

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БРЕСТКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ А.С. ПУШКИНА»

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**СТЕП АЭРОБИКА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО
СТУДЕНТАМИ КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И
РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Методические рекомендации для студентов вузов
непрофильных специальностей

Брест 2020

Методические рекомендации построены с учётом включения в занятия физической культурой студентов непрофильных факультетов элементов с использованием степ платформы, которые будут способствовать формированию у них правильной осанки, повышению уровня физической подготовленности, а также развитию двигательных физических качеств. Степ платформы способствуют развитию музыкально-ритмических и творческих способностей, а также приобретению студентами необходимых умений и навыков контроля при самостоятельных занятиях.

Составители: Милашук Н.С., ст. преподаватель, магистр пед.наук,
Ларюшина С.Г., преподаватель, магистрант
Шиндина А.В., преподаватель, магистрант

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.....	8
5. Положения степ-платформы и подходы выполнения движения.....	9
6. Методика обучения упражнениям на степ-платформе и виды степ-аэробики.....	11
7. Базовые шаги в степ-аэробике.....	12
8. Самоконтроль на занятиях оздоровительной степ-аэробикой.....	14
Заключение.....	15
Список литературы.....	17
Приложение.....	18

Введение

Наиболее популярным, массовым и востребованным видом двигательной активности в среде студенческой молодежи в последние годы были различные направления оздоровительной аэробики. Причиной повышенного интереса к таким занятиям молодёжь отмечает 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 на организм, сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы организма.

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

Целью занятий с использованием степ-платформ является:

- профилактика и коррекция различных заболеваний (остеопороза и артрита, 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 воздействует 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 даёт 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 профилактике и предотвращению болезни костей в зрелом возрасте.

При восхождении на ступеньку со скоростью 5 км в час 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, 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 кардио-упражнений. 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.

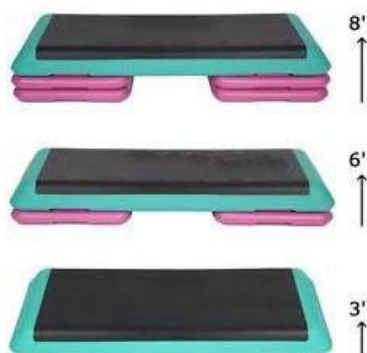
Степ – для тех, кто хочет потерять в весе, укрепить мышцы ног или нуждается в тренировке сердечно-сосудистой системы.

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 развивать всё тело.

Различие степ-платформ требует остановиться на описании классического вида. В идеале степ-платформа должна быть от одного до 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.



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").



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 – выполняя

аналогичные упражнения достижение большей нагрузки, следовательно, быстрее результатов.

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

3. Структура занятий с использованием степ-платформ.

Наиболее распространённой 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 системы организма к интенсивной нагрузке, а также подготовка опорно-двигательного аппарата к предстоящей работе, снижения риска возникновения травм.

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

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 стилизации тренировки в основной части используют танцевальные шаги (мамба, ча-ча-ча, сальса и др.). Задачей основной части занятия является повышение работоспособности организма занимающегося за счёт 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, используют базовые элементы, амплитуда движений руками увеличивается постепенно, т.е. организм постепенно приспосабливается к усиливающейся тренировочной нагрузке.

В период аэробного пика возрастает нагрузка на кардио-респираторную систему. Частота сердечных сокращений увеличивается до целевого 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 приём помогает регулировать уровень интенсивности занятия. Например:

1. Марш на платформе - 8 счётов, марш на полу - 8 счётов.
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 счёт 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 силовой части аэробного занятия 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 с.

4. Классификация элементов в степ-аэробике и направления движений.

Условно выделяют несколько групп движений в зависимости от:

1. направления вертикального перемещения (вверх или вниз):
 - Up Step, шаг вверх – движения начинаются на полу с подъёмом на платформу;

- Down Step, шаги вниз – движения начинаются с платформы на пол.
- 2. от ведущей ноги:
 - выполнение элементов на 4 счёта с одной и той же ноги;
 - выполнение движения на 4 счёта со сменой ног.
- 3. наличие или отсутствие вращения вокруг продольной оси:
 - переместительные, т.е. без поворота
 - вращательные – с поворотом.
- 4. наличие или отсутствие 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 вперёд.
4. Walk back с продвижением назад.
5. По диагонали вперёд, назад, с поворотом.
6. Лицом, спиной к зеркалу.
7. По прямой.

5. Положения степ-платформы и подходы выполнения движения.

За счёт положения степ-платформ даётся возможность разнообразить движения во время занятий со студентами (рис. 1) Использование двух или более степ-платформ повышают плотность занятия и позволяют увеличить физическую нагрузку.

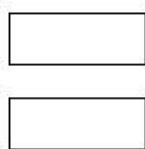


продольное положение степ-платформы

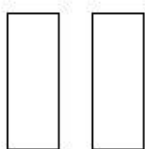


поперечное положение степ-платформы

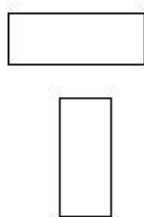
На двух степ-платформах



Продольно



поперечно



Т- положение

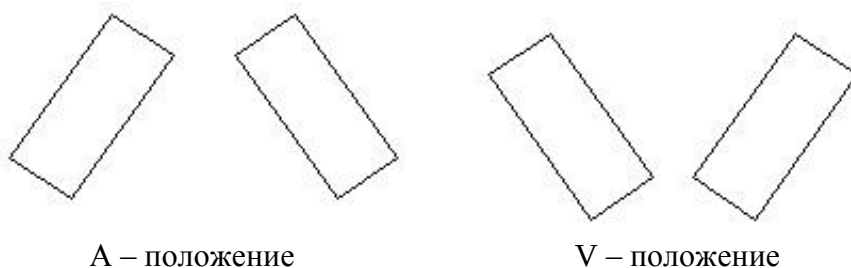


Рис.1 Основные положения степ-платформ.

Подходы к степ-платформе выполняются из различных исходных положений, что позволяет разнообразить хореографию занятия со студентами и увеличить степень нагрузки без значительных физических усилий (рис 2)

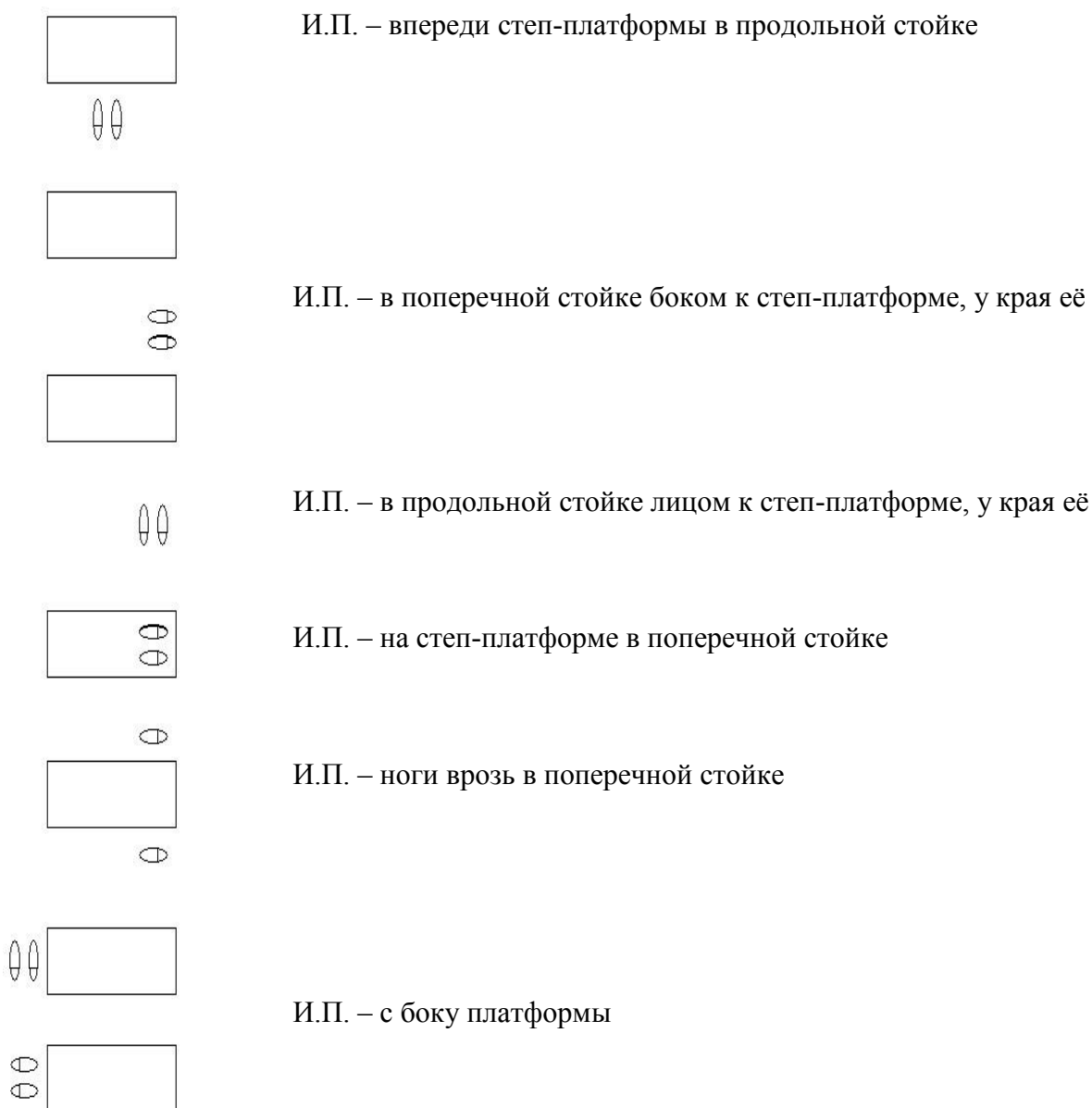


Рис.2 Основные исходные положения у степ-платформы.

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 подъёме на степ-платформу использовать естественный небольшой наклон туловища вперёд, исключая прогиб в поясничном отделе позвоночника;
- при выполнении движений не допускать пере разгибания 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 хореография 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 3 раз делать паузу, для того чтобы подсчитать пульс.

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

Применение отягощений (гантелей, утяжелителей) весом до двух килограммов увеличивает нагрузку на различные группы мышц. Выполняя под музыку различные варианты шагов с подъемом на платформу и спуском с нее, большое число танцевальных движений, быстрые переходы, частая смена ритма и направлений движения, способствует увеличению нагрузки.

Можно выделить 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 развитию 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, а значит и названия основных шагов похожи, но есть 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 существует 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, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее:

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 – практически полный аналог соответствующего шага в классической аэробике:

1. шаг правой ногой на угол степ-платформы (если идем с левой ноги – то на левый угол, с правой – на правый);
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 мы переходим через платформу на другую сторону:

1. шаг правой ногой боком на степ-платформу;
2. шаг левой ногой на степ-платформу, приставить к правой;
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, возвращаемся на исходную позицию:

И.П. – О.С. на степ-платформе

1. шаг правой ногой со степ-платформы;

2. шаг левой ногой со степ-платформы;
3. одну ногу спускаем со степ-платформы с одной стороны;
4. вторую ногу спускаем со степ-платформы с другой стороны;
5. возвращаем первую ногу на степ-платформу;
6. возвращаем вторую ногу на степ-платформу;
7. спускаемся с платформы первой ногой (мы должны спуститься в то же место, откуда начали движение);
8. спускаемся с платформы второй ногой (приставляем ее к первой).

Turn step – это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ-платформы мы не назад, а вбок:

1. шаг правой ногой на степ-платформу;
2. шаг левой ногой на степ-платформу и поворот спиной к короткому краю платформы;
3. шаг правой ногой с платформы вправо к короткому краю;
4. шаг левой ногой с платформы вправо к короткому краю.

Шаги со сменой лидирующей ноги:

Tap up – этот шаг 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:

1. шаг правой ногой на левый угол степ-платформы, переносим вес на эту ногу;
2. левой ногой касаемся платформы рядом с правой ногой;
3. левую ногу возвращаем на пол;
4. шаг правой ногой на пол к левой.

Knee up – подъём колена, базовый шаг, с которого начинается разучивание большинства шагов и связок в степ-аэробике:

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:

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

Step curl – это шаг и захлест:

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.

Step lift (front, side, back) – это шаг и мах (вперёд, в сторону, назад):

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.

L-step

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.

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 об улучшении спортивной формы занимающегося студента.

Помимо объективной оценки влияние 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 учащённое 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 отражающего следующие физические, функциональные, психические и прочие показатели, на основе которых отслеживается и планируется нагрузка.

Самоконтроль даёт возможность студентам оценить состояние своего организма. Дневник самоконтроля студента может в себя включать:

- антропометрические данные;
- день тренировки;
- тренировочную нагрузку (малая, средняя, большая);
- утренний пульс (постоянство показателя и снижение свидетельствует о положительной адаптации на нагрузку, а повышение утреннего пульса свидетельствует о не довосстановлении организма);
- настроение (хорошее, среднее, плохое);
- работоспособность (сильная потребность в тренировке, среднее желание тренироваться, отсутствует желание);
- 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 определённом 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

В методической рекомендации рассмотрены вопросы, связанные с использованием степ-платформ в учебном процессе студентов вуза непрофильных факультетов, а также затронуты вопросы организации самостоятельных занятий.

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

Развитие оздоровительной физической культуры, 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 – укрепления здоровья студенческой молодёжи 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 их использовать 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 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 культуры студентов даёт перспективу совершенствования не только самого занятия, но и студенческого досуга, соревновательной деятельности, индивидуальных занятий. Поэтому одной из главных задач кафедры физической культуры является создание у студентов правильной мотивации и формирование потребности в физических упражнениях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булич Э.Г. Здоровье человека /Э Э.Г. Булич, И.В. Муравов. – Киев: Олимпийская литература,2003. – 424 с.
2. Виру А.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Г.А. Юрмяэ, Г.А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. –142 с.
3. Жерносек А.М. Технология регулирования интенсивности занятий оздоровительной степ-аэробикой / А.М. Жерносек, М.Ю. Ростовцева // Вестник спортивной науки. – М: ВНИИФК. – 2006. – №4. – С.37-39.
4. Ивлиев Б. К. Стретчинг : внеклассная работа // Физ. культура в школе. – 1991. – № 12. – С. 44 – 46.
5. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.- метод. пособие / Е.С. Крючек – М.: Терра-Спорт, Олимпия-пресс, 2001. –64 с.
6. Иванова О.А. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех / О.А. Иванова, Л.М. Дикаревич // Здоровье. – 1993. – N 1. – 42 – 43 с.
7. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики : метод. разраб. Для студентов и слушателей фак. повышения квалификации ГЦОЛИФКа / В. М. Смолевский, Б. К. , Ивлиев : Гос. центр. ордена Ленина ин-т физ. культуры. – М., 1992. – 50 с.
8. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики / В.Ю. Давыдов, А.В. Коваленко, Т.В. Краснова. – Волгоград, 2004. – 120 с.
9. Захарьян Л.Х. Фитнесс – путь к совершенству / Л.Х. Захарьян, А.Л. Савенко. – Ростов н/Д.: Феникс, 2001. – 160 с.
10. Иващенко Л.Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л.Я. Иващенко, Т.Ю. Круцевич. – К.: УГУФВС, 1994. - 126 с.
11. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2–е изд., доп. и перераб. –М.:Фис, 1989. – 224 с.
12. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова. – СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, – 1999. – 374 с.
13. Ростова В.А. Оздоровительная аэробика: учеб.пособие / В.А. Ростова, М.О. Ступкина. – СПб.: Изд-во Высшей административной школы, 2003.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания : в 2 т.: учебник для ин-тов физкультуры / Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 276 с.
15. Лисицина Т.С. Аэробика: в 2 т. Теория и методика / Т.С. Лисицина, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
16. Лисицина Т.С. Степ-аэробика./ Т.С. Лисицина – Журнал «Спорт в школе» №13 (463), 2009

ПРИЛОЖЕНИЕ

Примечание. Соединение – музыкальный квадрат, который состоит из двух восьмёрок, т.е. 16 счетов.

КОМПЛЕКС №1

Соединение № 1

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

Соединение № 2

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

Соединение № 3

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

Соединение № 4

Шаг с подъемом ноги в сторону (lift side) – счёт 1 – 8, с правой ноги;

Шаг с подъемом ноги назад (lift back) – счёт 1 – 8, с правой ноги.

Повторить все соединения комплекса №1 с левой ноги.

КОМПЛЕКС №2

Соединение №1

Шаг «ви» (v-step) – счёт 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» – счёт 1–4, с правой, 1–2 руки вверх, 3–4 руки вниз.

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

Соединение №2

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

Выпады – счёт 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.

Соединение № 3

Шаг удар (Step kick) – счёт 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 бёдрам;
- 5–8 тоже с другой ноги.
- Базовый шаг (basic step) – счёт 1–2, с правой ноги.
- Прыжок ноги вместе - ноги врозь (jumping jack) – счёт 3–4
- 3– прыжком ноги врозь;
- 4– прыжком ноги вместе.
- Базовый шаг (basic step) – счёт 5–6, с левой ноги.
- Прыжок ноги вместе - ноги врозь (jumping jack) – счёт 7–8
- 3– прыжком ноги врозь;
- 4– прыжком ноги вместе.

КОМПЛЕКС №3

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 тоже.

ОМУ: Спина прямая, угол сгибания в коленных суставах 90.

2. Тоже, что упражнение 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 тоже

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

4. Тоже, что упражнение 3, но с другой ноги (левая нога на степе)

5. И.П. – лёжа на спине, на степе (продольно), ноги врозь согнутые в коленях, руки за голову: 1–2 – скручивание туловища на верх, 3–4 – И.П.

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

6. И.П. – лёжа на спине, на степе (продольно), ноги вертикально вверх (под углом 90 к туловищу): 1–2 – скручивание на верх 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. лёжа на степе, лицом вниз, ноги врозь, руки за голову: 1–2 – поднять туловище наверх, 3–4 – И.П.

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

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