

КЫРГЫЗСКО-РОССИЙСКИЙ СЛАВЯНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Кафедра физического воспитания

УДК796.015.57(07)

К 17

Ю.В. Калинина

СТЕП-АЭРОБИКА

Методическое пособие

Рецензент

канд. пед. наук, доц. кафедры физвоспитания КРСУ,
мастер спорта СССР по дзюдо *О.В. Контев*

Рекомендовано к изданию кафедрой физвоспитания

Калинина Ю.В.

К17 СТЕП-АЭРОБИКА: Методическое пособие. Бишкек: КРСУ, 2013. 39 с.

Описаны различные направления степ-аэробики, даны советы, как правильно тренироваться, чтобы не навредить своему здоровью, как выбрать степ-платформу. Представлена хореография степ-аэробики и основные базовые шаги.

Рекомендовано для широкого круга читателей.

Бишкек 2013

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. Из истории степ-аэробики.....	5
2. Требования к оборудованию и месту проведения занятий по степ-аэробике	7
3. Противопоказания для занятий степ-аэробикой	7
4. Снижение веса тела при занятиях степ-аэробикой	8
5. Использование гантелей на занятиях степ-аэробикой.....	9
6. Музыка на занятиях степ-аэробикой.....	10
7. Техника выполнения движений степ-аэробики	12
8. Контроль интенсивности и травмобезопасность на занятиях степ-аэробикой	13
9. Хореография степ-аэробики	15
10. Основные (базовые) шаги и движения руками в степ-аэробике.....	18
11. Методика составления и разучивания хореографических комбинаций степ-аэробики	23
12. Способы соединения и разучивания комбинаций степ-аэробики	26
13. Использование команд при разучивании комбинаций степ-аэробики.....	29
14. Структура урока степ-аэробики.....	31
15. Альтернативные варианты построения занятий по степ-аэробике.....	36
ЛИТЕРАТУРА	38

ВВЕДЕНИЕ

Я хочу при помощи гимнастики всего
тела сделать его более уравновешенным.
Сократ

Контроль за сохранением и укреплением здоровья студентов, формирование у них потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни являются одной из основных задач физического воспитания в вузе.

В последние годы наблюдается стойкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащейся молодежи, особенно девушек. Связано это со слабым интересом молодежи к занятиям физической культурой. Вместе с тем, в возрасте 18–25 лет происходят изменения пропорций частей тела, увеличиваются рост и масса тела, тонус мышц ослабевает, уменьшается гибкость. Особое внимание в этот период следует уделять опорно-двигательному аппарату, коррекции или сохранению правильной осанки, технике и координации движений.

Повышение мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями возможно за счет использования новых форм двигательной активности, например, степ-аэробики. Именно этот вид аэробики рассматривается в данном методическом пособии.

Степ-аэробика – это ритмичные подъемы и спуски со специальной платформы под танцевальную музыку. Сейчас она приобретает популярность и завоевывает любовь все большего количества людей. И даже сейчас, когда на смену ей приходят все новые направления, занятия на степ-платформе остаются хитом. Среди большого семейства аэробики степ-аэробика может быть выделена как самая простая, но в то же время как самая эффективная тренировка. Степ по интенсивности можно приравнять к пробежке со скоростью 12 км в час. И калорий сгорает больше, чем в танцзале.

В переводе с английского «step» – это шаг. Но не стоит думать, что занятия будут заключаться в однообразных шагах вверх-вниз. Такая «шаговая» аэробика необычайно увлекательна, тренировки проходят очень разнообразно и интересно.

Вы ведь слышали песню Уитни Хьюстон «Шаг за шагом» (Stepbystep)? Приготовьтесь к тому, что она станет вашим новым девизом.

зом. Кстати, эта песня прекрасно подойдет в качестве хорошего музыкального сопровождения занятиям.

1. ИЗ ИСТОРИИ СТЕП-ЭРОБИКИ

О полезности шаговых движений вверх и вниз люди знали давно. В 1942 г. физиологи Гарвардского университета разработали тест, который был основан на изменении сердечного пульса в результате шаговых циклов («Гарвард степ-тест»). С помощью Гарвардского степ-теста количественно оцениваются восстановительные процессы после дозированной мышечной работы. От ранее известных функциональных проб степ-тест отличается как характером выполняемой испытуемым нагрузки, так и формой учета результатов тестирования. Позднее врачи начали использовать этот тест для проверки функциональной активности органов и выявления болезней сердечно-сосудистой системы. Затем ученые разработали тестовые протоколы, которые были опробованы в крупных университетах на предмет оценки физического состояния человека. Так, Фред Каш, доктор наук из государственного университета Сан-Диего, разработал 3-минутный степ-тест (степ-тест по Kasch), который используется в настоящее время многими клубами для оценки состояния здоровья клиентов.

В мире фитнеса степ-аэробика появилась в 1989 году благодаря американке Джин Миллер. Сломав ногу и испытывая понятное желание как можно быстрее бросить костыли, она разминалась, используя для занятий ступеньки собственного дома. Занятия оказались довольно разнообразными и нагоняли скуку. И тогда Джин стала выполнять различные варианты шагов под музыку, чтобы разнообразить скучные подъемы и спуски. Тренировка оказалась эффективной и приятной. Ходьба по ступенькам чудесным образом возымела положительный результат. Полностью исцелившись, Миллер запатентовала свое изобретение как авторскую фитнес-программу. Так зародилась степ-аэробика. Уже в середине 1990-х степом занимались девять миллионов американцев и примерно столько же людей в других странах мира.

Росту популярности степа способствовала не только простота движений. Джин придумала специальную платформу – отдельно стоящую «ступеньку» из твердого пластика с резиновой противоскользящей поверхностью.

Разработчики оборудования фирмы Reebok создали степ-платформу, которая позволяла варьировать высоту и была устойчивой и удобной для выполнения подъемов и спусков. Джин Миллер и Келли Ватсон создали специальную хореографию, состоящую из различных шагов, подскоков, скачков, движений руками, танцевальных элементов.

Научные исследования, проведенные Питером Фрэнсисом и Лорой Фрэнсис, подтвердили целесообразность применения нового тренда в аэробике. Это был случай, когда практика и теория в области фитнеса шли нога в ногу. Такая тренировка максимально эффективно способствует достижению основных целей фитнеса: сжигания жира, повышения выносливости, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем и т.п. Она развивает подвижность суставов, формирует свод стопы, тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий. В основе урока лежит непрерывный подъем и спуск. Занимающиеся выполняют под музыку различные комбинации, которые состоят из шагов вверх и вниз, при этом задействуются крупные группы мышц.

В 90-х гг. прошлого века степ-аэробика по системе Reebok стала популярной в России. Среди инструкторов, русифицировавших эту систему, проводивших семинары для своих коллег и создавших телевизионные программы, одной из первых была Наталья Ефремова-Корх.

Большая популярность степ-аэробики объясняется следующими факторами:

- Основные движения просты и вполне доступны людям без специальной двигательной, в частности танцевальной, подготовки.
- Движения отличаются большим разнообразием в зависимости от уровня подготовленности: начиная от простейших шаговых движений, напоминающих подъем и спуск по лестнице, до сложных хореографических элементов, танцевальных движений и комбинаций различного характера. Можно разнообразить движения за счет положения платформы вдоль туловища или поперек, а также используя две платформы.
- Этот вид аэробики задействует крупные группы мышц и активно воздействует на кардиореспираторную систему.
- Степ-платформу можно применять не только в качестве кардиотренажера с целью развития выносливости, но и для силовых тренировок.
- Цена степ-платформы невысока по сравнению с другим оборудованием фитнес-клубов, например, кардио- и силовыми тренажерами.
- Степ-платформы легко устанавливаются в обычном тренировочном зале благодаря легкости транспортировки.
- Регулярные занятия степ-аэробикой позитивно влияют на психоэмоциональное состояние занимающихся. В частности, в исследованиях, проведенных Kennedy и Newton (1997), были показаны позитивные изменения психики: снижение депрессивности, нервозности у занимающихся независимо от интенсивности занятий.
- В степ-аэробике, как и в классической аэробике, нагрузка может

быть низкой интенсивности, средней и высокой.

2. ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ И МЕСТУ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СТЕП-АЭРОБИКЕ

Для занятий рекомендуется использовать профессиональное оборудование производства компаний “TheStep” или “Reebok”. Степ-платформа имеет следующие размеры: 15–30 см в высоту, 30–40 см в ширину и 60–90 см в длину. Самый низкий уровень по высоте – 15 см, каждая подставка прибавляет 5 см.

Помимо легко регулируемой высоты, профессиональные платформы изготовлены из легкого амортизационного пластика со специальным резиновым покрытием верхней части для того, чтобы поверхность платформы не скользила. Следует, обращать внимание на то, чтобы платформа не прогибалась и не качалась.

Для занятий степ-аэробикой зал оформляется примерно так же, как и при других групповых тренировках. Так, на полу должно быть деревянное покрытие, в помещении – достаточно места для всех участников, хорошая вентиляция. Для овладения техникой движений очень помогают зеркала.

3. ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СТЕП-АЭРОБИКОЙ

При решении вопроса о том, следует ли начинать, занятия степ-аэробикой занимающиеся должны руководствоваться, прежде всего, состоянием своего здоровья.

Именно в связи с этим степ-аэробика имеет ряд противопоказаний:

- сердечно-сосудистые заболевания (аритмия, стенокардия и др.);
- хронические заболевания суставов ног;
- заболевания позвоночника в области поясничного отдела;
- варикозное расширение вен или предпосылки к данному заболеванию;
- хронические заболевания почек и печени;
- повышенное артериальное давление.

Людьми с различными заболеваниями можно заниматься только при наличии справки от врача.

Кроме этого, для пожилых людей, людей, страдающих ожирением, новичков рекомендуется создавать отдельные группы. Для этих групп программа должна быть максимально простой, без прыжков, поворотов, высокоинтенсивных и сильно-толчковых движений, требующих хорошего владения техникой степа. Им надо подбирать медленный темп музыки, предлагать низкие платформы.

Особые рекомендации касаются людей низкого роста: для них высокая «ступенька» может стать причиной излишней нагрузки на коленные суставы и спину. Им рекомендуется заниматься на скамье высотой не более 15 см.

Следует обращать внимание и на физическую подготовленность участников. В случае усталости надо немедленно прекратить тренировку, иначе травмы неизбежны. Как правило, при регулярных занятиях физическое состояние участников улучшается. Базовые движения и упражнения на низкой скамье не кажутся им уже такими сложными и утомительными. В этом случае многие преподаватели увеличивают высоту платформы, подбирают более быструю музыку, включают более сложные комбинации, используют во время занятий гантели. Помните, что любое усложнение связано с риском. Именно преподаватель отвечает за то, чтобы занятие было безопасным, но в то же время эффективным. Он должен постоянно напоминать занимающимся о том, что увеличивать нагрузку надо только в том случае, если они абсолютно уверены в своих силах.

4. СНИЖЕНИЕ ВЕСА ТЕЛА ПРИ ЗАНЯТИЯХ СТЕП-АЭРОБИКОЙ

Чтобы установить, насколько эффективна степ-аэробика для снижения веса, ученые рассчитали количество затрачиваемой на занятиях энергии (в калориях). Следует помнить, что необходимым условием снижения веса является диета и определенная регулярность занятий. Был построен график зависимости сжигаемых калорий от высоты платформы (Scharff-Olson et al., 1991). Установили, что участники, желающие похудеть, должны заниматься не менее 20 минут – в этом случае будет израсходовано, по крайней мере, 200 ккал за занятие.

Предварительные исследования показали, что во время занятий степ-аэробикой расходуются 6 до 11 ккал в минуту (LaForge, 1991). Расход энергии возрастает при увеличении высоты платформы от 10 до 30 см (Francis, 1993). Эта закономерность наблюдается как при базовых шагах (Stanforth et al., 1993), так и при шагах с использованием хореографических элементов (Rupp et al., 1992, Scharff-Olson et al., 1991).

Расход энергии также увеличивается при введении силовых движений (выпады) – до 17% от уровня базовых шагов при изменении высоты платформы от 15 до 30 см (Scharff-Olson & Williford, 1996).

Кроме того был изучен расход энергии при выполнении силовых упражнений на платформе высотой 20 см под музыку с темпом 120 уд/мин. Оказалось, что при базовых шагах расход энергии составляет

6,9 МЕТ, если параллельно выполняются движения руками, расход увеличивается до 7,7 МЕТ. При выполнении силовых упражнений расход энергии составляет до 10,6 МЕТ. Большую роль играет вес тела. В табл. 1 показано, сколько времени потребуется занимающимся с разным весом для занятий базовым степом на платформах разной высоты, чтобы сжечь 300 ккал. Время, необходимое на сжигание 300 ккал, варьируется в зависимости от веса тела и высоты платформы. Рекомендуется сжигать по 150 ккал за занятие, чтобы нагрузки на организм были не слишком большими.

Таблица 1

Время (в минутах) на сжигание 300 ккал
при различном весе тела и разной высоте платформы

Вес, кг	Высота платформы, см		
	15	20	30
54	40	38	36
59	36	34	32
63	34	32	30
68	32	30	28
72	30	28	26
77	28	26	24
81	26	24	22

5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ГАНТЕЛЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ СТЕП-АЭРОБИКОЙ

Вопрос о целесообразности использования гантелей является спорным. Обычно, когда дают рекомендации по увеличению интенсивности, советуют использовать легкие гантели весом 0,5–1 кг, при этом оговаривается, что занимающийся должен отлично владеть техникой упражнения. Было изучено воздействие степ-аэробики на сердечно-сосудистую и обменную системы женского организма. Исследована физиологическая реакция организма при использовании на тренировках гантелей весом 1 кг, при высоте платформы 20 см. Сделаны выводы о том, что гантели способствовали увеличению расхода энергии лишь на 1 ккал/мин. При этом продолжительные тренировки с гантелями вызывали острые боли в мышцах, усталость.

В 1993 году было проведено исследование (Kravitz et al.) по изучению физиологического эффекта степ-аэробики с использованием гантелей (весом от 0,5 до 2 кг) и без них. Эксперимент проводился в течение двух месяцев, в каждой группе занятия длились по 30 мин, движения

были абсолютно идентичны. Что касается увеличения объема легких, улучшения фигуры, развития мышц, результаты оказались в обеих группах одинаковыми. Однако участники, занимавшиеся с гантелями, после 30 мин тренировки жаловались на усталость мышц верхней части тела. Авторы сделали вывод, что тренировки с гантелями и без гантелей оказывают одинаково положительное воздействие на сердечно-сосудистую и респираторную системы. Что касается легких гантелей, то они слабо прорабатывают мышцы и при этом существует риск повреждения плечевых суставов. Поэтому рекомендуется использовать тяжелые гантели на отдельных этапах занятий, выполняя упражнения в медленном темпе, полностью контролируя движения. Во время выполнения высокоинтенсивных и сложнокоординированных комплексов степ-аэробики не следует прикреплять вес к лодыжкам и кистям, так как при минимальном результате существует максимальный риск травматизма, особенно если техника выполнения упражнений будет неправильной.

6. МУЗЫКА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СТЕП-АЭРОБИКОЙ

Рекомендуемый оптимальный темп, с точки зрения безопасности и эффективности занятий степ-аэробикой в группах начального уровня подготовленности, – 118–122 ударов в минуту. В группах среднего и продвинутого уровня можно работать в диапазоне 124–132 удара в минуту, выходить за предел 132 уд/мин не желательно.

Во время занятий необходимо следить за правильной техникой выполнения упражнений. Если музыка слишком быстрая, при движениях на степ-платформе занимающиеся могут слишком наклоняться вперед или шагать слишком далеко от платформы, в результате чего нагрузка на нижнюю часть спины будет существенно возрастать. При быстром темпе часто наблюдается неправильное положение стопы: пятка свисает с края платформы. В этом случае могут возникнуть травмы ахиллова сухожилия. При быстром музыкальном темпе снижается амплитуда движений, качество выполнения элементов, что также может привести к травмам.

В табл. 2 указаны рекомендуемая высота платформы и музыкальный темп для занимающихся с разным уровнем подготовки. В основе данных – исследования 1996 г. (Scharff-Olson, et al).

Таблица 2

Рекомендуемая высота платформы и музыкальный темп
для разных уровней обучающихся

Уровень участников	Высота платформы, см	Музыкальный темп, ударов в минуту
Шаг 1: Новички, т.е. те, кто не занимался спортом в течение длительного времени	10	118–122
Шаг 2: Начинающие, т.е. участники, которые занимались спортом, но никогда не занимались степом	15	124
Шаг 3: Средний уровень, т.е. участники, регулярно посещающие занятия	20	128
Шаг 4: Продвинутая группа – участники, регулярно посещающие занятия и имеющие хорошие технические навыки	30	132

В музыкальном ритме, как известно, есть сильная и слабая доли. Если вести счет: 1–2–3–4, то счета 1 и 3 будут приходиться на сильную долю, а 2 и 4 – на слабую.

Шаг ногой, приходящийся на сильную долю, считается движением с лидирующей ноги: шаг, приходящийся на счет 1 правой ноги, – шаг с правой лидирующей ноги, а шаг на сильную долю левой ногой – шаг с левой лидирующей ноги. Определить сильную долю музыкальной фразы несложно – она всегда звучит чуть сильнее, чем слабая доля.

Начинать движения нужно с начала музыкальной фразы, с сильной доли лидирующей ноги.

Начало музыкальной фразы повторяется каждые 32 счета, поэтому ее всегда необходимо дожидаться при разучивании или повторении какого-либо движения.

7. ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ДВИЖЕНИЙ СТЕП-АЭРОБИКИ

- При подъеме на платформу используется естественный небольшой наклон туловища вперед.
- При выполнении движений не допускаются переразгибания коленей в суставах. При переносе веса тела на стопу, стоящую на платформе, колено должно находиться четко над стопой.
- При выполнении движений исключается прогиб в поясничном отделе позвоночника, туловище удерживается прямо, плечи опущены, мышцы живота и ягодичные мышцы напряжены.
- Шаги выполняются в основной стойке – стопы параллельны или находятся в свободной позиции, разведены и для большей устойчивости не касаются друг друга. В широкой стойке стопы располагаются параллельно или в свободной позиции.
- Начинающим рекомендуется первое время чаще смотреть себе под ноги и на платформу, держать ее в поле зрения, особенно при разучивании новых шагов.
- По мере освоения движений и привыкания к работе внимание концентрируется на технике выполнения движений и последовательности их в комбинациях с меньшим зрительным контролем.
- При шагах вниз с платформы ногу необходимо ставить ближе к платформе, приземляться сначала на носок и только затем опускать пятку, за исключением прыжков и выпадов, выполняемых на всей стопе. Ставить ногу на центральную часть платформы нужно так, чтобы стопа полностью была на платформе, шаг при этом должен быть мягким.
- Не допускается сходить с платформы шагом или скачком спиной к ней или спрыгивать с нее.
- Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
- При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.
- Время выполнения повторов базовых шагов с одной ноги не должно превышать 1 мин., чтобы не вызвать перенапряжения опорно-двигательного аппарата.
- Максимальное количество повторений одного элемента с подъемом ноги (например, сгибание ноги вперед) выполняется не более 5 раз.
- Подходы к платформе можно выполнять в различных направлениях, что значительно разнообразит хореографию данного вида аэробики.
- В зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся рекомендуется использовать разную высоту платформы.
- При переносе платформы следует держать ее ближе к телу.

8. КОНТРОЛЬ ИНТЕНСИВНОСТИ И ТРАВМОБЕЗОПАСНОСТЬ НА ЗАНЯТИЯХ СТЕП-АЭРОБИКОЙ

Одним из самых больших плюсов степ-аэробики является то, что ее можно предлагать людям с различной физической подготовкой. Интенсивность легко изменить, соответствующим образом отрегулировав высоту платформы (Scharff-Olsonetal., 1991, Stanforthetal., 1993). Новичкам лучше заниматься на платформе высотой 10 см. Как только они овладеют техникой упражнений, их физический уровень повысится только тогда можно увеличить высоту платформы и, соответственно, интенсивность тренировок. Если при самой высокой платформе упражнения кажутся недостаточно интенсивными, можно увеличить темп выполнения шагов (Gossetal., 1989, Darbyetal., 1995).

Следует постоянно напоминать занимающимся о необходимости контроля интенсивности занятий. Это поможет им избежать перегрузок и травм. Контролировать интенсивность по шкале ощущаемой нагрузки можно, даже не прекращая выполнение упражнения. Также можно определять интенсивность по диаграмме сердечного пульса.

Степ-аэробика считается высокоинтенсивным, и в то же время низкоударным видом физической активности. Даже движения на степе без прыжков обеспечивают достаточную нагрузку, необходимую для улучшения работы сердечно-сосудистой и респираторной систем. Так, например, базовый степ на платформе высотой 15–20 см создает силу удара, равную 1,4–1,5 веса тела. Травматический ударный эффект аналогичен эффекту быстрой ходьбы и является незначительным.

Так же как увеличение скорости при беге увеличивает нагрузку, так и введение прыжков в комплекс степ-аэробики существенно увеличивает интенсивность тренировок, создавая силу удара, равную силе удара при беге трусцой или аэробике высокой интенсивности (примерно 2,5 веса тела) (Michaudetal., 1993, Oson&Willford, 1998). Однако количество прыжков следует ограничить и предлагать их только занимающимся со средним и высоким уровнем подготовки. При выполнении прыжков и силовых движений следует приземляться на платформу, а не на пол. Степ-платформа, изготовленная из специального амортизационного пластика, способствует амортизации удара.

Для увеличения интенсивности в степ-аэробике используются повторы и выпады. Рекомендуется выполнять не менее трех, но не более пяти подъемов колена или выпадов. В сложно-хореографических уроках допускается использование семи повторов, но только для подготовленных занимающихся. Причина таких ограничений в том, что при выполнении этих упражнений сильно увеличивается нагрузка на опорную ногу. По мере увеличения числа повторов опорная нога устает. В результате страдает техника выполнения упражнения, возникает опасность получения травмы. По этой же причине такие шаги, как “basicstep”, «v-степ», “tapup”, “tapdown”, “straddleup”, “liftstep” не следует выполнять с одной и той же ноги дольше одной минуты.

В степ-аэробике вся нагрузка приходится на согнутую опорную ногу, т.к. при выполнении упражнений на нее переносится вес тела. Слишком большие нагрузки могут привести к травмам коленного сустава. Угол сгибания колена зависит от высоты платформы, веса тела, длины бедра. Чем меньше угол сгибания ноги, тем меньше износ суставного хряща.

При угле 90 градусов на колено приходится нагрузка, примерно равная трем весам тела; при угле 60 градусов нагрузка снижается до одного веса тела, совсем маленькие нагрузки – при угле в 30 градусов. Поэтому рекомендуется сгибать колено не более чем на 60 градусов. (Scharff-Olson, Miller, 1997).

Для усиления нагрузки с целью достижения более быстрого результата, занимающиеся могут самостоятельно увеличивать высоту платформы. Чтобы избежать травм, преподаватель должен обращать внимание на высоту платформы занимающихся, исходя из длины ног и уровня физической подготовленности.

В исходном положении тело слегка подается вперед. Это объясняется тем, что центр тяжести приходится на ногу, с которой начинается движение. При выполнении упражнений необходимо следить за тем, чтобы занимающиеся сохраняли правильную осанку и не прогибались в спине.

Слишком большое расстояние между платформой и стопами (больше длины одной стопы), постановка лишь передней части стопы на платформу, пятка при этом свисает с края платформы, создает риск травмы ахиллова сухожилия. Такая ошибка возникает при большом количестве повторов одного и того же движения. Также недопустимы движения, выполняемые на носках. В результате чего увеличивается на-

грузка на переднюю часть стопы. В этом случае часто возникает подошвенный фасцит, очень болезненное состояние, которое может перерасти в хроническую болезнь.

Кроме этого, нельзя допускать, чтобы занимающиеся наступали на степ-платформу изо всех сил. Это случается, когда темп музыки очень быстрый или когда участник плохо владеет техникой степа.

Вертикальная сила воздействия на опорную ногу напрямую зависит не только от высоты платформы, но и от скорости шага. Опытные занимающиеся лучше контролируют движения и амортизируют удар. Поэтому, чтобы снизить риск травматизма, начинать заниматься необходимо на низкой платформе в медленном темпе, нагрузки увеличивать постепенно.

Кроме этого, необходимо обращать внимание на обувь занимающихся, специально предназначенную для степ-аэробики или классической аэробики. Пятка кроссовок должна быть высокой – это сокращает нагрузку на пяточное сухожилие. Область передней части подошвы обуви должна хорошо гнуться, чтобы было удобно переступать с носка на пятку. Не подходит обувь для бега или баскетбола, так как она не обеспечивает необходимой подвижности стопы.

В обязанности преподавателя входит обучение занимающихся правильной технике выполнения упражнений и создание безопасных условий для занятий.

Как правило, на занятиях степ-аэробикой инструктор стоит лицом к занимающимся, чтобы видеть каждого и иметь возможность вовремя исправить ошибки. Но очень часто в шагах, связанных с переходом через скамью, а также в шагах типа «страдл» занимающиеся начинают путать направления, поэтому при выполнении сложных комбинаций необходимо, чтобы инструктор стоял спиной к занимающимся. При этом инструкции должны быть четкими, чтобы свести к нулю риск получения травм.

9. ХОРЕОГРАФИЯ СТЕП-АЭРОБИКИ

Классификация упражнений

Условно можно выделить несколько групп движений в зависимости от:

1) *направления вертикального перемещения (вверх или вниз):*

- шаги вверх (UpStep) – движения, которые начинаются на полу

и выполняются на платформу;

- шаги вниз (DownStep) – движения, которые начинаются с платформы на пол;

2) *ведущей ноги:*

- с одной и той же ноги – элементы выполняются подряд с одной и той же ноги на 4 счета;
- со сменой ног – движения выполняются на 4 счета, каждый раз со сменой ног;

3) *наличие или отсутствие вращательного момента вокруг продольной оси* позволяет разделять элементы на следующие два вида:

- без поворота – переместительные;
- с поворотом – вращательные;

4) *наличие или отсутствие опорной фазы* позволяет классифицировать движения на:

- шаги;
- подскоки и скачки.

Положение платформы

Разнообразить движения возможно за счет различных положений платформы вдоль туловища или поперек, а также используя две платформы продольным, поперечным, Т-положением, А-положением, V-положением.

Положения занимающихся относительно степ-платформы

Подходы к платформе могут выполняться в различных направлениях, что также значительно разнообразит хореографию данного вида аэробики.

Первое, на что надо обратить внимание, – это направление движения, которое задается по отношению к платформе и стенам зала. При смене направления инструктор должен предлагать соответствующие команды-ориентиры.

Считается, что фронтальная стена – это стена, около которой стоит инструктор. По отношению к ней определяются боковые и задняя стены. Когда занимающиеся стоят лицом к инструктору, они, на самом деле, находятся сзади платформы (это положение соответствует команде «спереди»).

Существует пять основных позиций положения тела по отношению к платформе при подготовке к определенной комбинации упражнений:

- Спереди (FromtheFront): вы стоите за платформой лицом к инструктору (фронтальной стене). И.п. – впереди платформы в поперечной стойке.
- Сбоку (FromtheSide): вы стоите боком к длинному краю платформы. В этом случае движения начинаются влево или вправо в зависимости от того, около какой стороны платформы вы стоите. И.п. – стойка сбоку платформы.
- От угла (FromtheCorner): положение похоже на положение «сбоку» с той лишь разницей, что вы стоите рядом с углом длинной стороны платформы. Движения выполняются по диагонали к противоположному углу.
- Сверху (Fromthe Top): вы стоите на платформе. Движения выполняются вниз с платформы на пол. И.п. – на платформе в продольной стойке. Другой вариант: И.п. – стойка «ноги врозь» в продольной стойке. Движения выполняются вверх на платформу из положения «ноги врозь».
- С конца (FromtheEnd): вы стоите у короткого края платформы. Движения похожи на движения при положении «спереди» или «сбоку» в зависимости от исходной позиции, т.е. вы смотрите на край платформы или повернуты к ней боком.
И.п. – в поперечной стойке лицом к платформе, у ее края.
И.п. – в продольной стойке боком к платформе, у ее края.

Направление движения

Во многом определяется исходным положением. Большинство базовых движений можно выполнять практически во всех направлениях:

- на месте (Onplace);
- на месте с поворотом в зависимости от движения (Turn);
- с продвижением вперед (Walkforward);
- с продвижением назад (Walkback);
- по диагонали вперед, назад, с поворотом (Diagonalforward, backturn);
- лицом, спиной к зеркалу (Face to the mirror, Back to the mirror).

Основные термины для описания степ-комбинаций

- шаг вверх (UpSteps): движение с пола – шаг вверх, на платформу;
- шаг вниз (DownSteps): движение с поверхности платформы – шаг вниз, на пол;
- та же нога (SingleLead): означает, что каждый цикл, выполняемый на четыре счета, начинается с одной и той же ноги;
- чередование ног (AlternatingLead): означает, что каждый цикл, выполняемый на четыре счета надо начинать с другой ноги.

Варианты: изменяется движение или угол, в результате чего меняется базовый (предыдущий) блок.

Комбинации: при нескольких разных степ-блоках может меняться направление движения.

10. ОСНОВНЫЕ (БАЗОВЫЕ) ШАГИ И ДВИЖЕНИЯ РУКАМИ В СТЕП-АЭРОБИКЕ

Существует двадцать один базовый степ-шаг. Для каждого имеется традиционное название, которое следует использовать при проведении занятия.

Базовый степ (BasicStep)– движение на платформу на 4 счета – «вверх-вверх-вниз-вниз». Шаг можно начинать с правой или левой ноги, в зависимости от этого упражнение называется «базовый степ с правой ноги» (RightBasic) или «базовый степ с левой ноги» (LeftBasic).

Ви-Степ (VStep) – движения похожи на базовый степ. На 2 счета: «вверх-вверх» участник ставит ноги врозь на края платформы. Расстояние между ступнями равно длине скамьи. На 2 счета «вниз-вниз» ноги спускаются на пол – стопы вместе. Названия будут соответствующими: «V-степ с правой ноги» или «V-степ с левой ноги».

Тэп вниз (TapDown)– этот термин используется реже всего. Он означает приставление стопы с платформы на пол. Нога слегка касается пола, переносить на нее вес тела не следует. Ступня приподнимается, готовясь сделать следующий шаг на платформу.

Тэп вверх (TapUp)– напоминает движение «тэп вниз» с той лишь разницей, что шаг делается с пола на платформу. Нога также слегка касается платформы, вес тела переносить на нее не следует. Ступня поднимается – это начало нового движения вниз. Цикл движения следующий: «вверх-тэп-вниз-вниз».

Чередование ног (AlternateLead)– имеется в виду чередование ног в блоках. Прием используется в базовых и «V-шагах» с применением техники «тэп вниз». Преподаватель дает команду следующим образом: «базовый шаг с чередованием» или «V-шаг с чередованием» что означает движение с использованием блока на 4-счета «вверх-вверх-вниз-тэп» с чередованием то правой, то левой ноги в начале каждого цикла.

Тэп вверх/Тэп вниз (UpTap/DownTap)– подразумевается последовательное чередование «тэпа вверх» и «тэпа вниз» в блоке на 4 счета, движение начинается все время одной и той же ногой. Этот цикл часто используется в разминках, так как технически очень легкий, не требует чередования ног и больших навыков выполнения.

Через скамью (OvertheTop)–движение через скамью с применением техники «тэп вниз». Занимающийся стоит сбоку. На протяжении цикла направление не меняется. На счет «раз» левая нога становится на платформу; на счет «два» – правая нога становится на платформу. На счет «три» левая нога опускается на пол с другой стороны скамьи, на счет «четыре» опускается правая нога, при этом выполняется «тэп вниз» – ступня правой ноги приподнимается, готовясь к новому шагу. Этот шаг похож на «степ-тач» в традиционной аэробике.

А-Степ (AStep)– шаг выполняется либо «спереди», либо «сбоку» с чередованием или без чередования ног. Если движение выполняется «спереди» с правой ноги, участник стоит у левого края платформы, то на счет «раз» ставит на платформу правую ногу – ближе к центру, на счет «два» – левую, на счет «три» спускает на пол правую ногу – у противоположного края платформы с той же стороны, откуда началось движение, на счет «четыре» – левую ногу, делая «тэп вниз». Если движение начинается «сбоку», на счет «раз-два», ноги становятся на пол с другой стороны платформы – движение назад. В основе этого варианта лежит шаг «через скамью».

Из угла в угол (Cornertocorner)– движения от одного угла платформы – к другому по диагонали.

«Шаги с подъемом» (без чередования ног)(LiftSteps-SingleLead)–вариант шага: «тэп вверх». Разница в том, что на счет «два» цикла участник вместо «тэпа» сгибает ногу в колене, поднимая ее, после чего на счет «три» опускает эту ногу. На счет «четыре» опускается другая нога – с «тэпом вниз», если следующий цикл начинается с той же ноги, или обычным образом – если цикл начинается с другой ноги

(которую сгибали). Вместо сгибания колена можно выполнять подъем ноги в сторону (side) или вперед (kik), сгибание ноги назад (curl).

Шаги с подъемом и чередованием ног (AlternatingLiftSteps)– последовательно выполняются два или более циклов с подъемом колена, подъемом ноги в сторону или вперед, сгибанием ноги назад, при этом ноги следует чередовать. Движения могут выполняться «спереди», «с конца», «сверху вниз», «снизу вверх». Например, при положении «спереди» движения осуществляются «вверх-подъем колена – вниз-вниз». Если цикл начинается «сверху» счет изменяется на «вниз-вниз-вверх-поднять колено».

Повторы (Repeater)–цикл на 8 счетов высокой интенсивности. Одна нога опорная, стоит на платформе, на ней сосредоточен вес тела, в это время другая нога несколько раз подряд выполняет одно и то же движение (например, подъем колена, отведение ноги в сторону, сгибание ноги назад). Рассмотрим подробнее: повторы подъема колена с правой ноги на счет «раз» правая нога становится на платформу, на счет «два» левая нога сгибается в колене, на счет «три» левая нога слегка касается пола, на счет «четыре» – левая нога снова сгибается в колене, на счет «пять» – касается пола, на счет «шесть» – левая нога сгибается третий раз, на счет 7 – левая нога становится на пол, на счет «восемь» правая нога выполняет «тэп вниз» или опускается обычным образом – в этом случае следующий цикл начинается с другой ноги. Количество повторов может быть разным, например, два или четыре, но не более пяти. Обычно делается три повтора.

Поворот (TurnStep)– цикл на 4 счета. В основе «базовый шаг». В этом случае нога разворачивается наружу, вследствие чего происходит изменение направления. Движение начинается «сбоку» (участник стоит боком к длинному краю платформы и смотрит на одну из боковых стен или в угол комнаты). Рассмотрим движение с левой ноги. При подъеме левая нога разворачивается, так что вы смотрите уже не на боковую стену (в угол), а на фронтальную стену, нога слегка согнута. Далее поднимается правая нога и тоже разворачивается, вы оставляете ее на другом краю платформы по длине, перенося на нее вес. Теперь вы смотрите на фронтальную стену. Левая нога опять разворачивается и опускается на пол – по ту же сторону платформы, откуда начинался цикл, но с другой стороны. Далее разворачивается и спускается правая нога с «тэпом вниз». Теперь вы смотрите на противоположную боковую

стену (или на противоположный угол). Следующий цикл начинается в обратном направлении с правой ноги. Учтите, хотя тело поворачивается, вы постоянно находитесь с одной стороны платформы. В зависимости от того, с какой ноги начинается упражнение, инструктор говорит «поворот с правой ноги» или «поворот с левой ноги».

Страддл вниз (StraddleDown) – участник стоит на платформе лицом к любому ее краю. На счет «один-два» опуститесь на пол так, чтобы платформа оказалась между ногами. На счет «три-четыре» поднимитесь на платформу, движения все время начинайте с одной и той же ноги. Считайте «вниз-вниз-вверх-вверх». На счет «четыре» можно сделать «тэп вверх», таким образом, следующий цикл вы начинаете с другой ноги. Такой вариант называется «страддл вниз с чередованием». Иногда преподаватели говорят «страддл вниз с правой ноги» или «страддл вниз с левой ноги», имея в виду ногу, с которой начинается движение.

Страддл вверх (StraddleUp) – шаг, противоположный шагу «страддл вниз». Исходная позиция – платформа между ногами. Счет: «вверх-вверх-вниз-вниз». Упражнение можно закончить обычным образом или «тэпом вниз». «Страддл с чередованием» напоминает «базовый степ с чередованием».

По скамье (Across the Top) – очень интенсивное движение, оно напоминает степ «через скамью». Движение начинается «с конца» платформы, участник смотрит на фронтальную стену. Лево́й ногой сделайте широкий шаг, при этом необходимо слегка оттолкнуться. Заканчивается движение с другой стороны платформы в исходной позиции. Так как это боковое движение, его иногда называют «боковое поперечное». Первый шаг должен быть достаточно большим, чтобы упражнение получилось.

Эль стэп (L-step) – цикл на 8 счетов. Обычно его объясняют как «тэп вверх/вниз», а выполняют, используя технику «шагов с подъемом». Исходная позиция – «спереди», ближе к краю. Пусть движение начинается с правой ноги. На счет «раз» правая нога поднимается на платформу. На счет «два» левая нога также поднимается, выполняя «тэп вверх». На счет «три» правая нога опускается на пол с «тэпом вниз» – сбоку платформы. На счет «четыре» левая нога опускается рядом с правой «тэпом вниз». Участник находится в положении «с конца» и смотрит на фронтальную стену помещения. Последующие четыре шага – повторение первых четырех в обратном порядке. На счет «пять» левая нога, та которая

ближе к платформе, выполняет «тэп вверх», на счет «шесть» правая нога – также «тэп вверх». На счет «семь» правая нога выполняет «тэп вниз» – движение назад-вниз. На счет «восемь» на пол опускается левая нога (с «тэпом» или без «тэпа»). Таким образом, вы возвращаетесь в исходную позицию (положение «спереди»). Если повторить «L-степ», но уже с левой ноги, то образуется цикл на 16 счетов. Чтобы увеличить интенсивность, вместо «тэпов» можно выполнять подъем колена.

Ти-степ (T-step) – это цикл на 8 счетов. Участник стоит лицом к тому или другому короткому концу платформы. Пусть движение начинается с правой ноги. На счет «раз» правая нога поднимается на платформу. На счет «два» левая нога поднимается на платформу. На счет «три» правая нога спускается с платформы вбок, на счет «четыре» левая нога спускается таким образом, что платформа оказалась между ног. На счет «пять» правая нога поднимается обратно на платформу, на счет «шесть» поднимается на платформу левая нога. На счет «семь» правая нога спускается назад на пол. На счет «восемь» левая нога спускается назад на пол. Таким образом, возвращаетесь в исходную позицию. Команда может быть такой: «вверх-вверх, вбок-вправо, вбок-влево, вверх-назад, вниз-вниз».

Ю Поворот (U-Turn) – используется для изменения направления и выполняется на половине платформы. На счет «четыре» делается «тэп вниз», чтобы поменять ногу следующего цикла. Этот «степ» рекомендуется при переходе из позиции «конца» в позицию «сбоку» или наоборот.

Выпады (Lunges) – шаг отличается высокой интенсивностью исходная позиция на скамье «спереди» (выпады назад) или «сбоку» (выпады вбок). Шаг выполняется на счет «два». Одна нога неподвижна, стоит на платформе, другой ногой делается выпад легким «тэпом вниз» на пол, затем исполняющая нога возвращается на платформу. Обычно делается по одному выпад каждой ногой. Более интенсивный вариант – это от двух до четырех выпадов подряд одной ногой. При выполнении этого шага вес сосредоточен на опорной ноге, на исполняющую ногу вес не переносится. Выпад следует предлагать только опытным участникам. При этом исполнять их нужно с большой осторожностью. Разновидностью выпадов является приседание, выполняемые в пол – темпа. При этом вес тела распределяется равномерно на обе ноги.

Повороты прыжком (Hop Turns) – этот шаг предусматривает поворот тела прыжком. Цикл на четыре счета. Пусть движение начинается

с правой ноги. На счет «раз» правая нога ставится на платформу, производится прыжок с поворотом. На счет «два» участник приземляется (направление поменялось). На счет «три» левая нога (при прыжке поднята) опускается на пол, затем, на пол опускается правая нога. Поворот прыжком можно делать на углу платформы с поворотом на 90 градусов или в центре платформы с поворотом на 180 градусов (направление меняется на другую ногу). Прыжок на 90 градусов более легкий, угол поворота меньше и, следовательно, меньше интенсивность.

Базовые движения руками

Движения руками при выполнении базовых движений играют очень важную роль.

Во всех уроках базового направления в большей степени задействованы мышцы нижних конечностей, в меньшей степени – мышцы рук, груди, верхней части спины, вследствие чего движениям рук следует уделять особое внимание. При подборе упражнений для рук следует учитывать:

- какое базовое движение вы делаете. Прежде всего, движения руками выполняются по инерции, т.е. руки инерционно должны помогать выполнению базового движения ногами;
- при любых движениях руками практически всегда задействована дельтовидная мышца плеча, поэтому следует разнообразить движения руками, включая упражнения на бицепс, трицепс, грудные мышцы и т.д.

Примерные положения и движения руками

1. руки на пояс;
2. сгибание – разгибание рук в локтевых суставах;
3. сгибание – разгибание рук во фронтальной плоскости («гребля»);
4. сведение – разведение рук;
5. сгибание – разгибание рук в стороны;
6. удар рукой в диагональном положении.

11. МЕТОДИКА СОСТАВЛЕНИЯ И РАЗУЧИВАНИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ КОМБИНАЦИЙ СТЕП-АЭРОБИКИ

Каждая комбинация, составленная преподавателем, должна соответствовать уровню подготовленности учеников. Определив цель комбинации, учитель может приступить к определению методов разучивания и построения комбинации.

Хореографические комбинации составляют и разучивают так же, как и в классической аэробике, независимо от того, в каком стилистическом решении создается комбинация: аэробно-спортивном (главным образом на хореографии классической аэробики, которая лежит в основе степ-хореографии) или танцевально-аэробном (с элементами латиноамериканских, русских и других танцев). Однако степ-платформа диктует и некоторую специфику: во-первых, в организации занятий, так как в степ-аэробике занимающиеся в большей степени, чем в классической аэробике, привязаны к своим рабочим местам и, во-вторых, в отношении методов повышения интенсивности (см. ниже). Комбинация составляется на 24, 32, или 64 счета так, чтобы происходила смена ноги в начале ее (на первом элементе), в середине или в конце (на последнем элементе). Это позволяет выполнять упражнения с двух ног без отдыха, развивать координацию движений, соответствовать равномерному развитию мышц ног.

В первую очередь выбираются движения для смены ноги. Например, смену ноги даст выполнение “LegCurl” 3 раза на одной ноге. Сет 1 – шаг правой ногой на степ-платформу, сет 2 – сгибание ноги назад, сет 3–4 – то же с левой ноги, сет 5–6 – выполнить “LegCurl” еще два раза, сет 7–8 – марш с левой ноги около платформы (платформа впереди). Освобождается левая нога, и “LegCurl” выполняется на платформу уже с левой ноги. Проще составить простую комбинацию из базовых движений (каркас) и затем обдумывать варианты усложнения полученной комбинации.

Освоив все методы разучивания, преподаватель начинает изучение новых, более сложных движений. Если при общем соответствии счета заменяемых движений занимающиеся не могут их выполнить, следует постепенно разбирать каждое упражнение. Возможно какое-либо несовпадение двигательных моментов: например, выполнялось движение, в котором на счет «три» колено поднималось вверх, а при замене упражнения на счет «три» должно быть движение ног назад.

Зафиксировав одно движение и его соответствие ритму, ученики перестраиваются достаточно сложно на другой вариант, поэтому процесс разучивания затягивается. В этом случае следует проверить движения предварительного разучивания. Они максимально должны проецировать окончательную комбинацию, проверить которую можно, сравнив по каждому счету движения предварительного разучивания и оконча-

тельный вариант. Должно быть совпадение инерции, т.е. движение вперед можно заменить только на движение вперед, но не назад.

Разучивание поворотов или сложных движений руками следует чередовать с простыми движениями.

Во-первых, потому, что так проще воспринимать движение. Во-вторых, если будут ошибки при выполнении, то занимающиеся всегда могут вернуться к простым движениям, тем самым сводя к минимуму остановки.

Большинство поворотов включают в комбинацию, когда уже разучен блок на 32 счета, при повторении которого вы добавляете повороты. При этом методе не следует все время повторять повороты, т.к. у учеников может начаться головокружение.

Если в комбинации большое количество поворотов, можно, как один из вариантов, включить их в комбинацию, когда она разучена полностью. Если повороты не очень сложные и не требуют дополнительного разучивания, то при этом методе преподаватель получает возможность много раз повторить комбинацию сначала, что придаст уроку большую динамичность и эмоциональность.

Сложные движения руками на развитие координации движений необходимо сочетать с простыми элементами. При разучивании какого-либо движения руками ученики должны делать простые движения ногами для лучшего усвоения и выполнения.

При составлении комбинации большое значение имеет инерционная правильность составления комбинации. Все движения, выполняемые вами, должны быть максимально удобными – именно с лидирующей ногой нужную сторону. Неудобства воспроизведения составленной вами комбинации могут вытекать из инерционного несоответствия движений.

После движения “кneeup” правой и левой ногой удобнее выполнять движение влево, а не вправо и наоборот. Даже при правильном разучивании и составлении комбинации, если не учесть инерцию, ученикам будет неудобно выполнять связку.

Методы разучивания комбинаций степ-аэробики

Линейная прогрессия

При этом методе необходимо соблюдать следующие правила:

- переход от одного движения к другому осуществляется без построения связок;

- широко применяется модификация одного базового шага (например, «степ-тач» приставлением ноги рядом с опорой – базовый элемент, «степ-тач» с отставлением ноги скрестно сзади опорной – модификация);
- есть возможность выполнения фрагмента занятия на одном базовом шаге с использованием различных подходов к степ-платформе.

Комбинационный метод (блоковый)

Представляет собой разучивание комбинаций из нескольких шагов, постепенно объединяемых в блоки.

Поточный метод

Каждое упражнение выполняется одно за другим по 4 раза каждое, или несколько раз повторяется разученная комбинация. Принцип этого метода разучивания – выполнение каждого последующего движения на конец музыкальной фразы.

Методы увеличения нагрузки на занятиях степ-аэробикой

Увеличение нагрузки осуществляется за счет следующих факторов:

1. Изменение высоты платформы. Например, увеличение высоты на 5 см повышает интенсивность на 12%. Это наиболее эффективный метод увеличения нагрузки, однако он должен учитывать уровень физической подготовленности занимающихся и их вес.
2. Использование движений, повышающих нагрузку. Эти движения в порядке возрастания распределяются следующим образом: базовый шаг, повторное выполнение движений, переходы через платформу, выпады, движения со сменой ног.

12. СПОСОБЫ СОЕДИНЕНИЯ И РАЗУЧИВАНИЯ КОМБИНАЦИЙ СТЕП-АЭРОБИКИ

Способы соединения

При возможном выполнении движений с правой и левой лидирующей ноги мы образуем комбинации. При построении комбинации симметричным способом, т.е. с правой и левой ноги, мы получаем равномерную нагрузку на обе ноги. Симметричные комбинации могут быть составлены при использовании следующих способов соединения базовых движений:

1. Соединение на 64 счета с одной ноги, затем с другой. При этом способе все 64 счета разучиваются с правой лидирующей ноги, а затем с левой.

2. Соединение на 32 счета с правой ноги, затем 32 счета – с левой. Затем следующие 32 счета – с правой и снова 32 – с левой.
3. Комбинирование (при условии нечетного количества блоков).

Простой вариант

А правой, А левой
Б правой, Б левой
В правой, В левой
«Базовый шаг»

Комбинированный вариант

А правой, Б левой
В правой, А левой
Б правой, В левой
«Базовый шаг»

Составляя комбинацию из базовых движений, преподаватель должен четко осознавать, что каждое движение должно иметь смысл, т.е., нагружая определенные группы мышц или развивая определенные физические качества, следует помнить, что в комбинации не может быть бесполезных движений, сделанных лишь для заполнения музыкальной фразы между движениями.

Способы разучивания

1.Элементы разучиваются с помощью уменьшения количества повторений:

8 раз V-шаг;
8 раз Legcurl;
4 раза V-шаг;
4 раза Legcurl;
2 раза V-шаг;
2 раза Legcurl;
V-шаг + Legcurl.

2.Можно применять способ замены элементов. При выполнении базового движения или нескольких движений можно каждое заменить на другое, без прерывания движения.

Замена осуществляется при трех условиях:

- Равное количество счетов движения, которое заменяется, и счетов движения, которым заменяется.
- Территориальное (пространственное) равенство движений.
- Взаимозаменяемость движений. При замене движения элементы инерционно должны совпадать.

3.Разбивка элемента со сменой лидирующей ноги. Разбивка возможна при разучивании комбинации с правой и с левой ноги одновременно. Этот метод достигается путем уменьшения количества повторений, при этом, разбивая два движения, мы получаем смену лидирующей ноги.

4.Смена лидирующей ноги. При этом способе комбинация будет симметричной. Смена ноги осуществляется при помощи базовых движений естественным образом. При этом методе используется движение с повторениями.

5.Разучивание с помощью разбивки элемента со сменой лидирующей ноги, например 2 V step + 2 Legcurl. Разбивая элемент, мы получаем: правой ногой – 1 V step + 1 Legcurl и левой 1 V step + 1 Legcurl.

Пример разучивания комбинации:

разучивание восьмерки А + Б + В правой ногой;
разучивание Г справа, Г слева;
повторение всего соединения с правой;
разучивание А + Б + В слева;
повторение всей комбинации с левой;
повторение всей комбинации с правой и с левой;
разучивание восьмерки А + Б с правой ноги;
разучивание В + Г с правой, В + Г левой ноги;
повторение всей комбинации с правой ноги;
разучивание А + Б с левой ноги;
повторение всей комбинации с левой;
повторение всей комбинации с правой и с левой;
разучивание поворотов и смены направления.

Все сложные варианты смены направления, где ученики выполняют движения по команде «Только смотреть» более чем на 4–8 счетов, следует разучивать отдельно.

Разученную комбинацию повторяют сначала. Вы командуете: «Выполнение без инструктора!» – проверяете, как усвоили материал ученики. Когда подходит момент смены направления, преподаватель командует: «Продолжайте выполнять, только смотрим», – и одновременно показывает смену направления, после чего присоединяется к ученикам, которые выполняли старое движение и не останавливались, далее подает команду «Все сначала!» – и задает новое направление. При этом способе ученики смогут освоить новые сложные направления движения.

Так же разучиваются движения, при которых происходит смена направления, и учитель выполняет движения спиной к зеркалу. Теоретически ученики не могут увидеть его, так как они стоят спиной к нему, и им приходится поворачивать голову или, скорее всего, останавливаться и смотреть, более того, они не будут прерываться для изучения нового направления.

13. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМАНД ПРИ РАЗУЧИВАНИИ КОМБИНАЦИЙ СТЕП-АЭРОБИКИ

Чтобы занятия доставляли участникам удовольствие, необходимо использовать эффективную систему проведения урока с использованием разного рода команд при разучивании комбинаций. Если преподаватель плохо и непонятно подает команды, занимающиеся будут испытывать дискомфорт и быстро потеряют мотивацию к занятиям.

Если команды правильные и своевременные, упражнения будут плавно перетекать друг в друга, интенсивность будет распределяться равномерно, занимающиеся будут чувствовать себя комфортно и смогут освоить не только простые элементы, но и сложные связки.

О переходе от одного движения к другому, о смене движения или направления преподаватель должен предупреждать заранее, за 4 счета до начала выполнения нового упражнения. Если преподаватель поздно подает команды, занимающиеся могут пропустить шаг и получить травму. Команды следует отдавать четко и кратко. При разучивании комбинаций для новичков можно сделать остановку или продолжить выполнение «марша» для пояснения последующих движений. Если вы проводите занятие поточным методом (в системе нон-стоп), то во время объяснения следующего движения занимающиеся продолжают выполнять предыдущее. Например, вы разучили «степ-тач», затем хотите выполнить модификацию этого движения – «степ-тач углом с поворотом» на 90°. С этой целью вы даете команды: «Продолжайте» и «Только смотрите», сами при этом выполняя новое движение «степ-тач с поворотом». Таким образом, выполняя «степ-тач», занимающиеся видят и запоминают новое движение. Затем вы подаете команду: «Со мной» – и продолжаете выполнять новое движение вместе с группой. Обо всех последующих движениях предупреждайте заранее. Такой метод позволит поддерживать пульс на определенном уровне.

Есть несколько способов, позволяющих руководить группой и подавать команды:

1. Подсчитывая количество элементов, которые осталось сделать перед переходом к последующему упражнению. Подавать такую команду лучше в обратном порядке: «Еще четыре!», «Три!», «Два!», «Один!», «Начали!»

2. Звуковые сигналы. Вместо отсчета оставшихся музыкальных тактов можно использовать метод усиления окончания музыкальной фразы. Этот метод используется в том случае, если комбинация хорошо разучена. При смене движений на 8-й счет подается любой звуковой сигнал, усиливающий окончание музыкальной фразы. В этом случае очень сложно ошибиться и начать следующее движение не в такт. Сигналы, усиливающие окончание музыкальной фразы, могут быть следующими:

- свисток;
- 2 хлопка;
- любой голосовой сигнал, например «хоп!».

3. Визуальные команды, выполняемые за счет движений руками, поддерживаемых мимикой. Так, если вы выполняете движение вправо, правая рука отводится в сторону (при зеркальном показе – левая), вперед – обе руки вперед-вверх. Количество повторений показывают пальцами руки: 4, 3, 2 (обратный счет). Команду подают правой рукой, если движение начинается с правой ноги. Движение считается с правой ноги, если на эту ногу мы наступаем. Например, движение «кneeup» на правой ноге считается выполненным вправо, если левая нога поднимается вверх.

Используйте визуальные команды, таким образом, вы сэкономите голосовые связки. Кроме этого, визуальные ключи гораздо эффективнее в больших группах или помещениях с плохой акустикой. Как и вербальные, визуальные ключи следует предлагать постоянно. Заканчивайте демонстрацию за одну долю до начала нового движения, кроме этого, вас должны видеть абсолютно все занимающиеся – можно показывать даже руками над головой. Так, например, чтобы обозначить поворот, опишите сверху рукой круг. Чтобы довести до сведения участников, что комбинация начинается на платформе (сверху), покажите на лоб и т.д.

4. Указание на то, с какой ноги начинается движение. Помимо команды: «Выполнение движения с правой ноги», – возможен показ руками. Это так называемые «ножные команды». При подаче такой команды, помимо голосовой команды: «с правой ноги», вы можете усилить эффект, опустив правую руку на правое бедро.

Кроме того в своих занятиях, вы можете использовать следующие сигналы (ключи):

- ключи безопасности и корректировки. С помощью этих ключей объясняется или корректируется техника «степа». Обратите на них осо-

бое внимание, так как неправильное выполнение упражнения может стать причиной травм. Например «Не прогибайтесь в пояснице...».

- мотивационные ключи служат для поощрения участников. Например. «Отлично! Продолжайте в том же духе!» Игра голосом является дополнительным мотивационным ключом. Начинайте говорить мягко, на низких, бархатных тонах. По мере объяснения тон должен становиться выше, громкость возрастать, побуждая участников к действиям.

Многие инструкторы любят давать некоторым комбинациям свои особые названия, например: «попкорн», «волна» и т.д. Если вы проводите занятия не в своей группе, не надо использовать свою терминологию, придерживайтесь общепринятых стандартов.

14. СТРУКТУРА УРОКА СТЕП-АЭРОБИКИ

Разминка

Продолжительность разминки обычно составляет не менее 5–7 минут. Целью разминки является подготовка организма к основной нагрузке, активизация основных физиологических функций: дыхания, работы сердца, повышение температуры тела. Повышение температуры тела увеличивает приток крови к мышцам, соответственно увеличивается и приток кислорода, что позволяет вырабатывать энергию для последующей работы мышц.

Начинать разминку следует с дыхательных упражнений. Затем следуют упражнения для опорно-двигательного аппарата. Разминка должна быть динамичной и состоять из несложных упражнений, как на платформе, так и на полу.

Основной принцип разминки – это плавность перехода к основной части. Так как резкое повышение ЧСС, артериального давления и других показателей функционального состояния организма может привести к ухудшению самочувствия занимающихся или отклонению в функционировании основных систем организма. Поэтому важно использовать простые движения, которые смогут выполнить все занимающиеся максимально правильно и эффективно.

Предварительный стретчинг

В предварительном стретчинге следует уделять особенное внимание коленному и голеностопному суставам и связкам, а также мышцам

спины. Продолжительность предварительного стретчинга – 2–3 мин. Это чаще всего динамический стретчинг, т.к. необходимо поддерживать частоту пульса, достигнутую во время разминки.

Основная, или аэробная, часть

Продолжительность основной части обычно составляет 25–40 минут. Аэробная часть формируется на основе базовых движений, из которых составляется комбинация. За счет ее правильного разучивания в течение урока достигается эффект поддержания интенсивности, соответственно, аэробного способа энергообеспечения, а также нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Целью аэробной части является тренировка сердечно – сосудистой и респираторной систем за счет увеличения нагрузки на сердце и легкие, поддержания интенсивности работы при выполнении базовых движений. Нагрузка на сердце в течение основной части занятия зависит от:

- интенсивности выполнения движений;
- продолжительности работы.

Также основной части занятий происходит сжигание жира, укрепление мышц, суставов, связок, улучшение координации, психоэмоциональный подъем.

Заминка

Основная цель – постепенное понижение температуры тела, пульса. Если резко прекратить двигаться, то большое количество крови остается в мышцах, вследствие чего может произойти недостаточный приток крови к мозгу и сердцу, что вызовет головокружение. Поэтому очень важен плавный переход от основной части урока к силовой. Эта часть длится около 5 минут.

Силовая часть

Продолжительность обычно составляет 10–15 минут. Целью силовой работы на уроке является непосредственная тренировка мышечного компонента, что способствует развитию силовой выносливости и силы мышц.

Упражнения силовой части часто выполняют на степе и со степом, используя движения фитнес-гимнастики, или, как ее иногда называют, кондиционной, или функциональной гимнастикой. Приведем лишь несколько типичных примеров использования степ платформы:

1. Упражнения для верхней части мышц спины, главным образом ромбовидной мышцы. Выполняется лежа на животе на степ платформе,

голени лежат на полу, руки согнуты, предплечья направлены вверх. Отвести руки назад, вернуться в и.п. Можно положить на платформу коврик или полотенце.

2. Упражнение для косых мышц живота и внутренних (приводящих) мышц бедра. Лежа на боку, положить верхнюю согнутую ногу на платформу. Приподнять верхнюю часть туловища над полом. Одновременно можно приподнять нижнюю ногу над полом.

3. Упражнения для мышц брюшного пресса можно выполнять лежа на спине с согнутыми ногами, опираясь пятками о платформу.

4. Ряд упражнений для мышц живота целесообразно выполнять, лежа на спине, на платформе.

5. Отжимания в упоре «лежа сзади», используя край платформы, являются хорошим упражнением для трицепса.

6. Отжимание в упоре лежа усложнится, если стопы положить на платформу.

7. Степ-платформу можно использовать в качестве отягощения при выполнении силовых упражнений для верхнего плечевого пояса.

Заключительный стретчинг

Время выполнения заключительного стретчинга 3–6 минут. Можно использовать платформу как опору при выполнении упражнений на растягивание: в положении стоя, лежа или сидя на платформе.

В стретчинге также применяются статические упражнения на гибкость. Это контролируемое, медленное и постепенное растягивание до ощущения напряженности в мышце с последующим фиксированием позы на 10–30 с.

В баллистическом стретчинге используются резкие, упругие пружинящие движения для растяжения мышц и увеличения амплитуды движения в суставах. В динамическом стретчинге движения постепенно изменяются от одного положения к другому. При выполнении упражнения мы начинаем растягивать мышцу на глубоком вдохе, и увеличиваем амплитуду на таком же глубоком выдохе.

Классификация степ-уроков

- BasicStep – для начинающих;
- Step # 1, или StepIntermediate, – для среднего уровня;
- TotalBodyCondition – для занимающихся со средним или высоким уровнем физической подготовленности;

- StepAdvanced– для занимающихся с высоким уровнем физической подготовленности.

Структураурока для начинающих (BasicStep)

- Разминка + предварительныйстретчинг – 5–7 мин.
- Основная часть – 20–25 мин.
- Силовая работа – 10–15 мин.
- Стретчинг – 5 мин.

Данный тип урока рекомендуетсядля занимающихся, не имеющих опыта занятий степаэробикой, имеющих низкий уровень физической подготовленности, отклонения в состоянии здоровья функционального характера, но имеющих допуск врача к занятиям аэробикой.

Структура урока для занимающихся со средним уровнем физической подготовленности (Step # 1, или StepIntermediate)

- Вводная часть – 1–2 мин.
- Разминка + предварительныйстретчинг – 5–7 мин.
- Основная часть – 25–30 мин.
- Силовая работа – 15 мин.
- Стретчинг – 5 мин.

Рекомендуется занимающимся, имеющим опыт занятий степ-аэробикой начального уровня, классической аэробикой, танцевальными видами аэробики.

Данный урок является следующим после BasicStep в классификации степ-тренировок. Соответственно, преподавателю следует учитывать, что уровень подготовленности занимающихся, пришедших на урок, может быть ниже среднего. Таким образом, нужно определить, какие способы повышения интенсивности приемлемы в данной тренировке.

Рекомендуемые способы повышения интенсивности в Step # 1

- добавление прыжковых элементов (только в основной части);
- включение амплитудных движений корпусом;
- добавление более сложной хореографии, сочетание простых и сложных движений руками, смена траектории движений после разучивания комбинации;

- добавление небольшого количества поворотов. При этом нужно тщательно выбирать способ разучивания.

В построении основной части урока могут использоваться все перечисленные выше типы комбинаций и способы их разучивания. Темп музыкального сопровождения: 125–130 уд/мин.

Структура урока для занимающихся с высоким уровнем физической подготовленности (TotalBodyCondition)

- Вводная часть – 1–2 мин.
- Разминка + предварительный стретчинг – 5–7 мин.
- Основная часть – 30–35 мин.
- Силовая работа – 5–7 мин.
- Стретчинг – 5 мин.

Рекомендуется занимающимся, имеющим опыт тренировки низкой и средней интенсивности, прошедшим медицинский контроль и имеющим допуск к занятиям по состоянию здоровья. Сложность степ-связок будет зависеть от общего уровня подготовленности занимающихся. Так как зачастую на такие уроки приходят занимающиеся с разными возможностями, способы повышения интенсивности будут напрямую зависеть от уровня их технической и физической подготовленности.

Структура урока для занимающихся с высоким уровнем физической подготовленности (StepAdvanced)

Этот урок является самым высокоинтенсивным в классификации степ-тренировок. Он рассчитан только на хорошо подготовленных.

В данном уроке могут использоваться те же типы комбинаций и способы разучивания, что и в Step # 1.

Для повышения интенсивности применяются:

- различные прыжковые элементы (в основной части);
- сложная хореография, являющаяся неотъемлемой частью данного урока. Здесь можно использовать сложные движения руками, различные повороты, элементы из различных танцевальных направлений. Таким образом, инструктор может разбирать каждую восьмерку отдельно. Разбор должен быть тщательно продуман.

Темп музыкального сопровождения: 130–135 уд/мин.

Для разнообразия в уроках Step # 1 и StepAdvanced преподаватель может использовать более одной степ-платформы, варьировать положение степа, изменять подходы к ступе и т.д. На силовую часть уроков отводится 7–10 мин.

Таким образом, в степ-аэробике различают два типа программ: на выносливость и комплексного типа, в котором решаются одновременно задачи воспитания выносливости и силы.

Соотношение частей занятия следующее:

- разминка – 30%, тренировка на выносливость – 70%
- разминка – 20%, тренировка на выносливость – 40%, силовая тренировка – 40%

15. АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ВАРИАНТЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СТЕП-АЭРОБИКЕ

Существует много способов сделать уроки интересными и разнообразными.

Метод круговой тренировки

Преподаватель создает несколько станций, на которых чередуются кардио и силовые упражнения. Через определенный промежуток времени участники меняются местами. Например, на одной станции занимающийся может выполнять базовый степ, на другой – упражнения на развитие определенной группы мышц, например, приседания с опорой одной ногой на платформу и т.д.

Интервальный метод

Интервальный метод проведения степ-аэробики заключается в соединении упражнений аэробной и силовой направленности. Упражнения аэробной направленности чередуются с силовыми через 5–7 мин. Это метод, который позволяет максимально повысить эффективность и сократить время тренировки. Бег, прыжки, приседания, отжимания и любые другие упражнения высокой интенсивности могут чередоваться с коротким отдыхом. Например, 25 приседаний за полминуты, потом десять секунд отдыха, затем снова приседания, и снова отдых. И так минут 5–10.

Частота, интенсивность и продолжительность интервалов варьируются в зависимости от целей. Общее правило следующее: чем выше

интенсивность в первом интервале, тем больше продолжительность второго (периода отдыха).

Комбинированные классы

Большой популярностью в последнее время пользуются программы, сочетающие различные виды аэробики. Так, часто памп-аэробика выполняется с использованием степ-платформы, а силовая часть степ-аэробики проводится с фитнес-мячом или резиной.

Возможно выполнение упражнений в различных построениях: в шеренгах – в шахматном порядке, по кругу, в V-построении. В отдельных случаях, особенно при работе с детьми, используется расположение платформ в одну линию, что позволяет проводить занятия игровым методом: например, две конкурирующие команды последовательно выполняют задание по очереди и т.п.

И, наконец, степ-аэробика является одним из видов фитнес-аэробики, который проводится в **соревновательной форме**, что еще больше повысило ее рейтинг и привлекло к занятиям детей и подростков, для двигательной активности которых важное значение имеют соревнования как возможность демонстрации своих способностей и достижений.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Брюханова Н.А.* Оздоровительная аэробика: Метод.указания. Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2004. 35с.
2. *Крючек Е.С.* Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий/ Учебно-метод.пособие. М.: Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. 64с.
3. *Кудра Т.А.* 2001 Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб.пос.Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.120 с.
4. *Ким Н.* Энциклопедия современного фитнеса. М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА.280с.: ил.
5. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика: В 2т., Т.1. Теория и методика.М.: Федерация аэробики России, 2002.232с.
6. *Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В.* Аэробика: В 2т., Т.2. Частные методики.М.: Федерация аэробики России, 2002.216с.
7. *Одинцова И.Б.* Аэробика и фитнес.М.: Эксмо, 2002.384с.
8. *Степ Рибок.* Вводный курс, 3-е изд. (инструкция по профессиональному обучению Степ Рибок), RIBOK INTERNATIONAL, 1994. 45 с.
9. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений// 2-е изд.,испр.и доп. М.:Издательский центр «Академия», 2001.480 с.
10. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособ. для студ. вузов физ.культ / Под ред. Е.Б.Мякинченко, М.П. Шестакова. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 304 с.
11. *Блюменштейн Б.* Музыка и спорт//Легкая атлетика.1982.№ 7.10–11 с.
12. *Борилкевич В.Е.* Фитнесс: сущность понятия // Вопросы физического воспитания студентов: Межвузовский сб.СПб.: Изд-во СПбГУ. 2003.32-35 с.
13. *Брыкина А.Т.* Гимнастика. М.: ФиС, 1971. 136–138, 147–153 с.
14. *Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н.* Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека/Теория и практика физической культуры.М., 1994. № 5, 6. 24–32 с.

ЮлияВадимовнаКалинина

СТЕП-АЭРОБИКА

Методическое пособие

Редактор *А.И. Дегтярева*

Компьютерная верстка – *Ю.Ф. Атаманов*

Подписано в печать 18.02.13. Формат 60х84^{1/16}
Офсетная печать. Объем 2,5 п.л.
Тираж 100 экз. Заказ 167.

Отпечатано в типографии КРСУ
720048, г. Бишкек, ул. Горького, 2

