

Т.И. МЕЛЬНИКОВА, Л.В. МОРОЗОВА, О.П. ВИНОГРАДОВА

БАЗОВЫЕ ШАГИ

СТЕП-АЭРОБИКИ



Лада Морозова

Базовые шаги степ-аэробики

«Бук»

2018

УДК 796.412(075)
ББК 75.6

Морозова Л. В.

Базовые шаги степ-аэробики / Л. В. Морозова — «Бук», 2018

ISBN 978-5-00118-189-7

Учебное пособие по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» подготовлено в соответствии с рабочей программой кафедры физической культуры и спорта СЗИУ РАНХиГС и предназначено для студентов очной формы обучения по всем направлениям подготовки. В пособии рассмотрена характеристика степ-аэробики, отражена история её зарождения, изложены теоретические основы организации и методики проведения учебно-тренировочных занятий, подробно разобрана техника выполнения базовых движений, терминология и структура занятия. Рассмотрены вопросы материально-технического обеспечения занятий. Пособие адресуется студентам и преподавателям высших учебных заведений, а также всем любителям фитнеса и здорового образа жизни.

УДК 796.412(075)

ББК 75.6

ISBN 978-5-00118-189-7

© Морозова Л. В., 2018

© Бук, 2018

Содержание

Введение	6
Глава 1	8
Глава 2	10
Глава 3	12
Глава 4	13
4.1. Гигиенические требования к эксплуатации зала	14
4.2. Гигиенические требования к спортивной форме	15
4.3. Гигиенические требования к оборудованию	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**Татьяна Игоревна Мельникова,
Лада Владимировна Морозова,
Ольга Петровна Виноградова
Базовые шаги степ-аэробики**

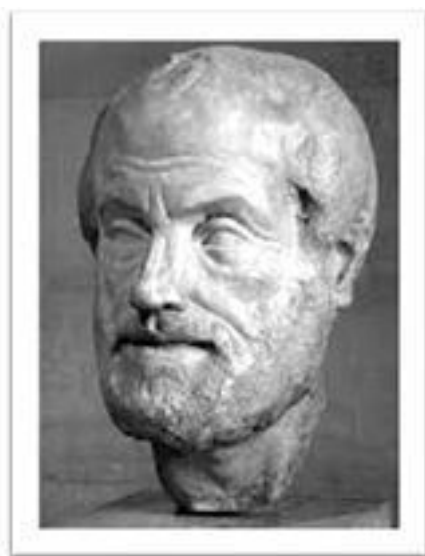
© Мельникова Т. И., Морозова Л. В., Виноградова О. П., 2018

© Оформление. ООО «Бук», 2018

* * *

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.

За последние десятилетия отмечается резкое снижение показателей физического развития молодёжи, прослеживается тенденция нарастающего ухудшения здоровья. Эти явления связаны с пассивной позицией молодого поколения 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.

В настоящее время наиболее привлекательной формой физической активности являются занятия различными видами фитнеса. Поэтому внедрение современных фитнес-технологий в учебный процесс по физическому воспитанию в ВУЗе повышает интерес к занятиям.

Система «фитнес» зародилась в Америке. Это слово можно перевести как «быть в форме», «соответствовать форме». Понятие «форма» принято рассматривать не только как физическое состояние тела, но и как состояние здоровья в целом, уровень физической активности, систему питания, отказ от вредных привычек. Занятия фитнесом дают возможность сделать свою жизнь здоровой, полноценной и интересной. Фитнес разделяется на множество видов, одним из которых является степ-аэробика.

Степ-аэробика – одно из самых доступных и эффективных направлений фитнеса. Во время занятий нужно подниматься и спускаться со специальной платформы, её высота может быть от 15 до 30 см. Движения отличаются большим разнообразием в зависимости от уровня подготовленности: начиная от простейших шаговых движений, напоминающих подъём и спуск по лестнице, до сложных хореографических элементов, танцевальных движений и комбинаций различного характера. Насчитывается более 200 способов подъёма на платформу и спуска с неё.

Во время занятий степ-аэробикой вырабатываются точные и выразительные движения, приобретает прекрасная осанка, тело становится стройным и гибким, укрепляются крупные мышечные группы, улучшается деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма, повышается выносливость. Регулярные занятия степ-аэробикой позитивно влияют на психоэмоциональное состояние занимающихся. При систематических занятиях снижается уровень нервозности и депрессивности. Тренировки степ-аэробикой очень эффективны, и результат заметен уже через 1–1,5 месяца. За один час занятий сжигается около 300–500 калорий. Каждые дополнительные 5 см высоты платформы увеличивают нагрузку на 12 %.

Степ-платформа мобильна и удобна в использовании, её можно применять как в качестве кардио-тренажёра, так и для силовых тренировок.

В пособии подробно рассмотрена характеристика степ-аэробики, методика и техника выполнения базовых шагов на платформе, структура занятия, методика составления хореографических связок, а также предложены примерные комбинации связок для освоения на учебно-тренировочных занятиях.

Глава 1

История возникновения и развития степ-аэробики

Степ-аэробика – это комплекс физических упражнений под ритмичную музыку, который выполняется с использованием специально предназначенной платформы с регулируемой высотой: от 15 до 30 см. Упражнения базируются на шагах, отсюда и название «степ» (от английского «step» – шаг).

Этот вид аэробики придумала американка **Джин Миллер** (рис. 1). В начале 80-х годов XX века Джин начала заниматься бодибилдингом и выиграла несколько соревнований. Но интенсивные тренировки привели к травме колена (1989). Для укрепления мышц передней поверхности бедра, необходимого для восстановления функции коленного сустава, врач порекомендовал ей выполнять подъёмы и спуски на ящик. Джин последовала совету доктора, но вместо ящика стала использовать ступеньки крыльца своего дома. Занятия оказались довольно скучными. Чтобы их разнообразить, Джин придумала различные варианты восхождения на ступеньку и стала выполнять их под музыку. Вскоре она полностью восстановилась после травмы и вернула себе прежнюю форму. Так появилось новое направление аэробики, эффективность которого была проверена на собственном опыте Джин.



Рис. 1. Джин Миллер

Разработчики оборудования фирмы **Reebok** создали степ-платформу, которая позволяла варьировать высоту, была устойчивой и удобной для выполнения подъёмов и спусков. Джин Миллер совместно с **Келли Ватсон** создали специальную хореографию для занятий на степ-платформе, которая базировалась на классической аэробике и состояла из различных шагов, подскоков, поворотов, движений руками, танцевальных элементов.

Научные исследования, проведённые **Питером и Лорной Фрэнсис**, подтвердили целесообразность применения нового тренда в аэробике. Эта тренировка максимально эффективно способствует повышению выносливости, укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, укрепляет мышцы ягодиц и ног, тренирует равновесие, вестибулярный аппарат, и способствует сжиганию большого количества калорий.

В конце 90-х гг. прошлого века степ-аэробика по системе Reebok стала популярной и в России. Первой, кто русифицировал эту систему, была советская гимнастка **Наталья Ефремова-Корх** (рис. 2).



Рис. 2. Наталья Ефремова-Корх

Глава 2

Влияние занятий степ-аэробикой на организм человека

Организм человека – это целостная система. Но в организме из-за инфекций, неблагоприятной экологии, неправильного питания, нарушений психологического характера, из-за отсутствия оптимальной двигательной активности (гиподинамия), а также возрастных изменений происходят различные нарушения, вследствие этого снижаются резервные возможности.

Специалистами в области физической культуры и спорта доказано, что занятия аэробикой, в том числе и степ-аэробикой, оказывают эффективное воздействие на организм и являются результативным средством компенсации возникающих в организме нарушений и поддержания его высоких резервных возможностей.

Аэробные упражнения оказывают положительное влияние практически на все системы организма человека:

1. Сердечно-сосудистая система (ССС):
 - увеличение объёма сердечной мышцы;
 - увеличение силы сокращения миокарда;
 - увеличение объёма крови, перекачиваемой за одно сокращение;
 - нормализация частоты сердечных сокращений (ЧСС) в состоянии покоя;
 - увеличение плотности капилляров;
 - уменьшение риска стенокардии и ишемической болезни сердца;
 - нормализация артериального давления (АД).
2. Кровеносные сосуды и химия крови:
 - снижение систолического и диастолического давления крови в покое;
 - снижение концентрации липидов в сыворотке крови;
 - увеличение концентрации высокомолекулярных липопротеидов, снижающих уровень холестерина в крови и усиливающих его распада в печени;
 - снижение риска склеротических изменений артерий;
 - повышение уровня гемоглобина.
3. Дыхательная система:
 - увеличение функционального объёма лёгких во время занятий;
 - улучшение лёгочного кровоснабжения;
 - улучшение диффузии дыхательных газов;
 - увеличение жизненной ёмкости лёгких (ЖЕЛ).
4. Эндокринная система:
 - увеличение продукции гормона кальцитонина, отвечающего за усвоение кальция;
 - снижение реакции желёз на выполнение умеренной мышечной работы;
 - повышение способности желёз поддерживать функциональную активность в течение длительного времени;
 - изменение чувствительности тканей к гормонам, что способствует улучшению регуляции функций организма и обменных процессов.
5. Пищеварительная система:
 - уменьшение внутрибрюшного жира;
 - «массаж» кишечника окружающими мышцами и тканями, включая диафрагму;
 - улучшение нервно-рефлекторной стимуляции органов желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) путём воздействия на рефлекторные зоны;
 - улучшение состояния иммунной системы.
6. Костная система:

- увеличение плотности костной ткани, следовательно, увеличивается устойчивость к трещинам и переломам;

- увеличение подвижности суставов;
- повышение прочности связок и сухожилий;
- профилактика и лечение остеопороза и артрита.

7. Мышечная система:

- увеличение плотности митохондрий и капилляров;
- увеличение концентрации миоглобина, запас гликогена;
- увеличение объёма и массы мышц (если в тренировке преобладают статические упражнения);
- увеличение мышечной силы и выносливости.

Отрицательное влияние аэробных упражнений на организм занимающегося, прежде всего, связано с нарушением общих принципов физической тренировки (постепенности увеличения нагрузки, выбора вида упражнений без учёта индивидуальных особенностей, систематичности и т. п.).

Неправильная аэробная тренировка может вызвать:

- отклонения в состоянии ССС (например, вызвать дистрофию миокарда первой или второй степени);
- заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА), которые выражаются в болевых ощущениях в коленных суставах, позвоночнике, связках, воспалении надкостницы и др.

Глава 3

Показания и противопоказания к занятиям степ-аэробикой

Перед тем, как приступить к занятиям степ-аэробикой, необходимо проконсультироваться с врачом и выявить все проблемы со здоровьем. Как и любые формы физических упражнений, степ-аэробика имеет свои показания и противопоказания.

Показаниями к занятиям служат:

- недостаточная физическая активность в повседневной жизни;
- пониженный мышечный тонус;
- проблемы с осанкой;
- стрессы и повышенная психоэмоциональная, раздражительность;
- лишний вес или ожирение начальной стадии.

Быстрый темп выполнения упражнений является причиной того, что степ-аэробика имеет ряд противопоказаний.

Степ-аэробика противопоказана людям со следующими заболеваниями:

- гипертония;
- стенокардия, аритмия и остальные сердечно-сосудистые заболевания;
- варикозное расширение вен;
- хронические заболевания печени и почек;
- болезни поясничного отдела позвоночника;
- больные суставы ног (при неправильном выполнении шагов).

Важно помнить, что на занятиях степ-аэробикой даётся достаточно интенсивная физическая нагрузка, поэтому даже если вы совершенно здоровы, во время занятий внимательно прислушивайтесь к своему организму. Неприятные ощущения в области сердца или за грудной, чувство дефицита воздуха, сильная одышка, головокружение, тошнота, слабость, боли в коленных суставах, любое другое ухудшение самочувствия – это сигнал того, что тренировку необходимо прервать.

Глава 4

Требования по технике безопасности на занятиях степ-аэробикой

Безопасность на занятиях степ-аэробикой зависит от *внешних и внутренних факторов*.

1. Внешние:

- спортивный зал, отвечающий санитарно-гигиеническим нормам (проветриваемое помещение, специальное покрытие, зеркала);
- правильный выбор режима нагрузки;
- безопасный спортивный инвентарь;
- комфортная спортивная одежда и обувь;
- квалифицированный преподаватель.

2. Внутренние:

- отсутствие болезненного состояния и обострения заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- отсутствие травм или медицинское заключение о восстановлении после травм;
- общая тренированность, баланс сил, гибкости;
- правильная техника движения;
- соблюдение рекомендаций по систематичности занятий и величине двигательной нагрузки.

4.1. Гигиенические требования к эксплуатации зала

Для занятий степ-аэробикой, к помещению, в котором проводятся занятия, предъявляются следующие требования:

- зал должен быть оснащён огнетушителем, автоматической системой пожарной сигнализации;
- габариты зала должны соответствовать пропускной способности, в расчёте не менее 6 м² на человека;
- зала должен обеспечиваться приточно-вытяжной вентиляцией, или децентрализованной искусственной вентиляцией с максимальным проветриванием через фрамуги и форточки;
- оптимальная температура воздуха в зале – 15–21 °С;
- относительная влажность воздуха – 35–60 %;
- освещённость в зале не менее 150 лк;
- пол должен быть ровным, нескользким, эластичным;
- напольное покрытие должно иметь небольшой воздушный зазор, который делает пол пружинящим и защищает от травм;
- покрытие должно быть бесшумным, экологически безопасным, устойчивым к воздействию влаги, удобным для чистки и мытья;
- одна из стен должна быть зеркальной, чтобы занимающиеся имели возможность контролировать свои движения;
- наличие исправных степ-платформ, соответствующих определённым стандартам по форме, весу и качеству материалов;
- зал должен быть оборудован кондиционерами и встроенной акустической системой.

В залах аэробики ежедневно проводится влажная уборка, а один раз в неделю – генеральная, с мытьём полов, стен и чисткой оборудования.

Медицинский пункт размещают в непосредственной близости от зала.

4.2. Гигиенические требования к спортивной форме

Основным материалом при изготовлении одежды для всех видов аэробики является лайкра, которая не сковывает свободу движений. Одеваться следует в зависимости от периода/сезонности занятий.

Спортивная одежда должна быть:

- удобной и лёгкой;
- функциональной (брюки должны быть короткими – капри или шорты, но запрещено использовать одежду из джинсовой ткани);
- воздухопроницаемой, чтобы не допустить перегрева тела;
- модной и яркой, что позволяет комфортно и уверенно чувствовать себя на занятиях.

Сейчас огромный выбор спортивной обуви, но не вся она подходит для занятий степ-аэробикой. С достаточно серьёзными нагрузками на голеностопный сустав, рекомендуется заниматься только в кроссовках. **Не допускаются чешики, мокасины, носки.** Обувь должна быть подобрана по размеру и по ширине (чтобы пальцы стоп не были сжаты).

Спортивная обувь должна обладать:

- специальным «держателем» пятки, стабилизирующим положение стопы;
- специальными вставками, которые предохраняют стопы от чрезмерного движения с опорой на внешнем и внутреннем своде стопы (важно для тех, кто имеет О-образное или Х-образное строение ног, а также уплощённый свод стопы);
- специальной прокладкой под пятку, которая выполняет функцию амортизатора, снимая излишнюю нагрузку с ахиллова сухожилия;
- хорошей вентиляцией за счёт специальных вставок.

4.3. Гигиенические требования к оборудованию

Степ-платформа («степ-дека» или «степ-доска») – это спортивный снаряд для занятий степ-аэробикой, представляющий собой подобие низкой скамейки.

Современная степ-платформа изготавливается из твёрдого пластика с резиновой противоскользящей, амортизирующей поверхностью. Имеет около 40 см в ширину и 1 м в длину с высотой от 10 до 25 см. Бывает 3 уровня высоты: 15, 20, 25 см или 10, 15, 20 см.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.