

МІНІСТЭРСТВА КУЛЬТУРЫ РЭСПУБЛІКІ БЕЛАРУСЬ

Мінскі Інстытут культуры
Кафедра фізічнага выхавання

МЕТАДЫЧНЫ ДАПАМОЖНІК ДЛЯ СТУДЭНТА

(Агульнаразвіваючыя практыкаванні
камп'юцыйнага напрамку пры выка-
нанні гігіенічнай гімнастыкі)

Складальнікі: Зін'цук А.С., Балаб А.А.

МЕТАДЫЧНЫ ДАПАМОЖНІК ДЛЯ СТУДЭНТА

(Агульнаразвіваючыя практыкаванні камп'ю-
цыйнага напрамку пры выкананні гігієні-
чнай гімнастыкі)

Надп. у друк 17.09.93. Фармат 60x84 1/16. Папера п'ячая. Ум.-
друк. арк. 1, 1. Ул. - выд. 0,94. Заказ 711. Тираж 50 экз. Бесплатно.
Ратадрынты Інстытута культуры. 220001, Мінск, Рабкорская, 17.

Мінск, 1993

Рецензент
Кудрыць І.І.

Методичны дапаможнік
распрацаваў:
Жыўіць І.А.С.,
Белай А.А.

Рэкамендавана да выдання
рэдакцыйна-выдавецкім саветам
Пратакол № 4 ад 28 чэрвеня 1993 года

ЗНАЧЭННЕ РАНІШНЯЙ ГІГІЕНІЧНАЙ ГІМНАСТЫКІ

Ранішняя індывідуальная гімнастыка – самы прасты, даступны кожнаму чалавеку спосаб сістэматычнай фізічнай трэніроўкі. Дзякуючы ранішняй гімнастыцы слабы чалавек можа пераўтварыцца ў фізічнае развіццё, умацаваць здароўе. Моцнага і здаровага яна зробіць яшчэ больш моцным, загартаваным. Ранішняе практыкаванне і наступныя водныя працэдурныя пастаноўкі аказваюць на арганізм чалавека гігіенічнае, загартуювальнае і танізуючае ўздзеянне.

Ранішняя гімнастыка таму і названа гігіенічнай, што яна дапамагае вырашаць уздараўленчыя задачы ў парадку дня чалавека. Яна паскарае абуджэнне ад сну, актывізуе ўсе сістэмы і функцыі, садзейнічае пераходу ад паспўнага стану арганізма да бадзерага, забяспечвае чалавека неабходным зарадам бадзерасці і выдатным настроем на увесь працоўны дзень. У людзей, якія сістэматычна робяць танюю зарадку, палепшаецца сон, апетыт. Гігіенічная накіраванасць – гэта толькі частковая задача індывідуальнай гімнастыкі. Яна мае і больш агульнае, аздараўленчае ўздзеянне.

Штодзённыя заняткі фізічнымі практыкаваннямі раніцай умацваюць дыханне і кругаварот, палепшаюць ход абменных працэсаў у арганізме. Выкананне самых прасцейшых комплексаў, але сістэматычна, кожны дзень, умацоўвае нервовую сістэму, сэрца, легкія, павышае устойлівасць арганізма да прастудных забольванняў і другіх неспрыяльных фактараў.

Вялікі ўплыў аказвае гімнастыка і на псіхічны стан. Энергічныя, пад музыку, рухі – адразу пасля сну – прыводзяць увесь арганізм у актыўны стан, падаюць бадзеры, жыццерадасны настрой.

Ранішняя гімнастыка атрымала шырокае распаўсюджванне ў парадку дня школь, піянерскіх лагераў, вучэбных устаноў, у арміі і флоте, у дамах адпачынку і прафілакторыях.

Прывычка пачынаць дзень з гімнастыкі дысцыплінуе чалавека, прывучае ўставаць у адзін і той жа час, а значыць, і ляжыцца спаць таксама ў адзін час. Апошняя ў сваю чаргу патрабуе правільнага планавання ўсяго рабочага дня. У гэтым закладаецца арганізацыйнае і выхаваўчае значэнне ранішняй гімнастыкі.

Многасць залежыць ад нас саміх. Той хто рэгулярна робіць

ранішню гімнастику, через деякий час обов'язково зауважить прирост сили м'язів, плавильність руху у виставах, плавильність асанки. Наступова чалавек авалодває здольнасцю тонка диференціювати напружаність і расслаблення м'язової системи, виконувати будь-які рухи без бачної напруженості. Готують здольнасцю переносити на працюючі апарати, досягає умелаго розмірковування сил, бережливаго їх расходування. Таким чином, у сучасних умовах ранішня індивідуальна гімнастика – гэта элемент наукової організації праці і адекватності, які тоді у себе вліїли магчмасці павищення творчості праці і павищення здоров'я навчання.

РЕКАМЕНДАЦІЇ ДА СКЛАДАННЯ КОМПЛЕКСА ПРАКТИКУВАННЯ І ЇХ ВИКАНАННЯ.

Практикуванні комплексу павінні быць рознімі па форме, структурі, накіраваності удзеяння, павінна адекватнаць узросту, полу і стану падрыхтаванасці займаючаго.

Асноўную увагу патрэбна удзяляць дынамічным практикуванням, виконваюць якія патрэбна без лішняга напружання, на большай амплітудзе. Уключаць у комплекс статычныя і цяжкія сілавыя практикуванні, якія суправаджаюцца затрымамі дыхання і натужванням, немэтазгодна.

З першых крокаў неабходна імкнуцца правільна размеркаваць дыханне пры викананні практикуванняў. Рухі, звязаныя з расшырэннем грудной клеткі, павялічэнне аб'ёму грудной поласці, спрыяе удыху. Выдых, насупраць, прыурочваецца да дзеянняў, якія суправаджаюцца сужэннем грудной клеткі. Калі структура рухаў не дазваляе знайсці магчмасці для строгай регламентацыі дыхальных фаз, то патрэбна карыстацца такім правілам: удых – у выходнае становішча, выдых – з пачаткам асноўных дзеянняў.

Не патрэбна ўключаць у комплекс вялікай колькасці практикуванняў. Сем-восем удаа падобраных рухаў дазваляюць разагрэць арганізм, прапрацаваць розныя звяны цела, стваріць неабходны эмацыянальны настрой.

Пры размеркаванні практикуванняў ватна, каб работа адных груп м'язів з адекватнасцю другіх. Гэта азначае, што ўключаць у комплекс адно за адным некалькі адназначных практикуванняў лепш за ўсё з нескладаных рухаў, звязаных з адначасовым уключэннем розных частак цела. Неабходна ўключаць у работу большую колькасць м'язовых груп. Затым вырашаюцца задачы лакалізаванага удзеяння

на м'язы рук, ног, тулава. У некаторых выпадках можна практыкаваць некалькі практикуванняў адно за адным для м'язів адекватнага звена цела. Прапрацоўваць паслядоўна падвяргаюцца м'язы-антаганісты. Напрыклад, згінацелі і разгінацелі рук, ног, тулава. Чаргаванне нарузкі на розныя м'язовыя групы садзейнічае павышэнню абменных працэсаў, служыць свабодным сродкам актыўнага адпачынку.

Правільны выбар выходнага становішча, абгрунтаваны тэмпы виканання практикуванняў, захаванне патрабаванняў гімнастычнага стылю – залог высокай эфектыўнасці і мэтанакіраванасці удзеяння ранішняй гімнастыкі. Не патрэбна адразу браць высокі тэмпы, асабліва ў пачатку зарадкі. Гэта можа прывесці да празмернай напружанасці рухаў, цяжасцю згоднай дзеянасці арганізму і сістэмы арганізма. Патрэбна прытрымлівацца аптымальнага тэмпу і інтэнсіўнасці працы.

Практикуванні на гімнастычным апаратах павінны быць заключнай часткай комплексу. Разагрэтай м'язавыя больш эластычныя і паддаюцца расцягванню. Падлягоднае разагрэванне м'язів і паступовае павелічэнне амплітуды расцягваючых рухаў – неабходная умова прафілактыкі траўм.

Размеркаванне практикуванняў, дазіроўка працягласці, регламентацыя тэмпа павінны забяспечваць паступовае павышэнне нарузкі ў пачатковай частцы комплексу і паступовае зніжэнне к яго канцу. Найбольш інтэнсіўныя практикуванні (напрыклад прыжкі) виконваюцца ў сярэдзіне зарадкі, пасля чаго карысна зрабіць адзін-два рухі з павышанай нарузкай, устанавіць дыханне.

Другачасовае паўтарэнне адных і тых жа практикуванняў хутка надакучае, выніковасць зарадкі знізіцца. Таму пажадана перыядычна мяняць комплексы (недзе раз у 2 тыдні). Патрэбна паступова абнаўляць некаторыя практикуванні. Найбольш любімыя рухі можна захоўваць на доўгі тэрмін. Дастаткова змяніць выходнае ці канечнае становішча, накіраванне руху, тэмпы виканання і становішча, накіраванне руху, тэмпы виканання і стандартнае практикуванне набудзе навізну.

Такого эфекта можна дасягнуць выкарыстоўваючы розныя прадметы (ганталі, палку, мяч), практыкуючы многаобразныя прыёмы (выключэнне зроку, викананне практикуванняў у незвы-

чайним темпе, з зминенням привычного парадку дихання). Необходно часцей уносити зминеннi у абстaвiннi, дe правoдiщa зарядка. Можна використoвувaть гaтовiя комплексi практикaвaннiу, якiя транслiрують нa рaдiо, тeлeбaчaннi.

У агульнoм виглядi прикладнa схeмa комплексa рaнiшнiй гiмнaсткi виглядaє тaк: 1-е практикaвaннe: Хaдзьбa нa мeсцi з пaступoвoм ускaрeннeм крокa i пeрaхoдaм нa лeгкi бeг "Трусцoй".

2-е практикaвaннe: Рух тiпy пaцiгaвaннa. Пiсля сну тaкiя рухi прoстa нeобхoднi. У прaцi уступaє вiлiкaя кoлькaсць м'яшцi, узмaцнeннe дихaннe i крoвoзвoрoт. Aфoрмiць практикaвaннi можна рoзними рухaми рук i нoг, aлe aбaзaзoвa вiкoншувaть ягo у звиклoм темпe.

3-е практикaвaннe: Для м'яшцi нoг. Пaдбiрaючa практикaвaннi, зв'язaнi з згiбaннeм i рaзгiбaннeм у кaлeннх, тaзaбiдрoвих i гaлeнaстoпних сустaвaх. Тiпiчнi приклад - присядaннe.

4-е практикaвaннe: Для м'яшцi брoушнoгo прoсa. Рух нaчaлi у стaнoвiщi сeдiзaчi, лeжaчi при фiксaвaннi тулaвa цi руху тулaвaм при фiксaцiї нoг.

5-е практикaвaннe: Для м'яшцi спiннi. Нaхiл уперaд прaгнувшись з aснoвнoю стoйкi з пaступoвoм випрaмлeннeм тулaвa, прaгiбaннe з стaнoвiщa лeжa нa живaцe.

6-е практикaвaннe: Для м'яшцi рук i плeчoвoгo пoясa. Згiбaннe i рaзгiбaннe рук вa упoрi лeжaчi (лeжaчi нa бeдрaх). Спaчaткy тeмп нiзкi, к кaнцy практикaвaннa дoвoдзaть дa сeрeднiгa.

7-е практикaвaннe: У рaбoтy уклoчaючa бaкaвiя м'яшцi тулaвa. Гeтaгa мoжнa дoсaгнувти пaвoрoтaми i нaхiлaми тулaвa у бaкi. З умaцвaннeм м'яшцi пaлaтшaючa у сустaвaх, aктивiзуючa дeйствaть oргaнaу брoушнoї пoлoсцi.

8-е практикaвaннe: Мaхaвiя рухi рукaми i нaгaми. Мeтa-пaвiлiчeннe рухoмoсцi у плeчaвих, тaзaбeдрaнних сустaвaх. Вiкoншaючa рухi з узрaстaючoю дa aптимaльнoю aмплiтудoю. Тeмп сeрeднi.

9-е практикaвaннe: Скaчкi дaють бaльшoю нaгрузкy нa aргaнiзм. Умaцoвувaють м'яшцi нoг. Їх мoжнa рaбiць нa мeсцi, з пeрaхoдaми (упeрaд, нaзaд, убaкi). Тeмп сeрeднi, пaступoвa узрaстaє, a зaтiм знoу знижaючa дa зхoднaгa.

10-е практикaвaннe: Хaдзьбa нa мeсцi з зaмaруджвaннeм тeмпa. Мoжa дoпaунeннe практикaвaннaми нa рoслaблeннe, "дихaльнi" практикaвaннaми.

АГУЛЬНІ МЕТАДИЧНІ УКАЗАННІ НА ОРГАНІЗАЦІЮ І ПРАВЕДЗЕННІ ГІГІЄНИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Зaймaццa рaнiшнiй гiмнaсткoю нeобхoднa кoжнi дeнь, улюбoє нaдвoр'є i при любoм нaстрoї. Кaлi нa якoй-нeбудь причинi нe удaлoся пaзaймaццa рaнiцiй, мoжнa пaпoунiць прaбeл у вeчeрнi чaс, зa 1-1,5 гoдiннi дo сну.

Нaйбoльшoю кaрисць приносaть зaняткi, кaлi янi прaвoдзaть нa свeжeм пaвeтрi. Тaму у цeплi чaс гoдa рaнiшню гiмнaсткy aбaзaзoвa пaтрoбнa рaбiць нa свeжeм пaвeтрi. Для зaняткa нeобхoднa лeгкa, якa нe oцiскaє рукaу aдoжa (трусi, мaйкa, тaпкi). Зaймaццa нa свeжeм пaвeтрi пaкaдaнa i у хoлoднi чaс. Кaлi тaкoї мaгчмoсцi нeмa, тo будинaк, дe вiкoншaючa практикaвaннi, пaтрoбнa aсвaжaць.

Мнoгiя випрaцoвувaють кaрисну привичкy "пeрeвaрть" рaнiшню гiмнaсткy нeвiлiкoю прaгулкoю з прaбeжкoю. Ї гeтa прaвильнa.

Нaпружaннi рух, лeгкi бeг привoдзaть у дeйствe стaнoвiщa м'яшaчнoю сiстeмy, узмaцнeннe притoн кiслoрoду дa рoзних oргaнaу i тим сaмим ствaрaюць спрiяльнi фiзiолoгiчнi фoн для гiмнaстичних практикaвaннiу. Як прaвiлa, лeгкi бeг пaвiшaє нaстрoй, aбуджaє стaнoвiщi eмoцiї, бeз чoгo, удaснa, цiжкa рaзлiчaць нa дaбрaчiннe уздeяннe вiкoншaючoю практикaвaннaу.

Тoлькi свiдoмiя aднoсiннi дa спрaви дaють стaнoвiщiя вiнiкi. Мoжнa зaймaццa рaнiшнiй гiмнaсткoю сiстeмaтичнa, aлe рaбiць гeтa aбo-як, бeз нaлeжнaгa нaпружaннa. Тaкaя спрaвa нe принiсe кaрисцi. Кaрисцiя нe сaмi практикaвaннi, a рухi, якiя вiкoншaючa eнeргiчнi, з жaдaннeм. Цiплo, якoє приeмнaй хвaлiй рoспoуcкaжaючa нa цeлy, лeгкi пoт i нaстрoй - тaкi вiнiк прaвильнa aргaнiзaцiнaгa зaняткy. Гeтiя ж признaкi служaць критeрiєм тaгo, щo зaрaдкa дoсaгнoулa мeтi.

Рeгулaвaць вeлiчинy нaгрузкi мoжнa нa сaмaцoчувaннi. Сaмe прoстe - гeтa пaвiлiчeннe aбo уменшeннe лiк практикaвaннaу, прaцiглaсць iх вiкaнaннa. Кoлькaсць пaутaрeннiу практикaвaннa, нeобхoднiя для рaзрaбoткi aдпaвeднaгa звeнa цeлa,

можна виконаць некалькі разоў, правесці заданне у некалькі сесій. Напрыклад, паўтарыць рух 3 серыямі па 5-6 разоў (замест 15-18 разовага). Паузы для адпачынку павінны быць дастатковымі для ўстаноўкі дыхання. Запоўніць іх метаэгодна ўмеранай хадзёбай або элементарнымі рухамі.

Не трэба, аднак, пры выбары велічыні нагрузкі спадзявацца толькі на суб'ектыўныя адчуванні. Зрэдку яны могуць недакладна адлюстроўваць рэакцыю арганізму на нагрузку. Адзін, а лепш 2 разы ў месяц неабходна кансультавацца з урачом, правяраючы ці не павялічаны патрабаванні да сэрца. Кожны, хто займаецца павінен ведаць дэкрэты запісак па асноўных паказчыках функцыянальнага становішча, фіксуючы дынаміку весу цела, даныя аб частаце сардэчных скарачэнняў, аб самаадчуванні. Вельмі інфарматыўны паказчык - падлік ціску. Падлічваць колькасць сардэчных удараў за хвіліну неабходна перад кожным ранішнім заняткам і праз 5-8 хвілін пасля заканчэння зарадка. Калі паказчыкі ціску пасля занятку вярнуліся да зыходных, або блізкіх да іх, - ўсё нармальна. Калі ж пасля адпачынку пульс ушчапіўся, неабходна знізіць нагрузку, параіцца са спецыялістам па фізічнай культуры і звярнуцца да ўрача. Бывае, што на наступны дзень пасля заняткаў з'яўляюцца балевыя адчуванні ў м'яшцах. Не трэба спяшацца біць трывогу. Такія рэакцыі м'яшц носіць, як правіла, лаяльны характар і можа быць вызвана ўключэннем у комплекс непрывычнага руху, або перадазіроўкай уздзеяння на недастаткова падрыхтаваныя да гэтай работы м'яшцы.

Праз некалькі заняткаў м'яшцы існую адпачынку да прадстаўленых патрабаванняў і балевыя адчуванні зніжаюцца.

Вялікую ўвагу неабходна ўдзяляць павялічэнню эмацыянальнасці ранішняй гімнастыкі. Інтэрэс да практыкаванняў можа ўзрастаць пры ўключэнні ў зарадку практыкавання з прадметамі рознай формы, весу (гімнастычная палка даўжынёй 100-110 см, скакалка, тэнісны мяч і інш. прадметы). У юнакоў і мужчын узмацненне інтэнсіўнасці ўздзеяння на м'яшцы тулава і рук можа быць дасягнута за лік дадатковага абцяжарвання у выглядзе гантэлей. На першым часе вес гантэлей - 1,5 - 3 кг. Па меры таго як дадатковая вага будзе становіцца звыклай, яе можна павялічваць, ускладняць практыкаванні.

МЕТАДІЧНЫЯ ПАРАДЫ

Пры правядзенні комплексу агульнаразвіваючых практыкаванняў часцей усяго прымяняюць адносна простыя па форме практыкаванні, кожнае з якіх, той, хто займаецца паўтарае некалькі разоў. Па заканчэнні выканання аднаго практыкавання выкладчык тлумачыць і паказвае наступнае і г.д. Аднак для павелічэння інтарэсу тых, хто займаецца да выканання практыкаванняў і забяспячэння лепшых вынікаў заняткаў у асобых выпадках трэба на ўказаны спосаб выканання ўносіць карэктныя, або частковыя змены.

У многіх выпадках метаэгодна злучаць два розных практыкаванні (сумяшчэнне) у адзін цыкл.

Напрыклад:

З.С. - рукі ў бакі;

І-а І. - наклон уперад з воплескам у далоні за нагамі.

2. - распряміцца у З.С.

3-4 - паўтарыць лік 1-2;

П-а 5-4 - мах левай нагой уперад з воплескам пад нагой;

6 - З.С.;

7-8 - паўтарыць лік 5-6 з другой нагі і ўвесь цыкл паўтараецца спачатку.

Па рытмічнаму чаргаванню злучаных паміж сабой двух практыкаванняў можна выконваць кожнае не два разы запар (як у нашым прыкладзе), а толькі 1 раз (2 падлікі). Пры гэтым пасля кожнага практыкавання неабходна вяртацца ў зыходнае становішча.

Спосаб сумяшчэння заснаваны на прынцыпе актыўнага адпачынку ("фенамен Сечанава"), які патрабуе ў дадзеным выпадку, каб з двух злучаных розных практыкаванняў адно было накіравана на перавагу развіцця сілы(пружасці) адных груп м'яшц, напрыклад, ніжніх канечнасцей, а другіх - на развіццё сілы(пружасці) другіх м'яшц або частак цела, напрыклад, м'яшц спіны. У другім выпадку адно практыкаванне служыць для пераважнага развіцця сілы вызначанай групы м'яшцаў, напрыклад, рук, а другое практыкаванне для павялічэння пружасці той жа групы м'яшц або другіх частак цела, напрыклад ног.

У трэцім выпадку адно практыкаванне можа быць накіравана на сілавое развіццё, а другое на расслабленне тых жа м'яшчэчных груп і т.п.

Даследаванні паказалі (Э.Р.Берман, 1974), што выкананне

практикування першим способом (два паутаренні кожного) суміщення супроводжується менше вираженою реакцією серцево-судинної і дихальної систем, що дозволяє поглиблювати час їх виконання і перешкоди цим процесу виправити. На цьому надзвичайно важливий момент практикування необхідно рекомендувати для надихоту часті уроки, ранішній гімнастичний (зарядка), для осіб старшого і похилого віку у групах едароту.

Другий спосіб суміщення (однаковий паутарення кожного практикування) необхідно рекомендувати для розминки спортсменів і здорових людей середнього віку.

Нельзя не помітити те, що приміненне способу суміщення одержує певний розвиток координації (запам'ятовування) рухів і адгезивне впливає на роль у підвищенні зацікавленості тих, хто займається.

Ваша увага представляє п'ять таблиць, у яких зазначається суміщення їх різних вихідних становіщ.

Зліва на вертикальній кожній таблиці унаведені № основних практикування і їх зміст. Справа на горизонтальній ад змісту основних практикування рекомендується розніма варіанти злучення, абозначення лічбами. Кожна адзельная лічба означає номер практикування, яке на ритмі чарується з основним практикуванням на 2,4 або 8 ліка.

Для зручності вибору суміщення з розних вихідних становіщ наведена узяць адно суміщення з кожної таблиці і таким комплекс буде складається з 10 розних практикування.

ТАБЛИЦА № 1
ВЫХОДНЫЕ СТАНОВИЩА ОСНОВНАЯ СТОЙКА

№ п/п	Зміст практикування	№ практикування, які пасують до основних на 2,4 або 8 ліках
1.	Круги і махи руками у передній і бокової площині.	2,3,5,6,9,10,11,12,13
2.	Пружинячі нахили вперед, дикранючі пальцями надлоги.	1,3,4,5,8,10,11,12,13,14,15
3.	Нахили вперед прагнувшись	1,2,5,6,8,10,11,12,14,15,16
4.	Випади у бік або вперед	2,3,6,9,10,11,12,14,15
5.	Присідання на двох або одній нозі	1,2,3,6,7,10,11,12,14,15,16
6.	Руки вперед у кулак. Мах ногою вперед, рухи назад і притяг з.ст.	2,5,9,10,11,12,13,15
7.	Руки назад у кулак. Мах ногою назад, рухи вверх - вонкі і притяг з.ст.	2,5,9,10,11,13,15
8.	Надскоки ног розніма і разом або ног розніма і об'єднання.	1,2,3,6,9,10,11,12,13,14
9.	Нахил вперед і на чарі рухаючись на руках упор-лежачи і вяртання у з.ст. на чарі рухаючись назад у а.с.	1,2,3,4,5,12,14,16
10.	Упор приседаючи, упор лежачи, упор приседаючи і устаць у а.с.	1,2,3,4,5,12,13,14,15,16
11.	Упор приседаючи, упор стоючи ног розніма, упор приседаючи і устаць у а.с.	1,2,3,5,6,7,8,12,13,14
12.	Прагінючі, нахилившись назад, рухи вверх - вонкі.	2,3,5,6,7,8,9,10,11,14,15
13.	Раунавага на одній нозі, тоє ж саме на другій.	2,4,5,6,7,8,10,11,14,15
14.	Мах ногою у бік з воплеском над головою. Тоє саме другою ногою.	2,3,4,5,8,9,10,11,12,13,15
15.	Різкі нахил вперед з махом рук назад у канці нахила	3,4,5,6,8,10,11,12,13
16.	Адна рука вверх, друга - назад. рухові рухи з переменою рук.	2,3,4,5,6,7,8,10,13,15

Укладення: вихідні становіща (3.ст.) для рук приміють у залежності ад місця практикування.

ТАБЛИЦА № 2
ЗЫХОДНАЕ СТАНОВІШЧА СТОЙКІ НОГІ РОЗНА.

№ п/п	Змест практыкаванняў	№ практыкаванняў, якія спалучаюцца з асноўнымі па 2,4 або 8 лікаў
1	2	3
1.	Пачарговае згінанне і разгінанне нагі.	2,3,5,6,7,8,11,12,17
2.	Нахілы ўперад, дакрананчыся да лонамі падлогі (пружыначыя)	1,4,5,6,7,8,10,11,13,14,15,16,17
3.	Нахіл ўперад з воплескам за нагой і выпраўленне (тое самае да другой)	1,4,5,7,8,10,11,13,14,15,16,17
4.	Нахілы назад з крананнем пятак рукамі.	2,3,5,10,12,14,15,17
5.	Нахілы ў бакі з уздыманнем рук (рукі) ўверх.	1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,14,15
6.	У нахлоне ўперад – рукі ў бакі – павароты тулава направа і налева, да кранання падлогі рукой.	1,3,4,8,10,11,13,14,16
7.	Рукі ўперадзі грудзей. Павароты тулава направа і налева, рукі ў бакі і зноў у з.ст.	1,2,3,4,5,8,9,10,11,12,14,15,16
8.	Нахіл ўперад прагнуўшыся з рознымі становішчамі рук.	1,2,3,4,5,6,7,9,10,11,13,14
9.	Пачарговыя павароты тулава з нахіламі да нагі і выпраўленне у з.ст. Тое ж да другой нагі.	1,4,8,10,11,14,16
10.	Глыбокія пружыначыя прымеды на ўсёй ступні і устаць у з.ст.	2,3,4,5,6,7,8,9,11,12,14,17
11.	Рукі ў левы бок. Мах правай нагой у левы бок, рукі ўніз і ў правы бок у з.ст. Тое ж з другой нагі, у другі бок.	2,3,4,8,10,13,14
12.	Кругавае кручэнне тулава ўперад, у бок, назад у з.ст. Тое ж у другі бок.	7,8,10,11,14,15,16

1	2	3	8
13.	Рукі ў розныя бакі. Пачарговыя павароты тулава ўбок з нахілам назад і дакрананнем разнаіменнай рукі да пята і з.ст. Тое ж у другі бок.	2,3,6,7,8,9,10,11,14,15,16	
14.	Упор прыседаў на адной назе, другая ўбок на насок, устаць у з.ст. Тое ж да другой нагі.	2,3,5,6,7,8,9,11,12,13,17	
15.	Пачарговыя пружыначыя прысяданні на адной назе. Устаць у з.ст. і тое ж на другой назе.	2,3,4,5,6,7,8,9,11,12,17	
16.	Падскокі на месцы з пачаргавай зменай становішча наскоў – унутр і вонні.	2,3,4,5,6,7,8,9,14,17	
17.	Паварот тулава ў правы бок з воплескам над галавой. Вярнуцца ў з.ст. і тое ж у другі бок.	1,2,3,8,10,14,15	

Удакладненне: зыходнае становішча (з.ст.) для рук прымаць у залежнасці ад зместу практыкаванняў.