

## Методика проведения проб мышц брюшного пресса и спины в статике

### Оценка мышц брюшного пресса проводится следующим образом:

**Исходное положение ребенка** – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу на ширине плеч.

**Выполнение** – подъем верхней части туловища, головы, напрягая мышцы брюшного пресса и удерживать это положение. Фиксировать время, в течение которого ребенок может удержать это положение, проверяя рукой напряжение мышц живота.

**Нормы по возрастам:** 5-7 лет – 1,5-2 мин.

**Уровни:**

- Высокий – 2 мин. (3балла)
- Средний – 1,5 мин. (2 балла)
- Низкий – менее 1 мин. (1 балл)

### Оценка силы мышц спины проводится следующим образом:

**Исходное положение** – лежа на животе, руки вытянуты в стороны (младший возраст) вперед или согнуты в локтевом суставе (старший возраст).

**Выполнение** – отрыв верхней части туловища от пола, ноги прямые, пятки вместе, шея по линии спины. Задержать это положение. Время фиксируется.

**Нормы по возрастам:** 5-7 лет – 1-2 мин.

**Уровни:**

- Высокий – 2 мин. (3балла)
- Средний – 1 мин. (2балла)
- Низкий – менее 1 мин. (1балл)

**Итоговый показатель:**

Менее 1 – 1,4 балла – *низкий уровень*

1,5 – 2,4 балла – *средний уровень*

2,5 – 3 балла – *высокий уровень*