращение времени на 10 оборотов после курса показывает улучшение мелкой моторики.

Критерий 7 - пространственная ориентация

Умение точно оценивать расстояние и траекторию движения мяча.

Тест «Передача в движении»: два участника двигаются по кругу диаметром 3-4 м. Они передают мяч друг другу броском по воздуху (10 передач). Фиксируется количество успешных передач (без падений мяча).

Оценка: рост числа успешных передач после курса отражает развитие пространственного восприятия.

Критерий 8 - командное взаимодействие и синхронность

Слаженность совместных действий в группе.

Тест «Цепочка движений»: группа из 3-5 человек выстраивается в линию. Первый участник выполняет движение с мячом (бросок + поворот), следующий повторяет и добавляет свое. Создается цепочка из нескольких элементов. Фиксируется количество ошибок (несинхронность, потеря мяча).

Оценка: уменьшение числа ошибок после курса говорит об улучшении командного взаимодействия.

Критерий 9 - выносливость и концентрация внимания

Способность поддерживать высокий уровень активности и внимания в течение времени.

Тест «Непрерывная работа с мячом»: участник выполняет серию упражнений с мячом (броски вверх, переключивания, отскоки) в течение 2 минут. Фиксируется общее количество выполненных действий и число ошибок (потеря мяча, нарушение техники).

Оценка: увеличение количества действий при снижении ошибок после курса показывает рост выносливости и концентрации.

Примерная форма фиксации результатов

Таблица 1

№ п/п	Критерий	Результат до курса	Результат после курса	Динамика (%)
1.	Координация (циклы «восьмерки»)	8	12	+50 %
2.	Скорость реакции (успешные поимки)	3/5	5/5	+40 %
3.	Баланс (время удержания арабеска, сек)	15	22	+47 %
4.	Зрительно-моторная координация (попадания в цель)	4/10	7/10	+75 %
5.	Ритм (точные отскоки за 30 сек)	20	28	+40 %
6.	Мелкая моторика (время 10 вращений, сек)	8,5	6,2	-27 % (улучшение)
7.	Пространственная ориентация (успешные передачи)	7/10	9/10	+29 %
8.	Командное взаимодействие (ошибки в цепочке)	3	1	-67 % (улучшение)
9.	Выносливость (действий за 2 мин)	45	60	+33 %

ФОТОМАТЕРИАЛ



Занятие учащихся 6-9 лет. Индивидуальная работа. Броски вверх с хлопками.



Занятие учащихся 6-9 лет. Взаимодействие в парах. Бросок по воздуху.



Занятие учащихся 9-12 лет. Усложненный вариант с двумя мячами. Броски в перекрестном положении.



Занятие учащихся 9-12 лет. Групповая практика. Бросок партнеру по воздуху.



Занятие учащихся 9-12 лет. Взаимодействие в тройках. Попадание в ноги.



Занятие учащихся 9-12 лет. Взаимодействие в тройках. Попадание в ноги.

ВИДЕОМАТЕРИАЛ

Комплекс упражнений с теннисными мячами

Фрагменты занятий творческого объединения «Отрадушка»

