



Директор МКУ  
ДЮСШ «Чемпион»  
М.В. Рылов

**Комплексы упражнений (тесты, нормативы)  
для повышения эффективности координационных способностей  
гимнасток 8-10 лет в художественной гимнастике**

**1. Определение гибкости:**

«Шпагат» на правую ногу.

Гимнастки выполняют шпагат на полу. Измеряется расстояние от пола до бедра в сантиметрах. «Шпагат» позволяет определить развитие гибкости в тазобедренных суставах.

«Мост» (фиксируется 2 секунды).

Оценивается расстояние между руками и пятками гимнастки в сантиметрах. «Мост» позволяет определить развитие гибкости позвоночного столба.

«Выкрут» в плечевых суставах со скакалкой (выполняется три раза). Измеряется расстояние между кистями в сантиметрах. «Выкрут» позволяет определить подвижность в плечевых суставах.

«Цапля» выполняется следующим образом:

Исходное положение (И.П.) – стойка на правой (левой) ноге, колено левой (правой) развёрнуто в сторону, стопа прижата к колену опорной ноги. Руки вперёд ладонями книзу. По команде гимнастка должна закрыть глаза и сохранять неподвижное положение максимальное количество времени. Как только начинали наблюдаться небольшие колебания движения, секундомер останавливается.

**2. Определение способности к согласованию движений:**

«Упор присев – упор лежа».

1. Упор присев;
2. Упор лёжа;
3. Упор присев;
4. И.п. – положение стоя

За одно, полностью выполненное упражнение, начисляется одно очко, каждое из четырёх фаз упражнения составляет 4 очка.

**3. Способность к ориентированию в пространстве: «Восьмерка».**

Ползание в упоре, стоя согнувшись, по восьмиобразной дистанции.

И.П. – Стоя на полчетвереньках (колени не касаются пола) между двумя кубиками, расположенными на расстоянии 1,5 метра друг от друга. Ладонь одной руки находится на отметке, обозначающей середину расстояния между кубиками.

Задание: проползти на полчетвереньках «Восьмеркой», огибая каждый кубик три раза.

Оценивается время выполнения задания в секундах.

Учитывается результат одной попытки.

**4. Определение общей физической подготовки:**

1. Прыжок в длину с места. Измеряется расстояние в сантиметрах.
2. Бег 20 метров. Оценивается время выполнения задания в секундах. Бегут три попытки и лучший результат оставляют.
3. Вис на согнутых руках. Оценивается время выполнения задания в секундах.

И.П. – вис на высокой перекладине хватом сверху, подбородок выше перекладины, не касается. Как только подбородок коснулся перекладины, секундомер останавливать.

**Нормативы. Комплекс упражнений для развития гибкости**

1. Наклон вперёд, сидя ноги врозь.

Коснуться груди пола и удержать это положение 2-3 секунды.

Чтобы успешно выполнить это нормативное требование, требовалось освоить следующие упражнения:

- ✓ сидя на полу, ноги вместе, наклон вперёд с помощью тренера, который нажимает руками в области лопаток;
- ✓ стоя в наклоне вперёд, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног;
- ✓ встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперёд, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь всё глубже и глубже (ноги не сгибать);
- ✓ стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса (или груди) и, наклоняясь вперёд, стремиться грудью коснуться ноги;
- ✓ сидя ноги врозь пошире, наклон вперёд с помощью.

## **2. Мост из положения лёжа.**

Умения выполнять мост имеет существенное значение не только для развития гибкости тела, но и для успешного вольными и акробатическими упражнениями.

**Упражнения для овладения мостом:**

- ✓ наклоны назад, касаясь стенки руками;
- ✓ стоя на коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться коснуться руками пола;
- ✓ сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, согнуть ноги и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать;
- ✓ стоя спиной к стенке, наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнить мост;
- ✓ лёжа на спине, согнуть ноги и опереться руками за головой;
- ✓ стоя, наклоном назад мост с помощью тренера.

**3. Поднимание прямой ноги вперёд, в сторону** (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс:

- ✓ махи ногой вперёд, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на неё рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо);
- ✓ встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;
- ✓ стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений);
- ✓ стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону с отягощением (не более 2-3% от веса гимнастки).

## **4. Выкруты в плечевых суставах со скакалкой.**

Для развития гибкости в плечевых суставах гимнастки регулярно выполняют следующие упражнения:

- ✓ круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно; б) тоже с булавами, гантелями, мешочками с песком;
- ✓ из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение;
- ✓ тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

## **5. Шпагат прямой.**

Обучение шпагата мы начинаем выполнения упражнений - поднятие ног в сторону на 90 градусов, потому что оно содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения. Кроме указанных упражнений мы используем еще следующие:

- ✓ из упора лёжа ноги врозь пошире, носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром;
- ✓ стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь пошире. Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже;
- ✓ тоже, но встать на 2 – 3 рейку;
- ✓ стоя ноги врозь пошире, набивной мяч между ногами. Разводя ноги стремиться сесть на мяч;
- ✓ из седа ноги врозь пошире, опираясь на руки вперед, встать на ноги и вернуться в И.П