

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования
«Гомельский государственный технический
университет имени П. О. Сухого»

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

**СТЕП-АЭРОБИКА
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ
СТУДЕНТОВ**

**ПОСОБИЕ
для студентов всех специальностей
дневной формы обучения**

Гомель 2026

УДК 796.41:613.71(075.8)
ББК 75.656.6я73
C79

*Рекомендовано научно-методическим советом
факультета автоматизированных и информационных систем
ГГТУ им. П. О. Сухого
(протокол № 10 от 22.05.2024 г.)*

Составители: С. Л. Володкович, Е. В. Володкович, Ж. А. Зыкун

Рецензент: зав. кафедрой теории и методики физической культуры ГГУ им. Ф. Скорины
канд. пед. наук, доц. Е. В. Осипенко

C79 **Степ-аэробика** в физическом воспитании студентов : пособие для студентов
всех специальностей днев. формы обучения / сост.: С. Л. Володкович, Е. В. Володкович,
Ж. А. Зыкун :— Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2026. — 22 с. — Систем. требования:
PC не ниже Intel Celeron 300 МГц ; 2 Gb RAM ; свободное место на HDD16 Mb ; ALT
Lunux 10.1 ; Adobe Acrobat Reader. — URL: <http://library.gstu.by>. — Загл. с титул. экрана.

Изложены представления о роли степ-аэробики в системе физического воспитания студентов, представлены методические рекомендации по организации учебного процесса по физической культуре с использованием степ-платформы.

Для студентов всех специальностей дневной формы обучения.

УДК 796.41:613.71(075.8)
ББК 75.656.6я73

© Учреждение образования «Гомельский
государственный технический университет
имени П. О. Сухого», 2026

Содержание

1. Степ-аэробика в системе физического воспитания студенческой молодежи.....	4
2. Платформы для степ-аэробики. Понятие и разновидности.....	6
3. Классификация упражнений. Базовые шаги в степ-аэробике....	9
4. Структура занятий с использованием степ-платформ.....	13
5. Основные рекомендации по проведению занятий.....	17
6. Самоконтроль при занятиях оздоровительной степ-аэробикой	19
Заключение.....	21
Список использованной литературы.....	22

1. Степ-аэробика в системе физического воспитания студенческой молодежи

За последние десятилетия отмечается резкое снижение показателей физического развития молодежи, 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 [1, 2, 6].

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 – разновидность аэробики, суть которой заключается в выполнении базовых шагов под ритмичную музыку около и на специальной степ-платформе. Причиной повышенного интереса к таким занятиям молодые люди отмечают разнообразие комплексов и возможность изменения сложности в зависимости от уровня подготовленности. В связи с этим следует заметить, что именно занятия аэробной направленности оказывают положительное воздействие сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы организма. Одиннадцать базовых движений, в свою очередь, объединяются в более сложные танцевальные связки. Степ-аэробика имеет несколько уровней сложности, благодаря чему можно подобрать оптимальный вариант занятий исходя из индивидуального уровня физической подготовки.

Этот вид аэробики возник в 1989 году благодаря тренеру из США Джин Миллер. В период восстановления после травмы колена она по совету ортопеда выполняла упражнения по разработке суставов, используя в качестве тренажера деревянный ящик. Занятия оказались довольно однообразными и нагоняли скучу. И тогда Джин стала выполнять их под музыку, чтобы разнообразить скучные подъемы и спуски различными вариантами шагов. Впоследствии Миллер создала первый комплекс упражнений степ-аэробики.

Основные движения просты, что не требует специальных двигательных навыков и дает возможность одновременно работать студентам с различным уровнем физической подготовки. Важно, что степ-аэробика эффективна для трудно задействованных групп мышц: ягодиц, задней части бедра и приводящих мышц бедер. При восхождении на ступеньку со скоростью 5 км/ч достигается результат как от интенсивной пробежки за счет совокупности движений подъема и спуска. Использование степ-аэробики на занятиях со студентами позитивно влияет на психоэмоциональное состояние, вызывая снижение депрессивности и нервозности. Нагрузка регулируется изменением высоты степ-платформы. Каждые пять сантиметров «плюса в высоту» увеличивают нагрузку в среднем на 12 %. Следовательно, вся группа выполняет одни и те же движения, но с индивидуальным уровнем прикладываемых усилий.

В зависимости от уровня сложности и интенсивности нагрузки, существующие варианты степ-аэробики можно разделить на несколько видов:

- Step Basic. Это танцевальный степ специально для начинающих. Тренировка позволяет изучать базовые шаги и связки.
- Step Interval. Тренировка предполагает чередование активных и более спокойных элементов через определенный интервал. Именно поэтому ее и называют интервальной.
- Step Dance. Плюсом к активному похудению результатом занятий становится еще и развитие пластики. Это идеальный вариант тренировки для любителей танцев.
- Step Power. Это сочетание аэробных и силовых нагрузок в одной тренировке. Отличный вариант для поддержания разных групп мышц в тонусе. Power Step актуально выбирать людям, которые

посещают только один вид спортивных занятий и не чередуют разные нагрузки на протяжении недели.

- Step Advanced. Это тренировка для продвинутых атлетов. Все занятие состоит из сложных интенсивных движений [4, 5, 7].

2. Платформы для степ-аэробики. Понятие и разновидности

Степ в переводе с английского языка буквально означает «шаг». Разработала степ-платформу Джина Миллер, американский фитнес-инструктор.

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

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

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

Различие степ-платформ требует остановиться на описании классического вида (рис. 1). 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 (рис. 2). Разнообразить движения возможно за счет различных положений платформы вдоль туловища или поперек, а также используя две платформы [4, 5] (рис. 3).



Рис. 1. Классический вид степ-платформ



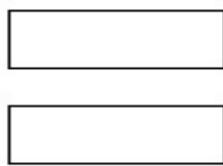
Рис. 2. Регулировка высоты в зависимости от уровня подготовленности



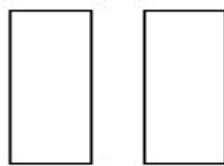
Продольное положение платформы



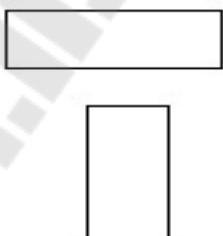
Поперечное положение платформы



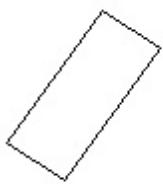
Продольно



Поперечно



Т-положение



A-положение



V-положение

Рис. 3. Основные положения ступ-платформ

В степе используются те же упражнения, что и в классической аэробике. Все они направлены на тренированность мышц сердца, на выработку лучшей координации движений, на развитие физических качеств и двигательных способностей. Отличие степ-аэробики от классической аэробики – в достижении при выполнении аналогичных упражнений большей нагрузки, следовательно, быстрейших результатов. Степ-платформы получили широкое применение в качестве дополнительного оборудования в тренажерных залах [5].

3. Классификация упражнений. Базовые шаги в степ-аэробике

Условно можно выделить несколько групп движений в зависимости от:

1) направления вертикального перемещения (вверх или вниз):

- шаги вверх (Up Step) – движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформу;
- шаги вниз (Down Step) – движения, которые начинаются с платформы на пол;

2) ведущей ноги:

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

3) наличия или отсутствия вращательного момента вокруг продольной оси, что позволяет разделять элементы на следующие два вида:

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

4) наличия или отсутствия опорной фазы, что позволяет классифицировать движения на:

- шаги;
- подскоки и скачки.

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

- на месте (on place);
- на месте с поворотом (в зависимости от движения) (Turn);
- с продвижением вперед (Walk forward);
- с продвижением назад (Walk back);
- по диагонали вперед, назад, с поворотом (Diagonal forward, back turn);
- лицом, спиной к зеркалу (Face to the mirror, Back to the mirror);
- по любой прямой.

Базовые шаги в степ-аэробике.

Степ-аэробика происходит от классической оздоровительной аэробики, поэтому названия основных шагов похожи, но есть и существенные отличия. Степ-аэробика в отличие от классической оздоровительной аэробики не подразумевает шагов на два счета, минимум на четыре. Как и в классической оздоровительной аэробике, в степ-аэробике существуют два вида шагов - шаги без смены лидирующей ноги и шаги со сменой лидирующей ноги.

1. Базовый шаг (Basic Step). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги. Подход при выполнении: спереди, сзади.

2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике. Подход при выполнении: спереди.

3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием платформы и пола вверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги. Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху, сбоку.

4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (Tap Up). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой.

То же с другой ноги. Упражнение выполняется аналогично, движение начинать с левой ноги. Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги. Подход при выполнении: спереди, с конца, сверху.

6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (Step Tap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и. п. То же другой ногой. Выполняется на 2 счета. Подход при выполнении: спереди, сверху, по сторонам, сбоку.

7. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee up). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.

8. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (Lift Front), в сторону (Side), назад (Back).

9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (Leg Curl).

10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.

11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up). Из и. п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета. Подход выполняется в продольной относительно платформы стойке.

12. То же, что в упражнение 11, но выполняется из о.с. на платформе (Straddle Down).

13. Шаг с поворотом (Turn Step). и. п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п. То же с другой ноги. Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

14. Шаг через платформу (Over the Top). Из положения стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую. То же с другой ноги. Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

15. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (Corner to Corner).

16. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).

17. Шаги через платформы скрестным шагом.

18. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол.
Подход при выполнении: сверху.

Варианты:

- повторное выполнение с одной ноги;
- выполнение со сменой ноги.

19. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из поперечной стойки в конце платформы– сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу), выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (степ между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.

20. Шаги углом (L-Step). Стоя у конца платформы в продольном направлении – шаг правой, затем левой на платформу. Выполнить шаг правой в сторону. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

То же с левой ноги с другого конца платформы.

Подход при выполнении: спереди и с конца.

21. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед.

Подход при выполнении: сбоку, с конца.

22. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 Hop Turn). Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой встать на платформу, сгибая левую вперед, выполнить поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги с другой трети платформы. Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение – стойка ноги врозь).

Варианты:

- из и.п. – стоя по диагонали с края платформы;
- с поворотом на 180° с различным подходом (Hop Turn).

23. A-Step. Встать лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой, сделать шаг правой назад по диагонали. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги. Подход при выполнении: спереди, с конца.

24. То же, что в упр. 23, но с подскоком:

- A. Leap 1 – наскок на платформу на одну ногу, приставить другую, сойти с платформы.
B. Leap 2 – наскок на платформу. После шага на второй счет, сойти с платформы шагами.
C. Run-Run – сочетание элементов упражнений А и Б (Double leap).
D. Хоп-шаг с последующим подскоком.

25. Прыжки. Выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги или с одной ноги с приземлением на две ноги на платформу[4,5].

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;
- тот факт, что 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[5,6].

4. Структура занятий с использованием степ-платформ

Наиболее распространенной и более приемлемой формой проведения занятий степ-аэробикой считается занятие продолжительностью 60 минут, урочная форма занятия. Она включает в себя три части: подготовительную, основную, заключительную, которые в свою очередь подразделяются на определенные этапы.

Разминка (Warm up)

Целью разминки является подготовка организма к основной нагрузке. Повышение температуры тела увеличивает приток крови к мышцам, соответственно увеличивается и приток кислорода, что позволяет вырабатывать энергию для сокращения мышц. Для этого выполняются упражнения с подключением больших мышечных групп (ноги, спина, грудь).

Начинать разминку следует с дыхательных упражнений. Затем следуют упражнения на нижнюю часть спины, так как при выполнении любых базовых движений и упражнений задействован позвоночный столб. Основной принцип разминки – это плавность перехода организма от состояния покоя к основной части. Плавность разминки обусловливается постепенным повышением функциональных требований к организму учеников, так как резкое повышение ЧСС, артериального давления и других показателей функционального состояния организма может привести к ухудшению

их самочувствия или отклонению в функционировании основных систем организма. Поэтому важно использовать простые движения, которые смогут выполнить все ученики максимально правильно и эффективно.

Для активизации основных физиологических функций: дыхания, работы сердца, повышения температуры тела – требуется 5–6 мин., следовательно, продолжительность разминки должна быть не менее 5–7 мин.

Предварительный стретчинг

В предварительном стретчинге базового направления уроков следует уделять особенное внимание коленному и голеностопному суставам и связкам, а также позвоночному столбу, так как большая нагрузка в течение занятия приходится именно на эти суставы и связки. Продолжительность предварительного стретчинга – 2–3 мин. Это чаще всего динамический стретчинг. Усиление притока крови к суставам и связкам достигается за счет выполнения специальных упражнений с непосредственным участием суставов, например приседаний.

Все упражнения направлены на растягивание мышц, связок, сухожилий и выполняются в движении, что позволяет:

- поддерживать ЧСС в рабочем режиме;
- поддерживать функциональные физиологические изменения, связанные с повышением температуры тела (основная цель разминки).

Основная, или аэробная, часть

Аэробная часть формируется на основе базовых движений, из которых составляется комбинация. За счет ее правильного разучивания в течение урока достигается эффект поддержания интенсивности ЧСС и, соответственно, аэробного способа энергообеспечения, а также нагрузки на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Целью аэробной части является улучшение возможностей сердечно-сосудистой системы 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.

При продолжительных нагрузках усиливается кровообращение. Такая работа происходит в условиях значительного потребления кислорода в течение относительно продолжительного времени (25–30 мин.). Поэтому к сердечно-сосудистой системе предъявляются большие требования. Об этом можно судить по учащению пульса.

Заминка

Основная цель – постепенное понижение температуры тела. 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.

Силовая часть

Целью силовой работы на уроке является непосредственная тренировка мышечного компонента, что способствует развитию силовой выносливости и силы мышц.

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

1. Упражнения для верхней части мышц спины, главным образом ромбовидной мышцы. Выполняется лежа на животе на ступ-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. Саму платформу можно использовать в качестве отягощения при выполнении силовых упражнений для верхнего плечевого пояса.

Стретчинг

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 сек. 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[3,4,5,6].

5. Основные рекомендации по проведению занятий

Прежде чем приступить к тренировкам по степ-аэробике, следует обучить занимающихся правильной технике выполнения движений:

- При подъеме на платформу используется естественный небольшой наклон туловища вперед.
- При переносе платформы следует держать ее ближе к телу.
- При выполнении движений не допускаются переразгибания коленей в суставах.
- Исключается прогиб в поясничном отделе позвоночника. При правильной осанке 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. По мере освоения движений и привыкания к работе внимание концентрируется на технике выполнения движений и последовательности их в комбинациях с меньшим зрительным контролем.
- Ставить ногу на центральную часть платформы нужно так, чтобы стопа полностью была на платформе. Спускаясь с платформы, ставить ногу надо с носка на пятку на расстоянии одной стопы от степ-платформы.
- Угол сгибания в коленном суставе при постановке ноги на платформу не должен превышать 90° (Scharff-Olson, Miller, 1997).
- 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 перенапряжение 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.
- Темп музыкального сопровождения должен быть не более 120–130 уд./мин[3,6]. (см. табл. 1).

Таблица 1

Высота платформы и темп музыкального сопровождения
для занимающихся с разным уровнем физической подготовленности
(*по данным Scharff-Olson et al., 1996*)

Уровень подготовленности	Высота платформы (в дюймах, 1 дюйм = 2,5 см)	Темп музыки, акценты/мин.
Для нерегулярно занимающихся физическими упражнениями	4	118–122
Для начинающих регулярные занятия, но не имеющих опыта	6 и выше	124
Для тренированных людей	8 и выше	126
Для занимающихся с высоким уровнем физической подготовленности, включая инструкторов	10 и выше	128

6. Самоконтроль при занятиях оздоровительной степ-аэробикой

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

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

- при хорошем самочувствии цвет лица розовый, потоотделение умеренное (испарина), дыхание учащенное и глубокое, координация движений на протяжении всей тренировки не меняется;
- при плохом самочувствии цвет лица бледный, потоотделение обильное, дыхание поверхностное и аритмичное, наблюдается частичная потеря координации.

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

Дневник самоконтроля студента может включать в себя:

- антропометрические данные;
- день тренировки;
- тренировочную нагрузку (малая, средняя, большая);
- утренний пульс (постоянство показателя и снижение свидетельствуют о положительной адаптации на нагрузку, а повышение утреннего пульса свидетельствует о недовосстановлении организма);
- настроение (хорошее, среднее, плохое);
- работоспособность (сильная потребность в тренировке, среднее желание тренироваться, отсутствие желания);
- аппетит (хороший, средний, плохой).

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

Ставя перед собой цели по сохранению здоровья, повышению уровня физической подготовленности, поддержания качества жизни на определенном уровне, студент приходит к дополнительным самостоятельным занятиям не только степ-аэробикой, но и другими видами спорта. Для того чтобы самостоятельно заниматься оздоровительной физической тренировкой, необходимо иметь конкретную мотивацию, поставить реальные цели, оценить свои физические способности, избирательно отнестись к физическим упражнениям и нагрузкам[3,6].

Заключение

Степ-аэробика—это универсальное средство физической тренировки, позволяющее решать огромное количество оздоровительных, реабилитационных и корректирующих задач.

Систематически занимаясь, можно добиться положительных изменений динамики функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, опорно-двигательного аппарата. Расширяются функциональные возможности организма, а значит, возрастают и резервы здоровья. Оздоровительная физическая культура рассматривает здоровье человека в тесной взаимосвязи с уровнем его двигательной активности. Такой подход в полной мере отвечает государственной политике в сфере физического воспитания и спорта, которая предусматривает решение приоритетной проблемы — укрепление здоровья студенческой молодежи средствами современных оздоровительных фитнес-систем.

В настоящее время существует большое количество разновидностей занятий оздоровительной аэробикой, отличающихся друг от друга содержанием и построением занятия. Это позволяет использовать их на занятиях комплексного типа по физическому воспитанию студентов в сочетании со специальными упражнениями видов спорта. Данный подход ведет не только к повышению интереса у занимающихся, но и к повышению результативности оздоровительных технологий и профессионально-прикладной подготовки. Использование степ-платформ на занятиях физической культурой способствует совершенствованию не только самого занятия, но и студенческого досуга, соревновательной деятельности, индивидуальных занятий. Поэтому одна из главных задач кафедры физического воспитания - создание у студентов правильной мотивации и формирование потребности в физических упражнениях. В совокупности это даст возможность выйти на новый, более качественный уровень работы, позволит сформировать ценностно-мотивационную сферу студента, воспитает потребность к осознанному физическому самосовершенствованию с целью сохранения и укрепления здоровья на протяжении всей жизни[6,7].

Список использованной литературы

1. Булич, Э. Г. Здоровье человека / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. - Киев : Олимп, лит., 2003. - 424 с.
2. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики /В. Ю. Давыдов, А. В. Коваленко, Т. В. Краснова. - Волгоград, 2004. - 120 с.
- 3.Жерносек, А. М. Технология регулирования интенсивности занятий оздоровительной степ-аэробикой / А. М. Жерносек, М. Ю. Ростовцева // Вести, спорт, науки. — 2006. - № 4. - С. 37-39.
- 4 Лисицкая, Т. С. Степ-аэробика / Т. С. Лисицкая // Спорт в школе. -2009. —№ 13 (463).
5. Мельникова, Т.И. Базовые шаги степ-аэробики / Т.И. Мельникова, Л.В. Молрозова, О.П. Виноградова. - М. : ОООБук, 2018. - 80с.
- 6.Милашук, Н.С Методика организации занятий степ-аэробикой: метод.рекомендации / Брест.гос.ун-т им. А.С. Пушкина ; сост. : Н.С. Милашук, С.Г. Ларюшина, А.В. Шиндина. - Брест : БрГУ, 2020. -31 с.
7. Ростова, В. А. Оздоровительная аэробика : учеб. пособие /В. А. Ростова, М. О. Ступкина. - СПб. : Высш. адм. шк., 2003. - 42с.

СТЕП-АЭРОБИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

**Пособие
для студентов всех специальностей
дневной формы обучения**

Составители: **Володкович Стелла Леонидовна**
Володкович Евгений Валентинович
Зыкун Жанна Антоновна

Подписано к размещению в электронную библиотеку
ГГТУ им. П. О. Сухого в качестве электронного
учебно-методического документа 00.01.26.

Рег. № 20E.
<http://www.gstu.by>