



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ

**ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ И ИНФОРМАТИКИ**

Калинкина Е. В., Кривопалова Н. С., Межман И. Ф.

СТЕП-АЭРОБИКА

Учебное пособие

Самара - 2015

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО СВЯЗИ
Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение высшего
профессионального образования
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ
И ИНФОРМАТИКИ»

Кафедра физического воспитания

Е.В.Калинкина
Н.С.Кривопалова
И.Ф.Межман

СТЕП-АЭРОБИКА

Учебное пособие

Самара
2015

УДК: 796.012.35 (072) + 796.012.5 (072)

К 172

Рекомендовано к изданию методическим советом ПГУТИ, протокол № 32, от 20.05.15.

Калинкина Е.В.

Степ-аэробика [текст]: учебн. пособие / Е.В.Калинкина, Н.С.Кривопалова, И.Ф.Межман.- Самара: ИНУЛ ПГУТИ, 2015.- 20с.

Учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной полной формы обучения по направлениям подготовки бакалавров 11.03.02 Информационные технологии и системы связи.

Пособие подготовлено в соответствии с рабочей учебной программой по физической культуре кафедры физического воспитания Поволжского государственного университета телекоммуникаций и информатики.

В пособии даётся характеристика степ-аэробики, рассматриваются базовые шаги и излагаются теоретические основы организации учебно-тренировочных занятий оздоровительной степ-аэробикой, пользующейся наибольшей популярностью среди молодежи.

Для студентов и преподавателей высших учебных заведений.

©, Калинкина Е.В., Кривопалова Н.С.,

Межман И.Ф., 2015

Содержание

Введение.....	4
Степ-аэробика.....	5
Основная техника выполнения движений	
Структура и содержание урока.....	8
Базовые шаги степ-аэробики.....	10
Простые шаги на 4 счёта	
Простые шаги на 8 счётов	
Литература.....	19

Введение

«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как длительное физическое бездействие» (Аристотель).

Каждому человеку хочется быть здоровым, энергичным, бодрым, работоспособным. Регулярные физические нагрузки необходимы для нормального функционирования организма. Физическая нагрузка не только поддерживает тело в хорошей форме, но и способствует повышению умственной работоспособности и замедлению старения организма. Спорт и физическая культура – эффективное «оружие» в борьбе за здоровье, за увеличение физических и духовных возможностей человека.

За последние десятилетия отмечается резкое снижение показателей физического развития подростков, прослеживается нарастающая тенденция ухудшения здоровья. Эти явления связаны с пассивной позицией молодёжи в отношении своего собственного здоровья и физического благополучия, с отсутствием интереса к занятиям физической культурой. Именно поэтому, основными задачами физического воспитания в ВУЗе являются сохранение и укрепление здоровья студентов, приобщение их к двигательной активности, формирование у них потребности к занятиям, как к неотъемлемому компоненту жизни.

Степ-аэробика

В настоящее время оздоровительная аэробика является одной из самых популярных форм занятий физической культурой, особенно среди девушек (женщин).

Оздоровительная аэробика - это комплексы упражнений спортивно-гимнастического стиля, которые выполняются под музыкальную фонограмму. Основная часть занятия представлена серией упражнений аэробного характера.

В 90-х.гг. XX века университет «Reebok University» (США) представил революционную программу под названием «Степ-аэробика», которая мгновенно завоевала популярность во многих странах мира.

Степ-аэробика – это танцевальные движения, выполняемые на специальной платформе, которая называется степом. Она включает в себя последовательность шагов на платформу (и с нее), с разнообразными движениями рук, выполняемыми под ритмичную музыку, в сочетании с танцевальными движениями. Именно от этого сочетания получается великолепный эффект - физическая нагрузка, тренировка дыхательной системы и сердца, развитие координации движений, улучшение психологического и эмоционального состояния.

Платформа позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее (и через нее), в различных направлениях. Степ-платформу можно применять не только с целью воспитания выносливости, но и использовать для силовых тренировок.

Обычная высота платформы от 15 до 25 см, длина от 90 см до 1,5 метров, ширина платформы примерно 40 см.

Платформа **Reebok Step** обладает целым рядом характеристик:

- устойчивость (ножки платформы фиксируются в ее пазах, что исключает возможность перевертывания платформы);
- поверхность, покрытая резиной, обеспечивающая оптимальное сцепление при движениях;
- долговечность (платформа выполнена из плотного полиэтиленового каркаса, который выдерживает нагрузку до 550 кг.);

- регулируемость (платформа очень быстро и легко регулируется по высоте – на 15, 20 и 25 см, что соответствует различным уровням подготовки). Конструкция платформы позволяет изменять угол наклона поверхности во время силовых упражнений.

Изменяя высоту степ-платформы (15,20,25 см), можно варьировать интенсивность нагрузки. Увеличение высоты платформы на 5 см вызывает увеличение ЧСС примерно на 10-12 уд/мин, что соответственно повышает нагрузку. Новичкам желательно выполнять упражнения на низкой платформе. Таким образом, в одной группе возможны занятия студентов с разными уровнями подготовленности. Отличительной особенностью степ-аэробики является большая энергозатрата при низкоинтенсивной нагрузке.

Расход энергии во время занятий зависит от выбранной высоты степ-платформы и от характера используемых базовых и танцевальных шагов.

Упражнения на степ-платформе просты и доступны. Визуально они напоминают ходьбу по лестнице.

Основная техника выполнения движений

Прежде чем приступить к тренировкам на степ-платформе, следует освоить правильную технику выполнения движений:

- при подъеме на платформу используется естественный небольшой наклон туловища вперед;
- все шаги выполняются в центр платформы. Ставить ногу на центральную часть платформы нужно так, чтобы стопа полностью была на платформе. Спускаясь с платформы, ставим ногу с носка на пятку и опускаемся на расстояние одной стопы от степ-платформы;
- исключается прогиб в поясничном отделе позвоночника. Корпус удерживается прямо, плечи опущены, мышцы живота и ягодичные мышцы напряжены;
- шаг не утрированный, ногами не «топаем»;
- угол сгибания в коленном суставе при постановке ноги на платформу не должен превышать 90°;

- во время движения контролируем платформу взглядом;
- не разрешается подниматься и опускаться с платформы спиной к ней (или спрыгивать с неё)
- при выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол;
- в зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся рекомендуется использовать разную высоту платформы.
- темп музыкального сопровождения должен быть не более 120–130 уд./мин.

Структура и содержание урока

Следует выделить основные составляющие урока:

1) Разминка

Каждое занятие должно начинаться с разминки. Это позволит разогреть мышцы, подготовить их к дальнейшим нагрузкам (что снижает риск возникновения различных травм), повысить температуру тела, пульс. Среднее время разминки 7-10 минут. В это время используют простые движения и комбинации движений, которые разогревают основные мышечные группы. Можно добавлять движения руками, но не выше уровня груди. В разминке не должно быть сложных движений, которые требуют длительного разучивания. Интенсивность и амплитуда должны возрастать постепенно.

2) Предварительный стретчинг (pre-stretch)

На данном этапе особое внимание уделяют голеностопному и коленному суставам (т.к. они будут задействованы в дальнейшей тренировке в полной мере), мышцам спины (особенно поясничному отделу позвоночника), мышцам груди и плечевого пояса. Все упражнения направлены на растягивание мышц, связок, сухожилий и выполняются в движении. Продолжительность стретчинга перед тренировкой до 5 минут.

Следует использовать в основном динамический стретчинг. Это необходимо, чтобы поддерживать пульс, поднятый во время разминки. Время нахождения в статической позиции должно быть не больше, чем 8-10 секунд.

3) Основная «аэробная» часть

Аэробная часть включает в себя всевозможные комбинации базовых движений (от низкоинтенсивных до высокоинтенсивных) , с постепенным наращиванием интенсивности.

Целью этой части является тренировка сердечно-сосудистой системы (за счет повышения нагрузки на неё), респираторной системы, сжигание жира, укрепление мышц, суставов и связок, улучшение пластики и координации.

В зависимости от уровня подготовленности занимающихся, время проведения этой части 20-45мин.

4) Заминка

После интенсивной аэробной работы необходимо понизить пульс и восстановить дыхание. Для этих целей используется «заминка», или «охлаждение».

Постепенно снижаем ЧСС до нижнего предела тренировочной зоны и подготавливаем организм к силовой работе. Чем выше была интенсивность основной части, тем большее время должно быть затрачено на «заминку»(3-5 минут).

В «заминке» могут быть использованы любые движения низкой интенсивности и небольшой амплитуды при сниженном темпе музыки. Желательно исключить «высокие» руки (выше уровня плеч), прыжковые элементы, сложные повороты.

5) Силовая часть

В силовой части выполняются упражнения, направленные на развитие силы мышц и силовой выносливости. Прорабатываются мышцы ног, плечевого пояса, груди, спины и брюшного пресса. Упражнения выполняются с использованием степ-платформы и без неё.

Продолжительность данной части до 15 минут.

6) Заключительный стретчинг

Последняя часть занятия - упражнения на растяжку и релаксацию (расслабление).

В конце тренировки растяжка обязательна. Т.к. мышцы хорошо разогреты, это увеличивает результативность упражнений на растяжку. Упражнения в основном медленные и контролируемые. Цель данной части - предотвращение мышечных болей, улучшение гибкости, удаление молочной кислоты.

Базовые шаги степ-аэробики

Простые шаги на 4 счёта (без смены ноги)

1) Basic step - выполняется на 4 счета.

- 1 - шаг правой ногой на степ-платформу,
- 2 - приставить левую ногу на степ,
- 3 - сойти правой ногой назад со степ-платформы,
- 4 - левую ногу приставить в и.п.

2) V-step - выполняется на 4 счета.

- 1 - шаг правой ногой в правый угол платформы,
- 2 - шаг левой ногой в левый угол платформы,
- 3 - шаг правой ногой с платформы на пол,
- 4 - левую ногу приставить

3) Step cross – выполняется на 4 счёта

- 1 – шаг правой ногой в левый угол платформы
- 2 – шаг левой скрестно вперёд в правый угол платформы
- 3 - шаг правой ногой с платформы на пол,
- 4 - левую ногу приставить

Бедро и туловище сонаправлены скрестной ноге

4) Mambo – выполняется на 4 счёта

1 – шаг правой ногой на степ

2 – шаг левой ногой на месте на полу (носок не отрывается от пола)

3 – правой ногой шаг назад (пятка не опускается на пол)

4 – шаг левой ногой на месте на полу (носок не отрывается от пола)

Голова на одном уровне

5) Reverse-turn – выполняется на 4 счета (и.п. стоя боком к платформе)

1 – шаг правой ногой на платформу

2– шаг левой ногой на платформу с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы

3 - шаг правой ногой вниз, разворачиваясь боком к платформе

4 – приставить левую ногу к правой, стоя лицом к платформе

Простые шаги на 8 счётов (без смены ноги)

1) Lunges- выпады назад

1 – шаг правой ногой на степ

2 – левую ногу приставить к правой

3 – касание пола носком правой ноги вниз и назад

4 – приставить обратно

5 – касание пола носком левой ногой вниз

6 – вернуть ногу обратно

7 – шаг правой ногой с платформы

8 - левую ногу приставить

2) T-Step (и.п. стойка ноги вместе в поперечной стойке с конца платформы)

1- шаг правой ногой вперед на платформу

- 2- приставить левую ногу к правой (выполняются на платформе)
- 3- шагом правой (в край платформы)
- 4- затем левой в сторону (стопы по краям платформы)
- 5,6 - соединяем ноги вместе (правая,левая)
- 7 - шаг правой с платформы (сход вниз)
- 8- приставить левую ногу к правой

Шаги со сменой ноги (Alternativ)

1) Knee up - подъем ноги вперед, согнутой в коленном суставе, выполняется на четыре счета.

- 1 - поставить правую ногу на степ
- 2 - поднять левую ногу, согнув в коленном суставе
- 3 - опустить левую ногу на пол
- 4 - сойти правой ногой на пол (смена лидирующей ноги)

2) Curl – «захлест» ноги назад, выполняется на четыре счета.

- 1 - поставить правую ногу на степ
- 2 – «захлест» назад левой ногой
- 3 - спустить левую ногу на пол
- 4 - сойти правой ногой на пол

3) Kick - мах ногой, выполняется на четыре счета.

- 1 - поставить правую ногу на степ
- 2 - мах левой ногой («удар», подъем ноги на 45°)
- 3 - опустить левую ногу на пол

4 - сойти правой ногой на пол

4) Lift side - отведение прямой ноги в сторону, выполняется на четыре счета.

1 - поставить правую ногу на степ

2 - отвести левую ногу в сторону

3 - опустить левую ногу на пол

4 - сойти правой ногой на пол

5) Lift back - отведение прямой ноги назад, выполняется на четыре счета.

1 - поставить правую ногу на степ

2 - отвести левую ногу назад

3 - опустить левую ногу на пол

4 - сойти правой ногой на пол

6) Приставной шаг с касание на платформе (Tap Up). Выполняется со сменой ноги. Выполняется на 8 счетов.

1-шагом правой ноги встать на платформу

2- приставить левую ногу к правой, не перенося тяжесть тела

3- шаг левой ногой назад

4- приставить правую ногу к левой

7) Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу (Tap Down).

1- шагом правой зайти на платформу

2 - левую ногу приставить к правой, тяжесть тела на двух ногах

3 - шагом правой ноги сойти с платформы назад

4 - приставить левую ногу к правой на полупальцы, не перенося тяжесть тела

5 - шагом левой встать на платформу

6 - приставить правую ногу к левой

7- шагом левой назад сойти с платформы.

8) Касание платформы носком свободной ноги (Step Tap).

Выполняется на 2 счета.

1 - сгибая правую, коснуться носком платформы

2 - приставить к левой (и. п.)

То же другой ногой.

Подход при выполнении: спереди, сбоку, с конца, по сторонам, сверху.

9) Chasse (подход сбоку по всей длине ступа)

1,2 – ча-ча (правая нога на ступе, левая нога на полу)

3 – шаг левой ногой по полу

4 – правую ногу приставить

10) Pony (с прыжком вверх на ступ-платформу)

1,2 – ча-ча с правой

3 – спуск левой ногой с платформы

4 - правую ногу приставить

Со ступа спускаться ТОЛЬКО шагом, а не прыжком

11) Chasse mambo back (боком к ступу, через ступ)

1,2 – правой ногой ча-ча через ступ

3,4 – левой ногой «mambo» назад

При «mambo» назад пятка левой ноги на пол не опускается, носок правой ноги от пола не отрывается

12) Basic cha-cha-cha

1 – шаг правой ногой на степ

2 – шаг левой ногой на степ

3 – шаг правой ногой вниз

4 – ча-ча (смена лидирующей ноги)

Во время выполнения шага со степа не спрыгивать

13) V-step cha-cha-cha

1 - шаг правой ногой в правый угол платформы

2 - шаг левой ногой в левый угол платформы (стопы по краям платформы)

3 - шаг правой ногой с платформы на пол,

4 – ча-ча (лидирующая нога меняется)

14) Step cross cha-cha-cha

1 – шаг правой ногой в левый угол платформы

2 – шаг левой скрестно вперёд в правый угол платформы

3 - шаг правой ногой с платформы на пол,

4 – ча-ча (лидирующая нога меняется)

Бедро и туловище сонаправлены скрестной ноге. Со степа не спрыгивать.

15) Mambo cha-cha-cha

1 – шаг правой ногой на степ

2 – шаг левой ногой на месте на полу (носок не отрывается от пола)

3 – правой ногой шаг назад (пятка не опускается на пол)

4 – ча-ча (лидирующая нога меняется)

Голова на одном уровне.

16) Revers-turn cha-cha-cha (и.п. стоя боком к платформе)

1 – шаг правой ногой на платформу

2 – шаг левой ногой на платформу с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы

3 - шаг правой ногой вниз, разворачиваясь боком к платформе

4 – ча-ча-ча, стоя лицом к платформе

Лидирующая нога меняется.

17) Шаги углом (L-Step)

И.п. в стойке у конца платформы в продольном направлении

1,2 – knee up с правой ноги в левый угол степа

3,4 - шаг левой в сторону (сойти с платформы, приставить правую ногу к левой, либо подъём колена вверх)

5,6 – knee up правой ногой

7,8- сход с платформы (левая, правая)

Выполняется на 8 счетов.

То же с левой ноги с другого конца платформы.

19) Over step (переход через степ боком к широкой стороне платформы, выполняется на четыре счета)

1 - поставить правую ногу на платформу

2 - поставить левую ногу на платформу

3 - сойти правой ногой на пол (по другую сторону от платформы)

4 - сойти левой ногой на пол

20) Repeat Knee Up

Подъём колена 3 раза (на 8 счётов). Происходит смена лидирующей ноги.

Все комбинации упражнений на степ-платформе должны быть чётко сбалансированы по интенсивности. Высокоинтенсивные упражнения должны чередоваться с упражнениями средней и низкой интенсивности. Именно это даст возможность поддерживать необходимую частоту пульса в течение всего занятия.

Также возможно сочетание движений выполняемых на степ-платформе и на полу. Такой подход позволит снизить интенсивность нагрузки для слабоподготовленных занимающихся.

Основные упражнения, выполняемые на степ-платформе - базовые шаги, прыжки, бег.

Во время проведения занятия должны использоваться различные подходы к степ-платформе: спереди, с угла, сбоку. Возможно выполнение движений на самой степ-платформе.

Литература

- 1.Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б.Мякинченко и М.П.Шестакова. - М.:СпортАкадемПресс,2002.
2. Доманина, Н.А. Аэробика [текст]:учебно-метод.пособие-Самара: «Изд-во ВЕК # 21», 2012.
3. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология [текст]: учебное пособие для студентов / Ю.А.Ермолаев.- М.: СпортАкадемПресс, 2001.
- 4.Зайцева, Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях [текст]: методическое пособие / Г.А.Зайцева , О.А. Медведева. - М.: Физкультура и спорт, 2007.
5. Зефирова , Е.В. Оздоровительная аэробика : содержание и методика [текст] / учебно-методическое пособие / Е.В.Зефирова , В.В. Платонова .– СПб: СПбГУИТМО, 2006.
6. Ким, Н.К. Идеальная фигура: Энциклопедия современного фитнеса [текст]/ Н.К.Ким. - М.:АСТ-ПРЕСС,2006.
7. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий [текст]: учеб.- метод.пособие/ Е.С.Крючек . – М.: Терра-спорт: Олимпия-Пресс,2001.
8. Крючек ,Е.С. Аэробика [текст]/ Е.С.Крючек .– СПб.,1999.
9. Лисицкая,Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2003.
10. Лисицкая,Т.С. Аэробика[текст]: в 2 т./ Т.С.Лисицкая, Л.В.Сиднева. - М.: Федерация аэробики России, 2002.
11. Менхин,Ю.В. Комбинированные и комплексные упражнения[текст]: учебное пособие / Ю.В. Менхин; МГАФК.- 2-е изд. – Малаховка, 2006.
12. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий (пер. с англ.) [текст]- М.: Коммерческие технологии, 2001.