



**МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ
СТЕП-АЭРОБИКОЙ**

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»

**МЕТОДИКА ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ
СТЕП-АЭРОБИКОЙ**

Методические рекомендации

Брест
БрГУ имени А. С. Пушкина
2020

УДК 378.016:796.015.572(075.8)

ББК 75.656.6я73

М 54

*Рекомендовано редакционно-издательским советом учреждения образования
«Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»*

Составители:

Н. С. Милашук, С. Г. Ларюшина, А. В. Шиндина

Рецензент

доцент кафедры спортивных дисциплин и методик их преподавания
УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина»,
доцент **В. Г. Беспутчик**

М 54 **Методика организации занятий степ-аэробикой : метод. рекоменда-
ции / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; сост.: Н. С. Милашук,
С. Г. Ларюшина, А. В. Шиндина. – Брест : БрГУ, 2020. – 31 с.
ISBN 978-985-22-0224-4.**

В издании показана роль степ-аэробики в системе оздоровления студентов и представлены методические рекомендации по проведению занятий физической культурой со студентами с использованием степ-платформы.

Адресуется студентам непрофильных специальностей, преподавателям физической культуры.

УДК 378.016:796.015.572(075.8)

ББК 75.656.6я73

ISBN 978-985-22-0224-4

© УО «Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1. Место степ-аэробики в системе оздоровления студента.....	5
2. История, понятие и разновидности степ-платформ.....	5
3. Структура учебных занятий с использованием степ-платформ.....	7
4. Классификация элементов в степ-аэробике и направления движений.....	9
5. Положения степ-платформ и основные исходные положения при выполнении упражнений.....	10
6. Методика обучения упражнениям на степ-платформе и виды степ-аэробики.....	11
7. Базовые шаги в степ-аэробике.....	13
Шаги без смены лидирующей ноги.....	13
Шаги со сменой лидирующей ноги.....	20
8. Самоконтроль на занятиях оздоровительной степ-аэробикой.....	25
Заключение.....	27
Список использованной и рекомендуемой литературы.....	28
Приложение.....	29

Введение

Наиболее популярным, массовым и востребованным видом двигательной активности в среде студенческой молодежи являются в последние годы различные направления оздоровительной аэробики. Причиной повышенного интереса к таким занятиям молодые люди отмечают разнообразие комплексов и возможность изменения сложности в зависимости от уровня подготовленности. В связи с этим следует заметить, что именно занятия аэробной направленности оказывают положительное воздействие сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы организма.

В издании рассмотрены вопросы, связанные с использованием степ-платформ в учебном процессе студентов вуза непрофильных специальностей, а также вопросы организации самостоятельных занятий.

Степ-платформа – одно из многих популярных направлений фитнеса. Решая оздоровительные задачи, степ применяют не только для коррекции фигуры, но и для развития двигательных способностей и физических качеств, а также поднятия эмоционального состояния.

Целью занятий с использованием степ-платформ являются:

- профилактика и коррекция различных заболеваний (остеопороза и артрита, заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем);
- развитие физических качеств и двигательных способностей;
- развитие музыкально-ритмических и творческих способностей.

Степ-платформа является универсальным фитнес-оборудованием. Основное предназначение степ-платформы – развитие физических качеств и способностей, коррекция фигуры. Занятия на этом простом тренажере имитируют естественные движения человека (ходьбу по лестнице). Основная нагрузка приходится на мышцы ног и ягодиц, но при этом работают и другие мышцы. Занятия на степ-платформе задействуют крупные группы мышц и активно воздействуют на кардиореспираторную систему.

1. Место степ-аэробики в системе оздоровления студента

Степ-аэробика воздействует на тело комплексно, при этом деликатно корректирует форму ног, развивая нужную группу мышц, оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуются артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата.

Основные движения просты, что не требует специальных двигательных навыков и дает возможность одновременно работать студентам с различным уровнем физической подготовки. Важно, что степ-аэробика эффективна для трудно задействованных групп мышц: ягодич, задней части бедра и приводящих мышц бедер.

Степ-аэробика состоит из упражнений на перенос веса, которые идеально подходят для увеличения плотности кости и сохранения костных тканей, что приводит к мобильности студента, а также профилактики и предотвращению болезни костей в зрелом возрасте.

При восхождении на ступеньку со скоростью 5 км/ч достигается результат как от интенсивной пробежки за счет совокупности движений подъема и спуска.

Использование степ-аэробики на занятиях со студентами позитивно влияет на психоэмоциональное состояние, вызывая снижение депрессивности и нервозности.

Нагрузка регулируется изменением высоты степ-платформы. Каждые пять сантиметров «плюса в высоту» увеличивают нагрузку в среднем на 12%. Следовательно, вся группа выполняет одни и те же движения, но с индивидуальным уровнем прикладываемых усилий.

2. История, понятие и разновидности степ-платформ

Степ в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Разработала степ-платформу Джина Миллер, американский фитнес-инструктор. Все началось с травмы колена. Для укрепления мышц передней поверхности бедра, необходимого для восстановления функции коленного сустава, она выполняла подъемы и спуски на скамейку небольшой высоты. Занятия оказались довольно однообразными и нагоняли скуку. И тогда Джин стала выполнять их под музыку, чтобы разнообразить скучные подъемы и спуски различными вариантами шагов. Так зародилась степ-аэробика.

Разработчики оборудования фирмы Reebok создали степ-платформу, которая позволяла варьировать высоту, была устойчивой и удобной для выполнения подъемов и спусков.

Степ-платформа – это спортивный снаряд, который представляет собой небольшую скамейку с регулируемым уровнем высоты. Такая платформа предназначена не только для занятий степ-аэробикой, но и для выполнения силовых и кардиоупражнений. В зависимости от уровня сложности ее высота меняется.

Использование платформы развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. Занятие усложняется различными движениями, и, несмотря на внешнюю простоту, упражнения могут быть непростыми для выполнения.

Степ для тех, кто хочет потерять в весе, укрепить мышцы ног или нуждается в тренировке сердечно-сосудистой системы.

Степ-аэробика несколько лет назад была официально признана самостоятельным видом спорта, по которому проводятся соревнования. На занятиях со степ-платформой можно развивать как отдельную группу мышц, так и гармонично все тело.

Различие степ-платформ требует остановиться на описании классического вида (рисунок 1). В идеале степ-платформа должна быть от полутора метров длиной и не менее 40 см шириной. Но нужно помнить, что слишком широкая скамейка тоже не подойдет. Оптимальной считается ширина от 40 до 60 см, а высота платформы зависит только от возможностей занимающегося. Чем она выше, тем большую нагрузку получает организм.



Рисунок 1 – Внешний вид степ-платформы

Подбирая высоту платформы, следует учитывать следующие рекомендации: высота ступеньки для начинающих – 7,5 см (3"), для студентов среднего уровня подготовленности – 15 см (6"), для хорошо подготовленных – 20 см (8") (рисунок 2).

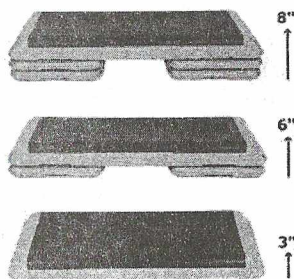


Рисунок 2 – Высота степ-платформы в зависимости от уровня подготовленности студентов

В степе используются те же упражнения, что и в классической аэробике. Все они направлены на тренированность мышц сердца, на выработку лучшей координации движений, на развитие физических качеств и двигательных способностей. Отличие степ-аэробики от классической аэробики – в достижении при выполнении аналогичных упражнений большей нагрузки, следовательно, быстрее результатов.

Степ-платформы получили широкое применение в качестве дополнительного оборудования в тренажерных залах.

3. Структура занятий с использованием степ-платформ

Наиболее распространенной и более приемлемой формой проведения занятий степ-аэробикой считается занятие продолжительностью 60 минут, т. е. урочная форма занятия. Она включает в себя три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть – разминка – продолжается 5–10 минут и решает такие задачи, как подготовка сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательной систем организма к интенсивной нагрузке, а также подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей работе, снижение риска возникновения травм.

Разминка должна состоять из ритмичных движений, выполняемых в умеренном темпе на протяжении 2–4 минут. После подготовки мышц и суставов наступает время для 6–8-минутного статического стретча (растяжки). Каждое из упражнений длится не менее 10 секунд.

Основная часть длится до 40 минут и делится на аэробную часть и силовой класс (калистенику). Аэробная часть длится не менее 20 минут и состоит из различных комбинаций шагов, прыжков, подскоков. Для сти-

лизации тренировки в основной части используют танцевальные шаги (мамба, ча-ча-ча, сальса и др.). Задачей основной части занятия является повышение работоспособности организма занимающегося за счет увеличения нагрузки на различные системы организма.

Динамика нагрузки в аэробной части занятия определяется тремя периодами развития: 1) аэробная разминка; 2) аэробный пик; 3) аэробная заминка.

В аэробной разминке выполняются движения средней интенсивности, используются базовые элементы, амплитуда движений руками увеличивается постепенно, т. е. организм постепенно приспосабливается к усиливающейся тренировочной нагрузке.

В период аэробного пика возрастает нагрузка на кардиореспираторную систему. Частота сердечных сокращений (ЧСС) увеличивается до целевого назначения и сохраняется достаточно продолжительное время для достижения положительного эффекта.

Цель аэробной разминки – подготовить организм к более высоким физическим нагрузкам. Она достигается выполнением движений в умеренном темпе с постепенно увеличивающейся амплитудой движений. Для постепенного увеличения ЧСС в этой части занятия можно чередовать упражнения на силу с упражнениями на степ-платформе, выполняемыми под музыкальное сопровождение в ритме 118–122 уд/мин. Этот прием помогает регулировать уровень интенсивности занятия. Например:

1. Марш на платформе – 8 счетов, марш на полу – 8 счетов.

2. Марш на платформе – 4 счета, на полу – 4 счета.

3. Марш на платформе – 2 счета, на полу – 2 счета.

4. На степ-платформе выполняется шаг с касанием (tap down step) на 8 счетов, а затем на следующие 8 счетов – приставной шаг на полу из стороны в сторону (step touch side to side). При выполнении этих упражнений можно чередовать правую и левую ногу.

В аэробной заминке нагрузка постепенно снижается, пульс стабилизируется. Снижение нагрузки происходит за счет использования упражнений с уменьшенной амплитудой, а также уменьшается интенсивность движений. Например: выполнять Vi-step на 8 счетов, а на следующие 8 счетов – приставной шаг (step-touch) на полу.

Собственно аэробная часть занятия характеризуется ритмичными, продолжительными движениями с участием больших групп мышц на протяжении времени, достаточного для достижения благоприятных сердечно-сосудистых изменений. В аэробной части занятия обычно отрабатываются основные элементы и танцевальные связки.

За аэробной частью занятия следует силовая часть, целью которой является укрепление основных групп мышц, не задействованных должным

образом в ходе аэробной части занятия. Результатом этой части аэробного занятия является формирование правильной осанки, повышение мышечного тонуса. Эта часть занятия должна состоять из безопасных силовых упражнений по 2–3 сета с 8–16 повторениями в каждом. Для подготовленных можно использовать соответствующие отягощения. Выбор силовых упражнений этой части урока будет зависеть от направленности занятий и подготовленности занимающихся. Большинство силовых упражнений направлено на укрепление основных групп мышц тела: плеч, рук, бедер, голеней, спины и живота. Основная задача силовой части занятия – развитие силы мышц и коррекция фигуры. Силовая часть длится 15–20 минут.

Заключительная часть (заминка) состоит из упражнений стретчинга и релаксации, выполняемых в медленном темпе, и направлена на растягивание мышц. Длительность заключительной части 2–5 минут. Целью заминки является постепенное снижение пульса и нормализация дыхания. В этой части занятия выполняются медленные растягивания мышц, которые несли основную нагрузку в ходе аэробной части занятия. Медленный стретч должен включать широкий круг упражнений, каждое из которых длится от 10 до 30 секунд.

4. Классификация элементов в степ-аэробике и направления движений

Условно выделяют несколько групп движений в зависимости:

- 1) от направления вертикального перемещения (вверх или вниз):
 - Up Step, шаг вверх – движения начинаются на полу с подъемом на платформу,
 - Down Step, шаги вниз – движения начинаются с платформы на пол;
- 2) от ведущей ноги:
 - выполнение элементов на 4 счета с одной и той же ноги,
 - выполнение движения на 4 счета со сменой ног;
- 3) от наличия или отсутствия вращения вокруг продольной оси:
 - переместительные, т. е. без поворота,
 - вращательные – с поворотом;
- 4) от наличия или отсутствия опорной фазы (шаги или подскоки и скачки).

Базовые движения выполняются практически во всех направлениях, но стоит отметить, что направление движения часто зависит от исходного положения.

Направления движений:

1. On place – на месте.
2. Turn – на месте с поворотом.

3. Walk forward – с продвижением вперед.
4. Walk back – с продвижением назад.
5. По диагонали вперед, назад, с поворотом.
6. Лицом, спиной к зеркалу.
7. По прямой.

5. Положения степ-платформы и основные исходные положения при выполнении упражнений

За счет положения степ-платформ имеется возможность разнообразить движения во время занятий со студентами (рисунок 3). Использование двух или более степ-платформ повышает плотность занятия и позволяет увеличить физическую нагрузку.

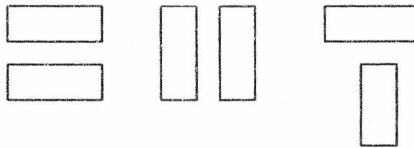


продольное положение степ-платформы



поперечное положение степ-платформы

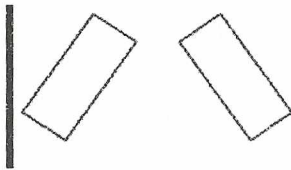
На двух степ-платформах



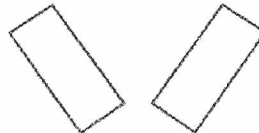
Продольно

Поперечно

T-положение



A-положение



V-положение

Рисунок 3 – Основные положения степ-платформ

Подходы к степ-платформе выполняются из различных исходных положений, что позволяет разнообразить хореографию занятия со студентами и увеличить степень нагрузки без значительных физических усилий (рисунок 4).

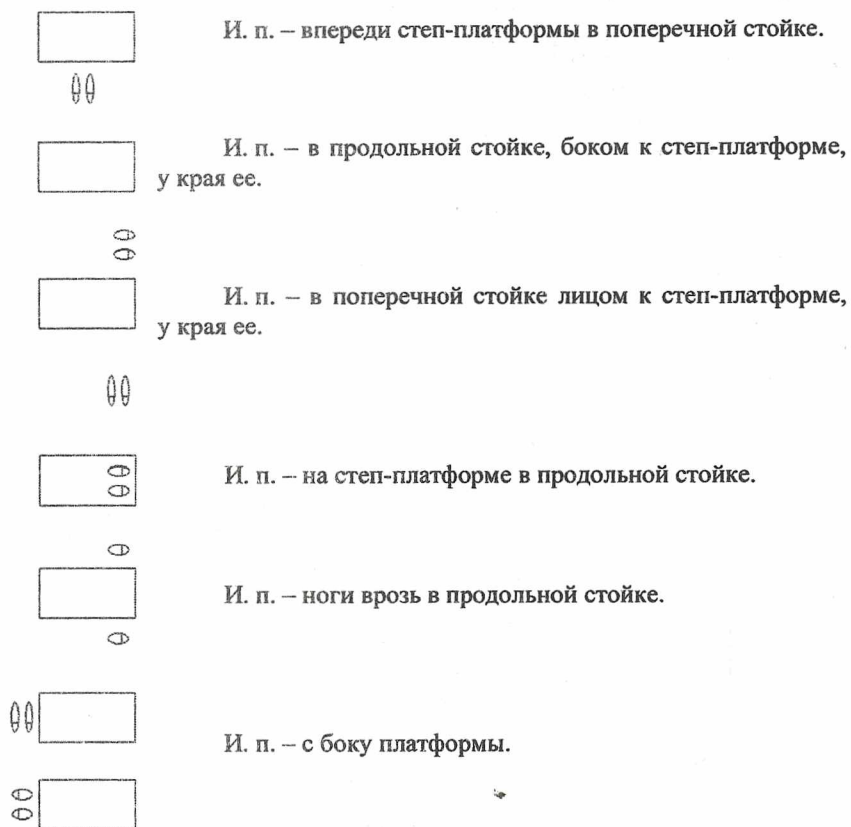


Рисунок 4 – Основные исходные положения у степ-платформы

6. Методика обучения упражнениям на степ-платформе и виды степ-аэробики

Несколько простых правил, которые необходимо выполнять, занимаясь степ-аэробикой:

– подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины;

– в подъеме на степ-платформу использовать естественный небольшой наклон туловища вперед, исключая прогиб в поясничном отделе позвоночника;

– при выполнении движений не допускать переразгибания коленей в суставах;

– ступню ставить на центральную часть платформы полностью, пятка не должна свисать. При спуске с платформы ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от степ-платформы;

– при выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол;

– не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты;

– подходы к степ-платформе выполнять в различных направлениях, что разнообразит хореографию занятия;

– заниматься в спортивной обуви типа кроссовок, но без ранта, так как можно зацепиться им за платформу, особенно если устали;

– темп музыкального сопровождения средний и не должен превышать 120–130 уд/мин;

– во время занятий не менее трех раз делать паузу, чтобы подсчитать пульс.

На платформе можно выполнять фигуры с танцевальными и бойцовскими элементами: фанк, «латино», кикбоксинг. Кроме того, проводить круговые тренировки – сочетание традиционных занятий на платформе с силовыми упражнениями. К примеру, 20 минут выполнение разнообразных шагов, затем работа с платформой, как с отягощением.

Применение отягощений (гантелей, утяжелителей) весом до двух килограммов увеличивает нагрузку на различные группы мышцы. Выполняя под музыку различные варианты шагов с подъемом на платформу и спуском с нее, большое число танцевальных движений, быстрые переходы, часто меняя ритм и направления движений, можно достичь увеличения нагрузки.

Выделяют следующие виды степ-аэробики:

1. Basic Step. Тренировка для начинающих, где изучаются базовые шаги и несложные комбинации.

2. Advanced Step. Тренировка для продвинутых занимающихся, имеющих опыт занятий со степом. Как правило, включает в себя сложные связки и прыжковые упражнения.

3. Dance Step. Занятие для тех, кто любит танцевальную хореографию. В этой программе шаги складываются в танцевальные связки, способствующие развитию не только физических качеств, но и пластики и грациозности.

4. Step-combo. Данный вид основан на движениях сложной комбинации и высокой интенсивности. Занятия требуют физической подготовленности.

5. Step Interval. Тренировка проходит в интервальном темпе, чередование взрывных интервалов и спокойных интервалов для восстановления. Способствует быстрой коррекции тела.

6. Double Step. Тренировка, в которой используются две и более степ-платформы для повышения эффективности занятия.

7. Power Step. Тренировка, в которой используются преимущественно силовые упражнения.

7. Базовые шаги в степ-аэробике

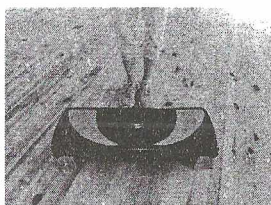
Степ-аэробика происходит от классической оздоровительной аэробики, поэтому названия основных шагов похожи, но есть и существенные отличия.

Степ-аэробика в отличие от классической оздоровительной аэробики не подразумевает шагов на два счета, минимум на четыре. Как и в классической оздоровительной аэробике, в степ-аэробике существуют два вида шагов – шаги без смены лидирующей ноги и шаги со сменой лидирующей ноги.

Шаги без смены лидирующей ноги

BASIC STEP – это самый простой базовый шаг, поднимаемся на платформу и сходим с нее.

И. п. – впереди степ-платформы в поперечной стойке.



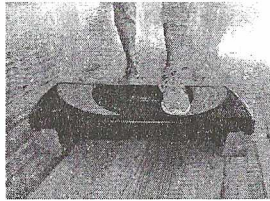
1) Шаг правой ногой прямо на степ-платформу;



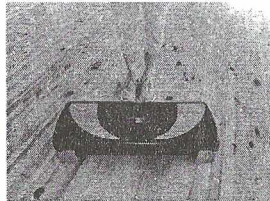
2) шаг левой ногой прямо на степ-платформу;



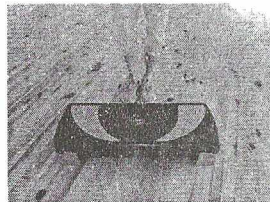
3) шаг правой ногой со степ-платформы;



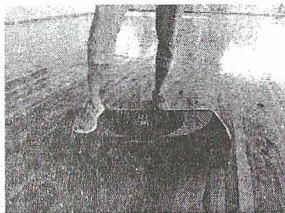
4) шаг левой ногой со степ-платформы.



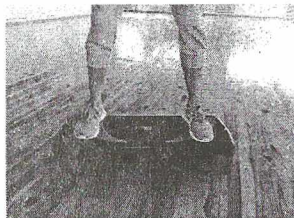
V STEP – аналог соответствующего шага в классической аэробике.
И. п. – впереди степ-платформы, в поперечной стойке.



1) Шаг правой ногой на правый угол степ-платформы;



2) шаг левой ногой на противоположный угол степ-платформы;



3) шаг правой ногой со степ-платформы;



4) шаг левой ногой со степ-платформы.

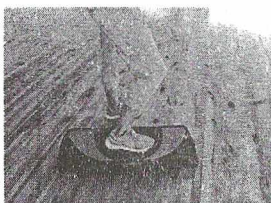


OVER THE TOP ИЛИ OVER – название этого шага переводится как «через» или «через верх». В ходе его выполнения переходим через платформу на другую сторону.

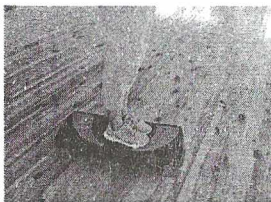
И. п. – в продольной стойке правым боком к степ-платформе.



1) Шаг правой ногой боком на степ-платформу;



2) шаг левой ногой на степ-платформу, приставить к правой ноге;



3) шаг правой ногой со степ-платформы;



4) шаг левой ногой со степ-платформы.

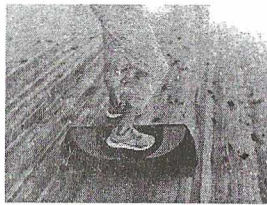


STRADDLE – поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу.

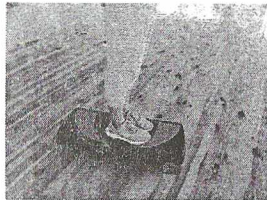
И. п. – в продольной стойке правым боком к степ-платформе.



1) Шаг правой ногой на степ-платформу;



2) шаг левой ногой на степ-платформу;



3) шаг правой ногой вправо со степ-платформы;



4) шаг левой ногой влево со степ-платформы;



5) возвращаем правую ногу на степ-платформу;



6) возвращаем левую ногу на степ-платформу;



7) шаг левой ногой со степ-платформы;

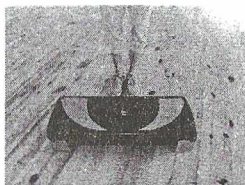


8) шаг правой ногой влево со степ-платформы, в и. п.

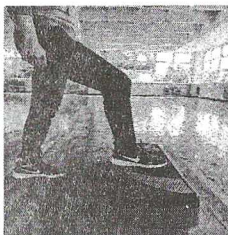


TURN STEP – это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ-платформы не назад, а вбок.

И. п. – впереди степ-платформы в поперечной стойке.



1) Шаг правой ногой на степ-платформу;



2) шаг левой ногой на степ-платформу и поворот спиной к левому короткому краю степ-платформы;



3) шаг правой ногой с платформы к короткому краю;



4) шаг левой ногой с платформы к короткому краю.



Шаги со сменой лидирующей ноги, т. е. каждый раз с другой ноги.

TAP UP очень похож на шаг *step-touch* в классической аэробике, только первый шаг нужно сделать на степ-платформу, коснуться второй ногой платформы рядом с первой и спуститься.

И. п. – впереди степ-платформы в поперечной стойке.

1) Шаг правой ногой на левый угол степ-платформы, переносим вес тела на правую ногу;

2) левой ногой касаемся степ-платформы рядом с правой ногой;

3) левую ногу возвращаем на пол;

4) шаг правой ногой на пол к левой ноге.

KNEE UP – подъем колена, базовый шаг, с которого начинается разучивание большинства шагов и связок в степ-аэробике.

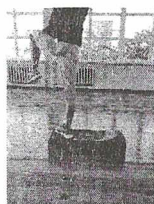
И. п. – впереди степ-платформы в поперечной стойке.



1) Шаг правой ногой на левый угол степ-платформы, переносим вес на правую ногу;



2) левую ногу поднимаем вверх согнутую в колене;



3) левую ногу возвращаем на пол;



- 4) шаг правой ногой назад на пол к левой ноге.



STEP KICK – это шаг-удар.

И. п. – впереди степ-платформы в поперечной стойке.

- 1) Шаг правой ногой на левый угол степ-платформы, переносим вес на правую ногу;
- 2) левой ногой делаем kick (пинок) в воздухе;
- 3) левую ногу возвращаем на пол;
- 4) правую ногу ставим на пол рядом с левой ногой.

STEP CURL – это шаг и захлест.

И. п. – впереди степ-платформы в поперечной стойке.

- 1) Шаг правой ногой на левый угол степ-платформы, переносим вес на правую ногу;
- 2) левой ногой делаем захлест;



- 3) левую ногу возвращаем на пол;
- 4) правую ногу ставим на пол рядом с левой ногой.

STEP LIFT (FRONT, SIDE, BACK) – это шаг и мах (вперед, в сторону, назад).

И. п. – впереди степ-платформы в поперечной стойке.

- 1) шаг правой ногой на левый угол степ-платформы, переносим вес на правую ногу;

2) прямой левой ногой делаем мах вперед (front), в сторону (side) или назад (back) соответственно;



3) левую ногу возвращаем на пол;

4) правую ногу ставим на пол рядом с левой ногой.

L-STEP

И. п. – впереди степ-платформы в поперечной стойке.

1) Шаг правой ногой на левый угол степ-платформы, переносим вес на правую ногу;



2) левую ногу поднимаем вверх согнутую в колене;



3) ставим левую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес тела;



4) правую ногу поднимаем согнутую в колене;



5) правую ногу ставим на платформу и переносим на нее вес тела;



6) левую ногу поднимаем вверх согнутую в колене;



7) левую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг);



8) правую ногу ставим на пол рядом с левой ногой, в и. п.



Обратных шагов, в отличие от классической аэробики, степ-аэробика не подразумевает. Перечисленные выше шаги считаются базовыми, но на их основании разработано огромное множество других, более разнообразных в выполнении шагов. Любые шаги можно модифицировать, выполнять с поворотами или подскоками, а также добавлять движения руками.

8. Самоконтроль при занятиях оздоровительной степ-аэробикой

На начальном этапе занятий важно периодически контролировать частоту сердечных сокращений во время тренировок. Впоследствии это достаточно делать в конце каждого занятия. Частота сердечных сокращений будет изменяться от занятия к занятию, будет наблюдаться уменьшение изменений в восстановлении сердечного ритма, что означает улучшение спортивной формы занимающегося студента.

Помимо объективной оценки влияния нагрузки на занимающихся, существует субъективная оценка, которая основывается на внешних признаках и ощущениях. Стоит отметить, что:

– при хорошем самочувствии цвет лица розовый, потоотделение умеренное (испарина), дыхание учащенное и глубокое, координация движений на протяжении всей тренировки не меняется;

– при плохом самочувствии цвет лица бледный, потоотделение обильное, дыхание поверхностное и аритмичное, наблюдается частичная потеря координации.

Для более объективной оценки следует вести дневник самоконтроля, отражающий физические, функциональные, психические и прочие показатели, на основе которых отслеживается и планируется нагрузка. Самоконтроль дает возможность студентам оценить состояние своего организма. Дневник самоконтроля студента может включать в себя:

- антропометрические данные;
- день тренировки;
- тренировочную нагрузку (малая, средняя, большая);

– утренний пульс (постоянство показателя и снижение свидетельствуют о положительной адаптации на нагрузку, а повышение утреннего пульса свидетельствует о недовосстановлении организма);

– настроение (хорошее, среднее, плохое);

– работоспособность (сильная потребность в тренировке, среднее желание тренироваться, отсутствие желания);

– аппетит (хороший, средний, плохой).

Рекомендуется при самоконтроле взвешивание от 2 до 4 раз в месяц.

Ставя перед собой цели по сохранению здоровья, повышению уровня физической подготовленности, поддержания качества жизни на определенном уровне, студент приходит к дополнительным самостоятельным занятиям не только степ-аэробикой, но и другими видами спорта. Для того чтобы самостоятельно заниматься оздоровительной физической тренировкой, необходимо иметь конкретную мотивацию, поставить реальные цели, оценить свои физические способности, избирательно отнестись к физическим упражнениям и нагрузкам.

Заключение

Степ-аэробика и оздоровительная классическая аэробика – это универсальное средство физической тренировки, позволяющее решать огромное количество оздоровительных, реабилитационных и корригирующих задач.

Оздоровительная физическая культура рассматривает здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности, генетическими предпосылками, энергетическим потенциалом и образом жизни. Такой подход в полной мере отвечает государственной политике в сфере физического воспитания и спорта, которая предусматривает переориентацию отрасли и решение приоритетной проблемы – укрепление здоровья студенческой молодежи средствами физического воспитания и спорта.

В данное время существует большое количество разновидностей занятий оздоровительной аэробикой, отличающихся друг от друга содержанием и построением занятия. Это позволяет использовать их на занятиях комплексного типа по физическому воспитанию студентов в сочетании со специальными упражнениями видов спорта.

Данный подход ведет не только к повышению интереса у занимающихся, но и к повышению результативности оздоровительных технологий и профессионально-прикладной подготовки.

Однако эффективность оздоровления зависит от многих факторов, в том числе от профессионализма педагога и мотивации занимающихся, имеющих прямые взаимосвязи. От того, насколько точно будут учтены эти факторы при разработке и внедрении технологий физической подготовки студентов, во многом и будет зависеть здоровье.

Использование степ-платформ на занятиях физической культурой способствует совершенствованию не только самого занятия, но и студенческого досуга, соревновательной деятельности, индивидуальных занятий. Поэтому одна из главных задач кафедры физической культуры – создание у студентов правильной мотивации и формирование потребности в физических упражнениях.

Список использованной и рекомендуемой литературы

1. Булич, Э. Г. Здоровье человека / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 424 с.
2. Виру, А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Г. А. Юрмяз, Г. А. Смирнова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
3. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики / В. Ю. Давыдов, А. В. Коваленко, Т. В. Краснова. – Волгоград, 2004. – 120 с.
4. Жерносек, А. М. Технология регулирования интенсивности занятий оздоровительной степ-аэробикой / А. М. Жерносек, М. Ю. Ростовцева // Вестн. спорт. науки. – 2006. – № 4. – С. 37–39.
5. Захарьян, Л. Х. Фитнесс – путь к совершенству / Л. Х. Захарьян, А. Л. Савенко. – Ростов н/Д : Феникс, 2001. – 160 с.
6. Иванова, О. А. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех / О. А. Иванова, Л. М. Дикаревич // Здоровье. – 1993. – № 1. – С. 42–43.
7. Иващенко, Л. Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л. Я. Иващенко, Т. Ю. Круцевич. – Киев : УГУФВС, 1994. – 126 с.
8. Ивлиев, Б. К. Стретчинг: внеклассная работа / Б. К. Ивлиев // Физ. культура в шк. – 1991. – № 12. – С. 44–46.
9. Крючек, Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособие / Е. С. Крючек – М. : Terra-Спорт ; Олимпия-пресс, 2001. – 64 с.
10. Купер, К. Аэробика для хорошего самочувствия : пер. с англ. / К. Купер. – 2-е изд., доп. и перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
11. Лисицкая, Т. С. Аэробика : в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1 : Теория и методика. – 232 с.
12. Лисицкая, Т. С. Степ-аэробика / Т. С. Лисицкая // Спорт в шк. – 2009. – № 13 (463).
13. Ростова, В. А. Оздоровительная аэробика : учеб. пособие / В. А. Ростова, М. О. Ступкина. – СПб. : Высш. адм. шк., 2003.
14. Смолевский, В. М. Нетрадиционные виды гимнастики : метод. разработка для студентов и слушателей фак. повышения квалификации ГЦОЛИФКа / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев ; Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М., 1992. – 79 с.
15. Теория и методика физического воспитания : учеб. для ин-тов физкультуры : в 2 т. / под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – Т. 2. – 276 с.
16. Теория и методика физической культуры / ред.: Ю. Ф. Курамшин, В. И. Попов. – СПб. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999. – 324 с.

Комплекс № 1

● Соединение № 1¹

1. Базовый шаг (basic step) – счет 1–8, с правой ноги.
2. Шаг «ви» (v-step) – счет 1–8, с правой ноги.

● Соединение № 2

1. Шаг «угол» (L-step) – счет 1–8, с правой ноги.
2. Шаг «угол» (L-step) – счет 1–8, с правой ноги.

● Соединение № 3

1. Шаг с подъемом колена (knee up) – счет 1–8, с правой ноги.
2. Шаг «мамбо» вперед – счет 1–8, с правой ноги.

● Соединение № 4

1. Шаг с подъемом ноги в сторону (lift side) – счет 1–8, с правой ноги.
 2. Шаг с подъемом ноги назад (lift back) – счет 1–8, с правой ноги.
- Повторить все соединения комплекса № 1 с левой ноги.

Комплекс № 2

● Соединение № 1

Шаг «ви» (v-step) – счет 1–4, с правой ноги. Руки как при ходьбе.

Шаг «А-степ» (A-step) – 5–6, с правой ноги (на полу). Руки: 5–6 – поочередно с правой в стороны; 7–8 – поочередно с правой вниз.

Шаг «мамбо» – счет 1–4, с правой. 1–2 – руки вверх, 3–4 – руки вниз.

Шаг «мамбо» с поворотом на 360° – счет 5–8, руки как при ходьбе.

● Соединение № 2

Шаг с подъемом ноги в сторону (lift side) – счет 1–4, с правой:

- 1 – правой на степ, руки вперед;
- 2 – мах левой в сторону, руки в стороны;
- 3 – левая в и. п., руки вперед;
- 4 – правая в и. п., руки вниз.

Шаг с подъемом ноги в сторону (lift side) – счет 5–8, с левой.

Выпады:

- 1 – шаг правой вверх, правая рука в сторону;
- 2 – шаг левой вверх, левая рука в сторону;
- 3 – правая вниз назад, руки вверх;
- 4 – правая на степ, руки внизу;
- 5 – левая вниз назад, руки вверх;
- 6 – левая на степ, руки вниз;
- 7 – правая вниз,
- 8 – левая вниз.

¹ Соединение – музыкальный квадрат, который состоит из двух восьмерок, т. е. 16 счетов.

● Соединение № 3

Шаг «удар» (Step kick):

1 – шаг правой на степ, руки вниз в стороны;

2 – мах левой вперед, хлопок;

3 – левая в и. п., руки вниз в стороны;

4 – правая в и. п., хлопок по бедрам;

5–8 – то же с другой ноги.

Базовый шаг (basic step) – счет 1–2, с правой ноги.

Прыжок ноги вместе – ноги врозь (jumping jack) – счет 3–4:

3 – прыжком ноги врозь;

4 – прыжком ноги вместе.

Базовый шаг (basic step) – счет 5–6, с левой ноги.

Прыжок ноги вместе – ноги врозь (jumping jack) – счет 7–8:

7 – прыжком ноги врозь;

8 – прыжком ноги вместе.

Комплекс силовых упражнений (простой уровень)

1. И. п. – выпад правой на степ, руки с гантелями внизу.

1 – левую ногу согнуть в колене, руки в стороны;

3–4 – то же.

ОМУ: спина прямая, угол сгибания в коленных суставах 90°.

2. То же, что в упражнении 1, с другой ноги (левая нога на степе).

3. И. п. – выпад правой на степе, руки внизу.

1 – отвести руки назад, согнутые в локтях;

2 – и. п.;

3–4 – то же.

ОМУ: спина и сзади стоящая нога образуют прямую линию, локти направлены в потолок.

4. То же, что в упражнении 3, но с другой ноги (левая нога на степе).

5. И. п. – лежа на спине на степе (продольно), ноги врозь, согнутые в коленях, руки за голову.

1–2 – скручивание туловища наверх,

3–4 – и. п.

ОМУ: при подъеме туловища лопатки не касаются платформы, поясница прижата к степу.

6. И. п. – лежа на спине на степе (продольно), ноги вертикально вверх (под углом 90° к туловищу).

1–2 – скручивание туловища наверх, руками коснуться стоп;

3–4 – и. п.

ОМУ: при скручивании лопатки не касаются степа, ноги в коленях мягкие, т. е. чуть согнуть.

7. И. п. – лежа на спине, лицом вниз, ноги врозь, руки за голову.

1–2 – поднять туловище вверх;

3–4 – и. п.

ОМУ: стопы касаются пола, лопатки свести. Найти удобное положение тела, чтобы при выполнении упражнения не испытывать дискомфорта.

Все упражнения повторить 8–16 раз (в зависимости от уровня подготовки), не менее 2-3 подходов.