

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БУДІВНИЦТВА І АРХІТЕКТУРИ

СТЕП-АЕРОБІКА

Методичні вказівки
для практичних занять з фізичного виховання
для студентів усіх напрямів підготовки

КИЇВ 2012

УДК 796.412

ББК 75.6

С79

Укладачі: С.М. Киселевська, доцент

О.А. Войтенко, викладач

Рецензент: *В.П. Брінзак*, канд. біол. наук, доцент кафедри біології людини НУФВСУ

О.А. Озерова, канд. наук ФВіС, доцент кафедри ФВіС КНУБА

Відповідальний за випуск С.М. Канішевський, канд. пед. наук, професор

Затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту, протокол № 8 від 03 квітня 2012 року.

Видається в авторській редакції.

Степ-аеробіка: методичні вказівки для практичних занять з С79 фізичного виховання / уклад.: С.М. Киселевська, О.А. Войтенко. – К.: КНУБА, 2012. – 56 с.

Розглянуто теоретичні, методичні та організаційні основи викладання степ-аеробіки як однієї з дисциплін фізичного виховання. Розкрито зміст занять для студентів різного рівня підготовленості. Наведено комплекси вправ. Надано практичні рекомендації щодо розвитку фізичних якостей.

Призначено для організації, планування та проведення як організованих, так і самостійних занять зі степ-аеробіки для студентів усіх напрямів підготовки.

© КНУБА, 2012

ЗМІСТ

Загальні положення.....	4
1. Типи фізичного навантаження.....	5
2. Організація занять.....	13
3. Структура заняття.....	16
4. Уроки степ-аеробіки.....	19
5. Позначення.....	22
6. Комплекси вправ степ-аеробіки.....	27
7. Силові вправи.....	35
8. Плани-конспекти практичних занять.....	38
9. Залік та залікові вимоги.....	53
Список рекомендованої літератури.....	55

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Оздоровча степ-аеробіка - це один із найпоширеніших засобів оздоровчої фізичної культури, тож основний ефект, на який повинні бути націлені заняття і який, безумовно, повинен досягатись, це - оздоровлення організму тих, хто займається.

Це доволі молодий вид спорту. Винайшла його у 1989 році американка Джин Міллер. Після травми коліна вона для зміцнення м'язів і прискорення одужання пристосувала для тренування сходинки свого будинку. Ритмічна ходьба по сходинках дала такий чудовий результат, що Джин, одужавши, негайно приступила до створення, на основі свого домашнього реабілітаційного комплексу, нового виду аеробіки, що одержав назву «степ-аеробіка». Степ-платформа зроблена з щільного поліетиленового каркасу, який витримує навантаження понад 600 кг. Це - збірна конструкція, яка легко регулюється по висоті від 15 см (для новачків) до 30 см (для підготовлених) та шириною біля 50 см. Можна також змінювати кут її нахилу для того, щоб максимально ефективно пристосувати для силового тренування.

Нараховується біля 200 способів підйому на платформу і сходження з неї. Рухи в степі досить прості, тому цілком підходять для людей різного віку і рівня підготовленості. Вони чудово поліпшують фігуру, особливо форми гомілок, стегон і сідниць. Застосування обтяжень (гантелей) вагою до 2 кг дає гарне навантаження на м'язи плечового поясу. Виконуючи під музику різні варіанти кроків із підйомом на платформу і спуском з неї, велике число танцювальних рухів, швидкі переходи, часто змінюючи ритм і напрямок рухів, можна одержати навантаження, рівноцінне біговому тренуванню. Цей вид аеробіки примушує працювати великі групи м'язів й активно впливає на кардіо-респіраторну систему. Так само, як і в класичній аеробіці навантаження може бути низької інтенсивності, середньої та високої.

Степ-аеробіка поділяється на дві категорії. Особи з поганою координацією рухів або ті, що не вмінють танцювати, можуть під час

занять на степ-платформах робити упор не на танцювальні, а на спортивні рухи із збільшенням фізичного навантаження. Особи з гарною координацією рухів і танцювальною підготовкою, напевно, віддадуть перевагу степ-аеробіці більш ритмічній, насиченій танцювальними рухами, швидкими переходами, зміною варіантів і напрямків руху.



Заняття степ-аеробікою вимагають точності рухів, чіткості постановки ніг і всіх частин тіла в цілому, а також відмінного почуття ритму. В ідеалі рухи ніг повинні супроводжуватися рухами рук. На початку можна тримати руки на поясі. Поступово підключаються різні варіанти рухів руками, наприклад такі, що повторюють варіанти рухів нігами - вони краще запам'ятовуються.

1. ТИПИ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Система фізичних вправ, що спрямована на підвищення функціонального стану організму до необхідного рівня, називається оздоровчою. Першочерговим завданням оздоровчих занять є підвищення рівня фізичного стану до безпечних величин, які гарантують стабільне здоров'я, а також, профілактика серцево-судинних захворювань, які є причиною непрацездатності. Усе це

обумовлює специфіку занять оздоровчою фізичною культурою та потребує відповідного підбору тренувального навантаження, методів та засобів тренування.

В оздоровчому тренуванні виділяють основні компоненти навантаження, які визначають його ефективність: тип навантаження, величина навантаження, тривалість (об'єм) та інтенсивність, періодичність занять (кількість разів на тиждень), тривалість інтервалів відпочинку між заняттями.

Характер впливу фізичного тренування на організм залежить, перш за все, від виду вправ, структури рухового акту. В оздоровчому тренуванні розрізняють три основні типи вправ, які носять вибіркочу спрямованість:

1 тип – циклічні вправи аеробної спрямованості, які сприяють розвитку загальної витривалості;

2 тип – циклічні вправи змішаної аеробно-анаеробної спрямованості, що розвивають загальну та спеціальну (швидкісну) витривалість;

3 тип – ациклічні вправи, які підвищують силову витривалість.

Але, оздоровчим та профілактичним ефектом відносно серцево-судинних захворювань вирізняються лише вправи, спрямовані на розвиток аеробних можливостей та загальної витривалості. У зв'язку з цим, основу різноманітних оздоровчих програм повинні складати циклічні вправи аеробної спрямованості (К. Купер, 1970; Р. Хедман, 1980; А. Віру, 1988 та ін.).

Дослідження О.А. Пирогової (1985) довели, що вирішальним фактором, який визначає фізичну працездатність людини, є загальна витривалість, яка оцінюється за величиною МВК. Отже, під час оздоровчих занять зі степ-аеробіки на фоні збільшення кількості вправ для розвитку загальної витривалості та гнучкості, знижується необхідність у навантаженні швидкісно-силового характеру. Крім того, в осіб з порушеннями серцево-судинної системи, вирішальне значення має зниження факторів ризику (нормалізація холестеринового обміну, артеріального тиску та маси тіла), що можливо лише при виконанні вправ аеробної спрямованості на

витривалість. Таким чином, основний тип навантаження, що використовується в оздоровчій фізичній культурі – аеробні циклічні вправи.

За мірою впливу на організм в оздоровчій фізичній культурі розрізняють порогові, оптимальні, пікові навантаження, а також наднавантаження. Однак, ці поняття, відносно фізичної культури, мають деякий інший фізіологічний зміст.

Порогове навантаження – це навантаження, що перевищує рівень звичної рухової діяльності, тобто та мінімальна величина тренувального навантаження, яка дає необхідний оздоровчий ефект: відшкодування недостатніх енерговитрат, підвищення функціональних можливостей організму та зниження факторів ризику. З точки зору відшкодування недостатніх енерговитрат, пороговою є така тривалість навантаження, яка відповідає витратам енергії не менше ніж 2000 ккал на тиждень. Така витрата енергії забезпечується при виконанні фізичних вправ протягом 1 год 3 рази на тиждень. Підвищення функціональних можливостей та зниження основних факторів ризику також спостерігається під час триразових занять на тиждень. Так, при виконанні стандартної тренувальної програми (виконання фізичних вправ 3 рази на тиждень протягом 30 хв.) відмічається відчутне зниження артеріального тиску до нормальних значень. Нормалізація ліпідного обміну за всіма показниками відмічається при навантаженні більше 2 год на тиждень. Сполучення таких тренувань з раціональним харчуванням дозволяє успішно боротися із зайвою вагою тіла. Таким чином, мінімальне навантаження для починаючих, яке необхідне для профілактики серцево-судинних захворювань та укріплення здоров'я, є триразові на тиждень заняття протягом 30 хв.

Оптимальне навантаження – це навантаження такого обсягу та інтенсивності, яке дає максимальний оздоровчий ефект для даної особи. Зона оптимальних навантажень обмежена знизу рівнем порогових, а зверху – максимальних навантажень. На основі багаторічних досліджень було виявлено, що оптимальним навантаженням для підготовлених були 3-4 разові заняття на тиждень

протягом 1 год. Подальше збільшення навантаження не має сенсу, оскільки не тільки не сприяє додатковому приросту функціональних можливостей організму, але й становить небезпеку травмування опорно-рухового апарату та порушення діяльності серцево-судинної системи (пропорційно росту тренувального навантаження). Таким чином, все, що виходить за рамки оптимальних тренувальних навантажень, не є необхідним з точки зору здоров'я. Оптимальне навантаження забезпечує підвищення аеробних можливостей, загальної витривалості та працездатності, тобто рівня фізичного стану та здоров'я.

Характеристика рівнів фізичного навантаження

Рівень фізичного навантаження на організм людини при виконанні майже більшості фізичних вправ залежить від таких компонентів:

- інтенсивність виконання вправи;
- тривалість вправи;
- кількість повторень вправи;
- зміна висоти платформи;
- зміна темпу музики;
- тривалість інтервалів відпочинку;
- характер відпочинку.

Залежно від змін параметрів одного або декількох наведених компонентів, а також їх сполучень, рівень та характер їх тренувального впливу на організм людини змінюється.

Інтенсивність виконання вправи характеризується в циклічних вправах швидкістю рухів, а в ациклічних – темпом, тобто кількістю рухових дій за одиницю часу.

Зміна інтенсивності виконання вправи безпосередньо впливає на роботу функціональних систем організму та характер енергозабезпечення рухової діяльності.

Існують різні засоби контролю за інтенсивністю аеробних вправ. Найкращим до сьогодні залишається контроль інтенсивності шляхом визначення ЧСС (частоти серцевих скорочень) протягом заняття:

- чсс розминки (етапа warm-up);

- час основної частини заняття;
- час заминки (етапа cool-down);
- мчсс (максимальна).

Критерієм інтенсивності тренування є пульсовий режим, або зональне серцеве навантаження.

Розрізняють п'ять пульсових тренувальних зон, які відрізняються за приростом пульсу на 10% і мають різні характеристики та вплив на здоров'я.

Зона малого навантаження (50-60 % від мчсс)

Найпростіша зручна зона, яка є найкращою для новачків або тих, що мають низький рівень фізичної підготовленості. Під час виконання вправ з помірною інтенсивністю, коли витрати енергії ще невеликі, органи дихання та кровообігу без особливого навантаження забезпечують необхідну для організму кількість кисню. Незначний кисневий борг, що утворюється на початку виконання вправи, коли аеробні процеси ще не діють повною мірою, поступово задовольняється, в подальшому, вправа виконується в умовах стійкого стану. Подібна інтенсивність виконання вправи має назву **субкритичної**.

При такому навантаженні не відбувається спалення жиру, але тренування у цій пульсовій зоні сприяє зниженню ризику розвитку ішемічної хвороби серця та атеросклерозу великих артерій. В цій зоні практично не виникає травм і ускладнень від фізичного навантаження. Енергетично фізичне навантаження здійснюється за рахунок спалення 10% вуглеводів, 5% білків та 85% жирів.

Фітнес-зона (60-70 % від мчсс)

В цій зоні також 85% калорій утворюються завдяки окисленню жирів, 5% - білків та 10% - вуглеводів. Однак, саме в цій зоні можна добитися додаткових умов мобілізації жиру (виведення жиру з жирових депо) за рахунок його утилізації у м'язах. Тобто, позитивна сторона цієї зони - не тільки тренування серця, але й значне збільшення загального числа калорій, що спалюються.

Аеробна зона (70-80% від мчсс)

З підвищенням інтенсивності виконання вправи досягається такий стан, коли потреба організму в енергії (тобто кисневий попит) буде дорівнювати його максимальним аеробним можливостям. Така інтенсивність виконання вправи має назву **критичної**. Рівень критичної інтенсивності буде тим вищий, чим вища здібність організму до споживання кисню та його утилізації в працюючих тканинах.

Ця зона призначена для закріплення отриманих раніше результатів. В аеробній зоні функціональні можливості значно збільшуються, відбувається приріст кількості та якості капілярної сітки судин, збільшується життєва ємність легень та швидкість дихання. Крім того, збільшується ударний об'єм (кількість крові, яка викидається серцем за один серцевий цикл) та зменшується чсс у спокою. Загалом покращується діяльність серцево-судинної системи та системи органів дихання. В цій зоні, 50% калорій, що витрачаються, утворюються в наслідок окислення вуглеводів, 50% - є продуктами обміну жирів, менше ніж 1% утворюється за рахунок розщеплення білків.

Анаеробна зона (80-90 % від мчсс)

Подальше підвищення інтенсивності виконання вправи призводить до того, що кисневий попит значно перевищує аеробні можливості організму і робота виконується переважно за рахунок анаеробного енергозабезпечення, яке супроводжується зростанням кисневого боргу. Така інтенсивність виконання вправи має назву **надкритичної**. Під час виконання вправи з надкритичною інтенсивністю, кисневий попит збільшується значно швидше, ніж сама інтенсивність. Цим пояснюється незначна ефективність анаеробного енергозабезпечення в порівнянні з аеробним.

Основна мета тренування в цій зоні - підвищення толерантності організму та серцево-судинної системи до високих доз лактату (молочної кислоти). Основна кількість калорій, що витрачаються в цій зоні, на 85% утворені з вуглеводів, на 15% - з жирів та менше ніж

1% - з білків. Говорити про спалення надлишків жиру в цій зоні вже не доводиться.

Зона останньої межі (90-100% від мчсс).

В цій зоні спалюється найбільша кількість калорій, але умови найгірші. 90% загального числа калорій складає енергія від спалення вуглеводів, 10% - жири, менше ніж 1% енергії організм отримує від спалення білків. Зона останньої межі дуже інтенсивна. Досягти її можливо лише на піку дуже хорошої спортивної форми.

Тривалість вправи. Тривалість виконання вправи має протилежну залежність відносно до інтенсивності її виконання. Зі збільшенням тривалості роботи від 20-25 секунд до 4-5 хвилин її інтенсивність різко зменшується. Подальше збільшення тривалості виконання вправи призводить до менш виразного, але постійного зниження її інтенсивності. Таким чином, від тривалості виконання вправи залежить характер її енергозабезпечення. Короткочасні вправи, тривалістю 5-15 секунд, стимулюють швидкісно-силові можливості, удосконалюють швидкісну техніку. Довготривалі вправи удосконалюють здібності економно виконувати роботу, підвищують можливості, що пов'язані з утилізацією кисню у м'язах, підвищують здібності до тривалої роботи в умовах значної мобілізації діяльності систем кровообігу і дихання.

Кількість повторень вправи визначає ступінь її впливу на організм. При виконанні роботи в анаеробних умовах збільшення числа повторень зумовлює необхідність тривалий час підтримувати високий рівень діяльності систем дихання та кровообігу, що веде до виснаження роботи безкисневих механізмів і навіть до її блокування ЦНС. В такому разі інтенсивність роботи різко знижується або припиняється зовсім.

Зміна висоти платформи. Зміна висоти платформи на 5 см збільшує інтенсивність на 12%. Це найбільш ефективний метод збільшення навантаження, однак, потрібно враховувати рівень підготовленості тих, хто займається та їх вагу.

Зміна темпу музики. Зростання темпу музики від 80 до 120 уд/хв. підвищує інтенсивність на 50%, від 120 до 128 уд/хв. – на 46%.

Тривалість інтервалів відпочинку має велике значення для визначення рівня і характеру реакції організму на тренувальне навантаження. Це пов'язано з тим, що відновлювальні процеси під час інтервалів для відпочинку мають певні особливості:

- неоднакова швидкість відновлювальних процесів - спочатку відновлення проходить швидко, потім уповільнюється;
- спостерігається гетерохронність (різниця за часом) відновлення в окремих показників життєдіяльності і в процесі відновлення мають місце фазові зміни працездатності та інші особливості.

Під час виконання вправ в субкритичних та критичних умовах зменшення інтервалів відпочинку призводить навантаження до більш аеробного вигляду, і навпаки, під час виконання вправи в надкритичних умовах з використанням інтервалів відпочинку недостатніх для ліквідування кисневого боргу, він (кисневий борг) збільшується (додається) від повторення до повторення, що робить роботу більш анаеробною.

Взагалі ж розрізняють такі типи інтервалів відпочинку між вправами (Платонов В.М.,1987).

- Повні інтервали – тобто такі, коли тривалість відпочинку між вправами гарантує відновлену працездатність на початок чергового повторення вправи.
- Неповні інтервали – коли чергове повторення вправи відбувається в момент, коли працездатність ще не відновлена, але наближається до цієї межі. Це становить до 70% часу необхідного для повного відновлення.
- Скорочені інтервали – тобто такі, коли повторне виконання вправи здійснюється у фазі зниженої працездатності.
- Подовжені інтервали – інтервали відпочинку, тривалість яких в 1,5-2 рази перевищує час, необхідний для повного відновлення.

Характер відпочинку. За характером відпочинок може бути пасивним, активним та комбінованим.

Пасивний відпочинок виключає будь-яку активну діяльність в перервах між виконанням вправи.

Активний відпочинок дає змогу підтримати процеси дихання на більш високому рівні і уникнути різких переходів від роботи до відпочинку і навпаки. Крім того, активний відпочинок після великих навантажень прискорює відновлювальні процеси. Доцільніше використовувати активний відпочинок при навантаженнях близьких до критичних.

Комбінований відпочинок використовується в разі подовжених інтервалів між вправами, маючи на меті максимальне використання часу для відпочинку і своєчасного підвищення працездатності систем організму перед наступним повторенням вправи.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ

Можливо виконання вправ у різних видах шиккування: у шеренгах (у шаховому порядку), по колу, V-шикування. В окремих випадках використовуються розташування платформ за однією лінією, що дозволяє проводити заняття ігровим методом. На заняттях може використовуватися як одна платформа, так і дві одночасно. Переходи з однієї платформи на іншу у різних напрямках утворюють додаткову кількість комбінацій. На рис. 1 наведені різні положення розташування платформ на заняттях степ-аеробікою.

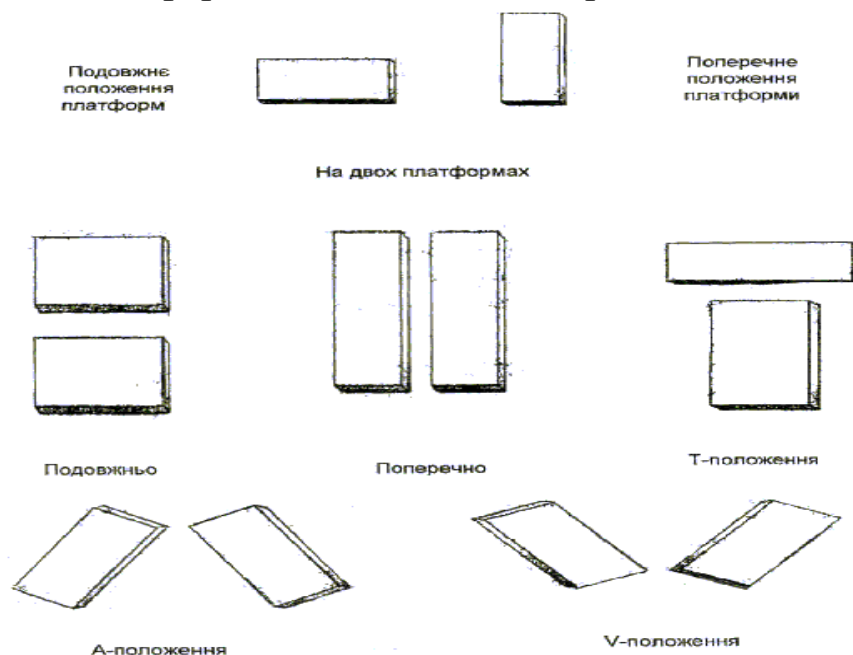


Рис. 1. Різноманітні положення степ-платформ

Безпека під час проведення занять зі степ-аеробіки

Перш ніж приступити до занять, слід пройти невеликий інструктаж.

- Піднімаючи чи опускаючи платформу, слід згинати ноги у колінах, а не тримати їх прямими, сильно нахилиючись вперед. Переносячи платформи, слід тримати їх ближче до тіла.
- Виконуючи рухи, не слід допускати перерозгинання у колінних суглобах.
- Виключається прогин у поперековому відділі хребта. Правильна постава – тулуб утримується рівно, плечі опущені, м'язи живота та сідниць напружені. Ноги нарізно, стопи паралельно, не торкаються одна одну. Починаючим рекомендується перший час дивитися собі під ноги на платформу. В міру засвоєння рухів та звикання працювати на платформі, увага концентрується на техніці виконання рухів і послідовності їх у комбінаціях з меншим зоровим контролем.
- Піднімання на платформу необхідно забезпечувати за рахунок роботи ніг, а не спини.
- Піднімаючись на платформу використовувати природний нахил тулуба вперед. Ставити ногу на центральну частину платформи так, щоб стопа повністю знаходилася на платформі. Спускаючись з платформи, слід ставити ногу з носка на п'ятку на відстані однієї стопи від степ-платформи. Кут згинання у колінному суглобі під час постановки ноги на платформу не повинен перевищувати 90°.
- Не допускається сходити або зістрибувати з платформи спиною до неї.
- Підключати до роботи руки слід лише після того, як засвоєна техніка роботи ногами.
- Під час виконання випадів або обертів, п'ятка на підлогу не опускається.
- Час виконання повторень базових кроків з однієї ноги не повинен перевищувати 1хв., щоб не викликати перенапруження опорно-рухового апарату.

- Максимальна кількість повторень одного елемента з підніманням ноги (наприклад, згинання ноги вперед) виконується не більше 5 разів.
- Підходити до платформи можна з різних напрямків, що значно різноманітнить хореографію даного виду аеробіки (рис. 2).
- За 30 хвилин до початку занять випити 1–2 склянки чистої води і робити декілька ковтків, в міру необхідності, між вправами.

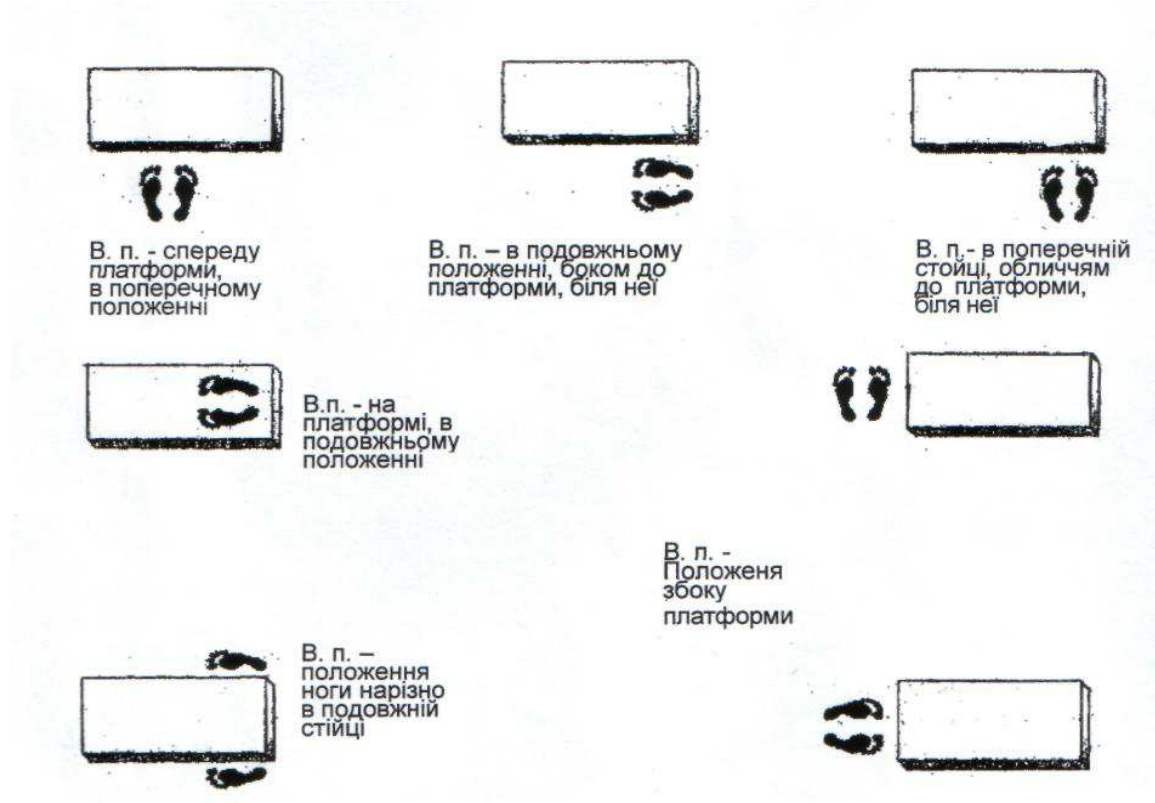


Рис. 2. Основні вихідні положення займаючихся відносно степ-платформи (підхід до виконання рухів)

- Залежно від підготовленості тих, хто займається, рекомендується різна висота платформи і темп музичного супроводження - не більше 120-130 уд/хв. (табл. 1).

Висота платформи і темп музичного супроводження для осіб з різним рівнем підготовленості

Рівень підготовленості	Висота платформи, см	Темп музики акц./хв.
Для осіб, що займаються фізичними вправами не досить регулярно	10	118-122
Для осіб, що займаються регулярно, але не мають досвіду	15 і вище	124
Для тренуваних осіб	20 і вище	126
Для осіб, що мають високий рівень тренуваності	25 і вище	128

3. СТРУКТУРА ЗАНЯТТЯ

Відповідно до існуючих традицій, підтриманих науковими дослідженнями та практичним досвідом, оптимальною структурою заняття з оздоровчої степ-аеробіки, так само, як і будь-якої іншої організованої форми занять фізичними вправами, є структура, де виділяється три частини: **підготовча, основна та заключна.**

Підготовча частина заняття зі степ-аеробіки - розминка, яка повинна складатися з загальної та спеціальної частин. У загальній частині виконуються вправи на великі групи м'язів та суглоби. Спеціальна частина розминки присвячується тим групам м'язів та зв'язок, на які полягає основне навантаження під час тренування. Вправи, які включаються у розминку повинні бути адекватні контингенту тих, хто займається і відповідати вправам основної частини заняття. Розминка будується на нескладних в координаційному плані вправах, які виконуються з невеликою амплітудою. Розминку слід починати, використовуючи рухи, котрі зустрічаються у повсякденній практиці, коли задіяні великі м'язові угруповання - звичайний крок, приставні кроки з різноманітними

рухами руками, модифікації різних кроків, вправи у вихідному положенні - стійка, ноги нарізно зі згинанням та розгинанням ніг у колінних суглобах та рухами руками (колові, витягування і т.ін.). Проводячи розминку слід виконувати вправи низького ударного навантаження. Відчуття тепла і поява легкої випоти служитиме сигналом до подальшого використання вправ динамічного стретчингу, який дозволяє зберегти емоційний настрій тих, хто займається, рухаючись у темпі музичного супроводу.

В період виконання вправ стретчингу, інтенсивність розминки дещо знижується, але важливість використання вправ які розтягують основні м'язові групи, зумовлюється необхідністю запобігання можливих травм. Під час проведення стретчингової частини розминки основну увагу слід приділяти технічно вірному виконанню позицій та «відчуванню» розтягування м'язової групи, для якої використовуються дане положення. Не слід використовувати різкі, ривкові рухи. Необхідне плавне, з невеликою амплітудою «натягування» м'язових волокон того м'язу, що розтягується. У стретчинг-позиціях слід мінімізувати силове навантаження на частини тіла, що приймають участь в утриманні пози, використовуючи переміщення загального центру маси (ЗЦМ).

Основна частина заняття складається, як правило, з двох розділів - **аеробного** та **силового** тренування. Тривалість аеробної частини складає від 20 хвилин до 60-80 хвилин і більше, в залежності від мети заняття. Основними завданнями основної частини можуть бути - розвиток або підтримання витривалості; розвиток координаційних здібностей. Аеробну частину можна поділити на три періоди: період поступового підвищення інтенсивності до цільових показників (від 3 до 10 хвилин); період утримання цільових показників інтенсивності (від 15 до 90 хвилин і більше) та період зниження цільових показників інтенсивності (від 3 до 20 хвилин).

Взаємозв'язок параметрів інтенсивності і особливостей техніки

- **Низька інтенсивність** характеризується виконанням малоамплітудних рухів з невеликим опором при використанні

зверхнього ударного навантаження. ЧСС робоча = 60-74% ЧСС максимальної (120-148 уд./хв.).

- **Середня інтенсивність** характеризується виконанням рухів з невеликою амплітудою при використанні високоударного навантаження або наднижнього ударного навантаження з великою амплітудою. ЧСС робоча = 68-84% ЧСС максимальної (136-168 уд./хв.).

- **Висока інтенсивність** характеризується виконанням рухів з великою амплітудою або великим опором, або швидкістю при використанні високо ударного навантаження. ЧСС = 77-100% ЧСС максимальної (154-200 уд./хв.).

Період поступового підвищення інтенсивності до цільових показників складається з набору рухів, які виконуються з визначеною інтенсивністю, поступово зростаючою до необхідних параметрів. В цьому періоді доволі часто використовують вправи, складні за координацією. Організм вже готовий до сприйняття рухів, що впливають на координацію і ще не втомився від попереднього навантаження.

В період утримання цільових показників інтенсивності, в залежності від мети, використовуються рухи та засоби управління, які дозволяють утримувати інтенсивність на заданому рівні без значних коливань у той чи інший бік. Одночасно, необхідно підтримувати цікавість тих, хто займається, не дивлячись на тривалість й високу навантажність цієї частини.

Період поступового зниження інтенсивності до «після розминачних» показників складається з набору рухів, що дозволяють поступово знизити інтенсивність для переходу до силової частини заняття.

Силова частина заняття виконується в положеннях сидячи і лежачи. Тривалість силової частини складає від 10 хвилин до 60-80 хвилин в залежності від мети заняття. Основна мета цієї частини - розвиток або підтримання сили.

В **заклучній частині** заняття використовуються вправи, які дозволяють: поступово знизити обмінні процеси в організмі; знизити частоту серцевих скорочень до рівня, близького до початкового.

Кожний комплекс закінчується вправами на дихання, розслаблення, гнучкість, які виконуються у повільному темпі.

4. УРОКИ СТЕП-АЕРОБІКИ

В степ-аеробіці розрізняють декілька видів уроків.

Step-Basic - нескладна динамічна гімнастика, яка являє собою урок низькоударної аеробіки (без стрибків) для починаючих, з використанням степ-платформи, яка дозволяє виконувати різні кроки та підстрибування на платформі або через неї. Крім того, платформу можна використовувати для виконання вправ для м'язів верхнього або нижнього пресу, а також спини. Всі вправи виконуються у середньому темпі, що дозволяє добре проробити м'язи ніг, а енергійні рухи руками допомагають контролювати ритм дихання та забезпечують навантаження на м'язи верхньої частини тіла. Для починаючих, максимальний темп заняття складає 120-122 удари на хвилину. Під час занять степом основне навантаження доводиться на м'язи ніг. Оптимальними рахуються заняття 2-3 рази на тиждень. Ідеальна втрата ваги на тиждень складає не більше, як 1 кг, тому зміни в організмі та у зовнішньому вигляді почнуть відбуватися через 1,5-2 місяця. Тривалість заняття - 45-60 хв.

Step I – рекомендується для осіб із середнім рівнем підготовки або після проходження курсу **Step-Basic**. Тут використовується більш складна хореографія, вивчаються нові зв'язки та комбінації. Заняття проводяться на низькому рівні інтенсивності. Виконуючи кроки уверх-униз на степ-платформі, навантаження отримують усі групи м'язів. Особливо інтенсивно працює серцево-судинна та дихальна системи. Швидко втрачаються калорії та надлишкова вага.

Як правило, заняття складається з розминки, аеробної частини, заминки, силової частини та стретчингу. Тривалість кожної частини залежить від рівня підготовки тих, хто займається.

Призначення розминки - підготувати м'язи до силового навантаження за рахунок підвищення температури тіла. Аеробна частина, тривалість якої складає 30-35 хв, збільшує кардіореспіраторну витривалість організму, тренує серце та легені. На

цій стадії відбувається спалення жирів завдяки роботі великих м'язових груп. Силова частина допомагає збільшити силу та м'язову витривалість шляхом виконання вправ з обтяженням або за рахунок ваги власного тіла. В заключній частині уроку виконуються вправи стретчингу, які сприяють підвищенню гнучкості та еластичності м'язів. Тривалість заняття - 55-60 хв.

Step II - урок високого рівня інтенсивності. Тренує серцево-судинну та дихальну системи, розвиває витривалість та спеціальну координацію. Протягом аеробної частини, яка триває 40-45 хв. у швидкому темпі виконуються складні зв'язки та блоки, які чергуються з бігом та стрибками на степ-платформі. Виконуючи під музику будь-які кроки (підйом-спуск), танцювальні рухи, швидкі переходи, часто змінюючи ритм і напрямок рухів, можна отримати навантаження, яке рівноцінне інтенсивному біговому тренуванню. А для того, щоб спалити додаткову кількість калорій, у тренування включають силову частину, під час якої отримують навантаження м'язи рук, преса та спини. Тривалість заняття 55-60 хв.

Step Advanced - 75 - урок високої інтенсивності з використанням складних координаційних комбінацій, швидкої зміни положень, напрямків та складної хореографії. Аеробна частина триває 55 хв. Це динамічне заняття з високоінтенсивним навантаженням, яке позитивно пливає на серцево-судинну систему та являє собою комбінацію нових та вже вивчених рухів на степ-платформі. Деякі комбінації будуть поєднуватися з додатковим навантаженням та хореографією для підвищення інтенсивності заняття. Таке тренування дозволяє покращити загальний стан та рельєф тіла, а швидкі та амплітудні рухи руками підвищують ефект від виконуваних вправ, забезпечуючи аеробне навантаження на верхню частину тіла. Тривалість заняття - 75 хв.

Step&Back - урок, який поєднує в собі інтенсивне навантаження на групи м'язів, які зрідка задіяні у повсякденному житті. Крім навантаження на стегна, сідниці, задню та внутрішню поверхні стегна протягом аеробної частини заняття, яка триває 30 хв., на занятті проробляються та укріплюються м'язи спини. Сильні м'язи спини

допоможуть запобігти проблемам щодо поперека і хребта, а також покращать поставу. На заняттях слід дотримуватися обережності, щоб запобігти травмуванню, а навантаження збільшувати поступово. Це тренування високої інтенсивності, де комбінуються динамічні кроки, махи, підстрибування та стрибки на степ-платформі. Додаткове навантаження забезпечується за рахунок власного тіла або за допомогою обтяжень. Тривалість заняття - 55 хв.

Основна спрямованість окремих частин уроку степ-аеробіки наведено у табл. 2.

Таблиця 2

Основна спрямованість окремих частин програми

Час, хв.		Зміст	Задачі	Темп музики	Контроль навантаження
45	60				
Розминка					
15	15	Інтенсивність низька і середня. Найпростіші поєднання, ізольовані рухи. Предстретчинг.	Підготовка опорно-рухового апарату. Підвищення ЧСС. Психологічна підготовка.	118	Пульс, зовнішні прояви, самооцінка.
Основна частина (кардіо-навантаження)					
20	35	Різні комбінації спортивно-атлетичного або танцювально-координаційного стилю з використанням платформи.	Покращення діяльності серцево-судинної системи. Розвиток координації.	118-125	Пульс, дихання, зовнішні прояви, самооцінка.
Заключна (відновлювальна) частина					
10	10	Прості кроки і поєднання з використанням платформи та без неї. Вправи на розслаблення. Вправи на рівновагу, релаксація.	Зниження ЧСС. Покращення гнучкості. Розслаблення.	Менше 100	Пульс, самооцінка.

Power Step - урок степ-аеробіки з використанням гантелей. Доступна координація при дотриманні високоінтенсивного навантаження. Тренує м'язи, витривалість, серцево-судинну та дихальну системи. Тривалість заняття - 45 хв.

Силова частина часто виконується на «степі» й зі «степом», з використанням рухів фітнес-гімнастики, а також атлетичної гімнастики, з фітнес-м'ячем або гумою.

Також степ-платформа використовується у вигляді опори при виконанні вправ на розтягування: в положенні стоячи, лежачи або сидячи на платформі.

5. ПОЗНАЧЕННЯ

Усі степ-кроки поділяються на **основні** - з однієї ведучої ноги та **поперемінні** - з постійним чергуванням ведучої ноги. Повний цикл основного кроку - 4 рахунки, поперемінного кроку - 8 рахунків.

П - права нога, Л - ліва нога

1. Базовий крок (**Basic Step**) - основний.

Підхід: Попереду, зверху, з кінця.

Виконання: П уверх, Л уверх, П униз, Л униз.

Цикл: 4 рахунки.

Команда: Уверх, уверх, униз, униз.

Примітка: Цей крок може виконуватися з П і Л ноги, а також з підходу зверху (униз, униз, уверх, уверх).

2. **Step-touch** (приставний крок на підлозі).

3. **V- Step** - основний та поперемінний

Підхід: Попереду.

Приклад: Основний з П ноги.

Виконання: П уверх нарізно, Л уверх нарізно, П униз разом, Л униз разом.

Цикл: 4 рахунки.

Команда: Нарізно, нарізно, разом, разом.

Примітка: Для виконання поперемінного V-Step, треба виконувати торкання підлоги на 4-ий рахунок циклу.

4. **Tap Up - Tap Down** (торкання унизу та уверху) - основний.

Підхід: Попереду, з кінця, з боку, зверху.

Приклад: З боку.

Виконання: П уверх, Л торкання зверху, Л униз, П торкання унизу.

Цикл: 4 рахунки.

Команда: Уверх, торкання, униз, торкання.

Примітка: Цей крок можна робити «зверху», тоді команда: вниз, торкання, уверх, торкання.

Tap Up - Tap Down (торкання внизу або уверху) - поперемінний.

Визначення: Крок, під час виконання якого нога торкається підлоги на рахунок 2 (зверху) або на рахунок 4 (попереду або з кінця).

Підхід: Попереду, з кінця, зверху.

Приклад: Попереду.

Виконання: П уверх, Л уверх, П униз, Л торкання унизу, Л уверх, П уверх, Л униз, П торкання унизу.

Цикл: 8 рахунків.

Команда: Уверх, уверх, униз, торкання, уверх, уверх, униз, торкання.

Примітка: Для варіювання можна виконувати випад (Lunge) на 4-ий та 8-ий рахунок. Крок буде називатися Lunge Back (випад назад).

6. Tap Up (торкання уверху) - поперемінний.

Визначення: Крок, під час виконання якого нога торкається степ-платформи на рахунок 2 (попереду, з кінця) або на рахунок 4 (зверху).

Підхід: Попереду, з кінця, зверху.

Приклад: Попереду.

Виконання: П уверх, Л торкання, Л униз, П униз, Л уверх, П торкання, П униз, Л униз.

Цикл: 8 рахунків.

Команда: Уверх, торкання, униз, униз, уверх, торкання, униз, униз.

7. Step Tap (крок з торканням).

Підхід: Попереду, з кінця, з боків.

Приклад: Попереду.

Виконання: П крок на підлозі, Л торкання степ-платформи, Л крок на підлозі, П торкання степ-платформи.

Цикл: 4 рахунки.

Команда: Крок, торкання, крок, торкання.

8. Lift Step (крок з підніманням ноги) - основний та поперемінний.

Визначення: Крок, під час виконання якого безопорна нога піднімається уверх, не торкаючись степ-платформи. Може виконуватися піднімання коліна (Knee Lift), мах (Kick) або захльост гомілкою назад (Leg Curl).

Підхід: Попереду, з кінця, зверху, з боку, з боків.

Приклад: Поперемінне піднімання коліна попереду.

Виконання: П уверх, Л коліно уверх, Л униз, П униз, Л уверх, П коліно уверх, П униз, Л униз.

Цикл: 8 рахунків.

Команда: Уверх, коліно, униз, униз, уверх, коліно, униз, униз.

Примітка: Для виконання цього кроку, як основного, необхідно торкатися підлоги ногою на рахунок 4.

9. Straddle Down (нарізно униз) - основний та поперемінний.

Підхід: Зверху.

Приклад: Основний з П ноги.

Виконання: П нарізно униз, Л нарізно униз, П уверх, Л уверх.

Цикл: 4 рахунки.

Команда: Нарізно, нарізно, уверх, уверх.

Примітка: Для виконання цього кроку, як поперемінного, необхідно торкатися носком степ-платформи на рахунок 4.

10. Straddle Up (нарізно уверх) - основний та поперемінний.

Підхід: З боків.

Приклад: Основний з П ноги.

Виконання: П уверх, Л уверх, П нарізно униз, Л нарізно униз.

Цикл: 4 рахунки.

Команда: Уверх, уверх, нарізно, нарізно.

Примітка: Для виконання цього кроку, як поперемінного, необхідно торкатися носком степ-платформи або зробити піднімання коліна на рахунок 2.

11. Turn Step (крок з поворотом) - поперемінний.

Підхід: З боку.

Приклад: З П ноги.

Виконання: П уверх, Л уверх по діагоналі, П униз, Л торкання, Л уверх, П уверх по діагоналі, Л униз, П торкання.

Цикл: 8 рахунків.

Команда: Уверх, поворот, униз, торкання, уверх, поворот, униз, торкання.

Примітка: Слідкувати за тим, щоб залишатися з одного боку степ-платформи під час поворотів.

12. Over the Top (через верх) - поперемінний.

Підхід: З боку.

Приклад: З П ноги.

Виконання: П уверх, Л уверх, П униз з переднього боку степ-платформи, Л торкання унизу з переднього боку степ-платформи, Л уверх, П уверх, Л униз з заднього боку степ-платформи, П торкання унизу з заднього боку степ-платформи.

Цикл: 8 рахунків.

Команда: Уверх, уверх, через униз, торкання, уверх, уверх, через униз, торкання.

Примітка: Для варіацій можна додати торкання степ-платформи на рахунки 4 та 8.

13. Kick (крок з махом вперед) - поперемінний.

Підхід: Попереду, з кінця, з боку.

Приклад: Попереду, з П ноги.

Виконання: П уверх, Л мах вперед, Л униз, П униз, Л уверх, П мах вперед, П униз, Л униз.

Цикл: 8 рахунків.

Команда: Уверх, мах, униз, униз, уверх, мах, униз, униз.

Примітка: Для виконання цього кроку як основного слід торкатися носком підлоги на рахунок 4.

14. Knee Lift (крок з піднімання коліна) - поперемінний.

Підхід: Попереду, з кінця, з боку.

Приклад: Попереду, з П ноги.

Виконання: П уверх, Л коліно уверх, Л униз, П униз, Л уверх, П коліно уверх, П униз, Л униз.

Цикл: 8 рахунків.

Команда: Уверх, коліно, униз, униз, уверх, коліно, униз, униз.

Примітка: Для виконання цього кроку, як основного, слід торкатися носком підлоги на рахунок 4.

15. L- Step (крок з торканням з боку) - поперемінний.

Підхід: Попереду, з кінця.

Приклад: З кінця, з П ноги.

Виконання: П уверх, Л торкається підлоги попереду степ-платформи, Л униз, П униз, Л уверх, П торкається підлоги позаду степ-платформи, П униз, Л униз.

Цикл: 8 рахунків.

Команда: Уверх, торкання, униз, униз, уверх, торкання, униз, униз.

Примітка: Для виконання цього кроку як основного слід торкатися носком підлоги на рахунок 4.

16. Leg Curl (крок із захльостуванням гомілки назад) - поперемінний.

Підхід: Попереду, з кінця.

Приклад: Попереду, з П ноги.

Виконання: П уверх, Л захльост гомілки назад, Л униз, П униз, Л уверх, П захльост гомілки назад, П униз, Л униз.

Цикл: 8 рахунків.

Команда: Уверх, захльост, униз, униз, уверх, захльост, униз, униз.

Примітка: Для виконання цього кроку, як основного, слід торкатися носком підлоги на рахунок 4.

17. Lunge Back (випад назад) - поперемінний.

Підхід: Зверху.

Приклад: Зверху, з П ноги.

Виконання: П униз випад назад, П уверх, Л униз випад назад, Л уверх.

Цикл: 4 рахунки.

Команда: Випад, уверх, випад, уверх.

18. Mambo- Step - поперемінний.

Визначення: Крок, під час виконання якого безопорна нога піднімається уверх, не торкаючись степ-платформи.

Підхід: Попереду, з кінця.

Приклад: Попереду, з П ноги.

Виконання: П уверх, Л піднімається над підлогою, Л на підлогу, П униз.

Цикл: 4 рахунки.

Команда: Уверх, уверх, униз, униз.

6. КОМПЛЕКСИ ВПРАВ СТЕП-АЕРОБІКИ

Комплекс вправ №1 (підготовчий для початківців)

Кожна вправа повторюється 3-4 рази з кожної ноги. Для підвищення навантаження додаються рухи руками: відведення прямих рук в сторони; піднімання вгору прямих рук; згинання рук вперед; піднімання зігнутих у ліктях рук до рівня грудей; почергове згинання-розгинання рук на рівні грудей; відведення в сторони, зігнутих у ліктях рук, долонями вперед, тощо.

Підхід - попереду, лицем до степ-платформи.

1. Basic Step з П.: 1. Поставити праву ногу на степ-платформу.
2. Поставити ліву ногу на степ-платформу.
3. Поставити праву ногу на підлогу.
4. Поставити ліву ногу на підлогу.
2. Basic Step з Л.: 1-4. Те саме з лівої ноги.
3. Tap Up - Tap Down з П.: 1. Поставити праву ногу на степ-платформу.
2. Лівою ногою торкнутися степ-платформи зверху.
3. Поставити ліву ногу на підлогу.
4. Правою ногою торкнутися підлоги.
4. Tap Up - Tap Down з Л.: 1-4. Те саме з лівої ноги.
5. Кік з П.: 1. Поставити праву ногу на степ-платформу.
2. Мах лівою ногою вперед.
3. Поставити ліву ногу на підлогу.
4. Приставити до неї праву ногу.
- Кік з Л.: 1-4. Те саме з лівої ноги.

2. Коліно з П.: 1. Поставити праву ногу на степ-платформу.
2. Ліва нога, зігнута у коліні, піднімається вперед.
3. Поставити ліву ногу на підлогу.
4. Приставити до неї праву ногу.
- Коліно з Л.: 1-4. Те саме з лівої ноги.
3. 3 коліна з П.: 1. Поставити праву ногу на степ-платформу.
2. Ліва нога, зігнута у коліні, піднімається вперед.
3. Ліва нога опускається на підлогу.
4. Ліва нога, зігнута у коліні, піднімається вперед.
5. Ліва нога опускається на підлогу.
6. Ліва нога, зігнута у коліні, піднімається вперед.
7. Ліва нога опускається на підлогу.
8. Приставити до неї праву ногу.
- 3 коліна з Л.: 1-8. Те саме з лівої ноги.
4. V-степ з П.: 1. Праву ногу поставити на степ-платформу біля правого краю степ-платформи.
2. Ліву ногу поставити на степ-платформу біля лівого краю степ-платформи.
3. Опустити праву ногу на підлогу.
4. Приставити до неї ліву ногу.
- V-степ з Л.: 1-4. Те саме з лівої ноги.
5. L-степ з П.: 1. Праву ногу поставити на степ-платформу.
2. Лівою ногою торкнутися лівого краю степ-платформи (або підлоги з лівого боку від степ-платформи).
3. Ліву ногу опустити на підлогу.
4. Приставити до неї праву ногу.
- L-степ з Л.: 1-4. Те саме з лівої ноги.
6. Мамбо вперед з П.: 1. Крок правою ногою вперед (на підлозі, на степ-платформу, через степ-платформу).
2. Повернутися у в.п.
- Мамбо вперед з Л.: 1-2. Те саме з лівої ноги.
7. Мамбо назад П.: 1. Крок правою ногою назад.
2. Повернутися у в.п.
- Мамбо назад Л.: 1-2. Те саме з лівої ноги.

8. Мамбо з поворотом П.: 1. Крок правою ногою вперед (на підлозі, на степ-платформу).
2. Поворот на 180° , ліва нога залишається на місці.
3. Крок правою ногою вперед (на підлогу).
4. Поворот на 180° у в.п. Приставити праву ногу.
- Мамбо з поворотом Л.: 1. Крок лівою ногою вперед (на підлозі, на степ-платформу).
2. Поворот на 180° , права нога залишається на місці.
3. Крок лівою ногою вперед (на підлогу).
4. Поворот на 180° у в.п. Приставити ліву ногу.
9. Шосе з П.: 1-2. Приставний крок з правої ноги.
- Шосе з Л.: 1-2. Приставний крок з лівої ноги.
10. Шосе навкруги степ-платформи з П.: 1-2. Приставний крок з правої ноги лицем до степ-платформи; 3-4. Приставний крок з лівої ноги спиною до степ-платформи; 5-6. Приставний крок з правої ноги лицем до степ-платформи; 7-8. Приставний крок з лівої ноги спиною до степ-платформи; 9-10. Приставний крок з правої ноги лицем до степ-платформи.
11. Шосе навкруги степ-платформи з Л.: 1-10. Те саме з лівої ноги в протилежний бік.
12. Ча-ча-ча з П.: 1. Крок правою ногою на степ, боком до степ-платформи; крок лівою ногою на підлозі; 2. Те саме; 3. Те саме; 4. Повернутися до степ-платформи лівим боком, приставити праву ногу.
13. Ча-ча-ча з Л.: 1-4. Те саме з іншої ноги.

Комплекс вправ № 2

Підхід: попереду, правим боком до степ-платформи.

1. Крокуємо на місці.

2. 1. П на платформу; 2. Л торкнутися платформи зверху; 3. Л униз; 4. П униз. (3 повторення).
3. **Перехід:** 1. П на платформу; 2. Л на платформу; 3. П униз; 4. Л униз.
4. 1. Л на платформу; 2. П торкнутися платформи зверху; 3. П униз; 4. Л униз. (3 повторення).
5. **Перехід:** 1. Л на платформу; 2. П на платформу; 3. Л униз; 4. П униз.
6. 1. П на платформу; 2. Л торкнутися платформи зверху; 3. Л униз; 4. П униз. (3 повторення).
7. **Перехід по діагоналі:** 1. П на платформу; 2. Л на платформу; 3. П униз; 4. Л униз.
8. 1. Л на платформу; 2. П торкнутися платформи зверху; 3. П униз; 4. Л униз; 5-16 те саме (рахунки 1-4) рухаючись назад.
9. **Перехід по діагоналі з Л.**
10. 1. П на платформу; 2. Л торкнутися платформи зверху; 3. Л униз; 4. П униз; 5-16 те саме (рахунки 1-4) рухаючись назад.
11. 1-4. **Перехід по діагоналі з П.**
12. 1. Л на платформу; 2. П торкнутися платформи зверху; 3. П униз; 4. Л торкнутися унизу; 5. Л на платформу; 6. П мах убік; 7. П униз; 8. Л торкнутися унизу; 9. Л на платформу; 10. П мах убік; 11. П униз; 12. Л униз.
13. 1. Л на платформу; 2. П торкнутися платформи зверху; 3. П униз; 4. Л униз.
14. 1-4. **Перехід по діагоналі з Л.**
15. 1. П на платформу; 2. Л торкнутися платформи зверху; 3. Л униз; 4. Л торкнутися унизу; 5. П на платформу; 6. Л мах убік; 7. Л униз; 8. П торкнутися унизу; 9. П на платформу; 10. Л мах убік; 11. Л униз; 12. П униз.
16. 1. П на платформу; 2. Л кік; 3. Л униз; 4. П униз (повторити 3 рази).
17. 1-4. **Перехід по діагоналі з П.**
18. 1. Л на платформу; 2. П торкнутися платформи зверху; 3. П униз; 4. Л торкнутися унизу; 5. Л на платформу; 6. П мах убік; 7. П униз;

8. Л торкнутися унизу; 9. Л на платформу; 10. П мах убік; 11. П униз; 12. Л униз.
19. 1. Л на платформу; 2. П кік; 3. П униз; 4. Л униз назад (повторити 3 рази).
- 20. 1-4. Перехід по діагоналі з Л.**
21. 1. П на платформу; 2. Л торкнутися платформи зверху; 3. Л униз; 4. П униз.
- 22. Просування назад у стрибку з обертом.**
1. П на платформу; 2. підстрибнути на П з обертом на 180°; 3. Л через платформу униз; 4. П торкнутися унизу; 5. П на платформу; 6. підстрибнути на П з обертом на 180°; 7. Л через платформу униз; 8. П униз.
23. 1-4. Кік з П. (повторити 3 рази).
- 24. Стрибок на платформу з оплеском руками.**
1. П на платформу; 2. у стрибку приставити Л з оплеском руками; 3. Л униз; 4. П униз.
- 25. 1-4. Перехід по діагоналі з П.**
- 26. Просування назад у стрибку з обертом.**
1. Л на платформу; 2. підстрибнути на Л з обертом на 180°; 3. П через платформу униз; 4. Л торкнутися унизу; 5. Л на платформу; 6. підстрибнути на Л з обертом на 180°; 7. П через платформу униз; 8. Л униз.
27. 1-4. «Кік» з Л (повторити 3 рази).
- 28. Стрибок на платформу з оплеском руками.**
1. Л на платформу; 2. у стрибку приставити П з оплеском руками; 3. П униз; 4. Л униз.
- Для підвищення навантаження додаються різноманітні рухи руками.

Комплекс вправ №3

Підхід: стоячи збоку, лицем до степ-платформи.

1. 1-16 -Basik Step з П; 17-32 - Basik Step з Л.
2. 1-4 – L-Step з П; 5-8 –L-Step з Л. Руки, зігнуті у ліктях, передпліччями уверх, відводяться убік (повторити 4 рази).

3. 1. П на платформу; 2. Л на платформу; 3-6. Straddle Down з П; 7. П. униз; 8. Л униз (повторити 4 рази).
4. 1. Л на платформу; 2. П на платформу; 3-6. Straddle Down з Л; 7. Л униз; 8. П униз (повторити 4 рази).

Підхід: – попереду, лицем до степ-платформи.

5. Варіант А.

- 1-2. Приставний крок вправо; 3-4. Приставний крок вліво; 5-6. Приставний крок вправо; 7-8. Приставний крок вліво; 9-10. Приставний крок з П (лицем до платформи); 11-12. З обертом на 90° приставний крок з Л (спиною до платформи); 13-14. Приставний крок з П (спиною до платформи); 15-16. З обертом на 90° приставний крок з Л (лицем до платформи).

Варіант В.

- 1-2. Приставний крок вправо; 3-4. Приставний крок вліво; 5-6. Приставний крок вправо; 7-8. Приставний крок вліво; 9-10. Приставний крок з П (лицем до платформи); 11-12. З обертом на 90° приставний крок з Л (спиною до платформи); 13. З обертом на 90° П на платформу; 14. Л на платформу; 15. З обертом на 180° П униз; 16. Л униз (стати лицем до платформи).
6. 1-4. Basik Step з П; 5. крок П у правий бік по діагоналі; 6. крок Л у правий бік по діагоналі; 7-8. з обертом через праве плече на 270° , стати лицем до бічної сторони платформи; 9. П на платформу; 10. Л на платформу; 11-14. Straddle Down з П; 15. П униз позаду платформи (з поворотом на 90° через ліве плече); 16. Л униз позаду платформи (з поворотом на 90°). Стати позаду платформи лицем до неї. 17-20. Basik Step з П; 21. крок П у правий бік по діагоналі; 22. крок Л у правий бік по діагоналі; 23-24. з обертом через праве плече на 270° , стати лицем до бічної сторони платформи; 25. П на платформу; 26. Л на платформу; 27-30. Straddle Down з П; 31. П униз попереду платформи (з поворотом на 90° через ліве плече); 32. Л униз попереду платформи (з поворотом на 90°). Стати попереду платформи лицем до неї. 33-64. повторити 1-32 з лівої ноги.

7. 1. П на платформу уліво по діагоналі; 2. Л на підлогу (збоку платформи); 3-4. Мамбо П; 5-6. Шосе з П (спиною до платформи); 7-8. З обертом на 90° шосе з Л (лицем до платформи); 9-10. Ча-ча-ча з П; 11-12. Оберт на 180° (лицем до платформи); 13-14. Ча-ча-ча з Л; 15-16. Оберт на 180° (лицем до платформи); 17-20. Кік з П; 21-24. Кік з Л; 25-48. Те саме з Л.
8. 1-2. Коліно з П; 3. Л униз, збоку платформи; 4. П торкнутися платформи; 5. П на платформу; 6. Перескок на Л на платформі; 7. П униз, збоку платформи; 8. Л торкнутися платформи; 9-10. Коліно з Л; 11. П униз (попереду платформи); 12. Л униз (стати лицем до платформи); 13-24. повторити 1-12 з лівої ноги.
9. 1. П на платформу; 2. Л схресно на платформу; 3. П униз; 4. Л униз; 5. П на платформу вліво по діагоналі; 6. Л на платформу по діагоналі; 7. З обертом на 180° П униз по діагоналі; 8. Л униз (стати лицем до платформи, позаду неї); 9-12. кік з П; 13-14. Шосе з П вправо (лицем до платформи); 15-16. З обертом на 90° шосе з Л (спиною до платформи); 17-19. З кроки «мамбо» з П (від платформи); 20. Оберт на 180° ; 21-23. З кроки «мамбо» з Л (у бік платформи); 24. Оберт на 90° (стати лицем до платформи); 25-48. повторити 1-24 з лівої ноги.
10. 1-4. Basik Step з П; 5-8. Basik Step з Л; 9. П на платформу; 10. Л захльост назад; 11. Л униз; 12. П униз; 13-16. повторити 9-12 з лівої ноги; 13. П на платформу; 14. Л захльост назад; 15. з обертом на 90° Л униз; 16. П униз (стати збоку платформи, лицем до неї); 17. Л на платформу; 18. П захльост назад; 19. з обертом на 90° П униз; 20. Л униз (стати попереду платформи, лицем до неї); 21-28. повторити 13-20 з лівої ноги; 29. П на платформу вліво по діагоналі; 30. підстрибнути на П, Л зігнута у коліні; 31. Л униз; 32. П униз; 33-36. повторити 29-32 з лівої ноги.

Для підвищення навантаження додаються різноманітні рухи руками.

Комплекс вправ №4

Підхід: – попереду, лицем до степ-платформи.

- 1-8. марш на місці.
- 1-4. Кік з П; 5-8. Кік з Л; 9-12. з обертом на 180° Кік з П на підлозі; 13-24. повторити те саме з Л; 25-28 перехід через платформу правим боком; 29-32. перехід через платформу лівим боком.
- 1-3. «момбо» з П; 4-6. «мамбо» з Л; 7-10. з обертом на 180° «момбо» з П на підлозі; 11-13. «мамбо» з Л; 14-16. «мамбо» з П; 17-20. з обертом на 180° «момбо» з Л на підлозі; 21-24. перехід через платформу правим боком; 25-28. перехід через платформу правим боком;
1. П на платформу; 2. Л крок убік по діагоналі на підлогу; 3-4 «момбо» П назад; 5. П на платформу; 6. Л на підлозі; 7. П на платформі; 8. Л схресно на платформу; 9. П униз; 10. Л униз; 11-14. кік з П; 15-28. повторити те саме з Л.
1. П на платформу; 2. Л убік по діагоналі на підлогу; 3-4. «елвіс» П; 5. крок Л вперед; 6-8 з обертів на 360° «мамбо» з Л; 9. з обертом на 180° крок Л на підлогу; 10. П на платформу; 11. перескок на Л на платформі; 12. з обертів на 90° П на підлогу; 13-14. з обертів на 90° «мамбо» з П; 15-16. з обертів на 180° стати лицем до платформи; 17-32. те саме з Л.
1. П на платформу вліво по діагоналі; 2. підстрибнути на П на платформі; 3. Л униз на підлогу з бічної сторони платформи; 4. П на підлогу схресно перед Л; 5. Л крок назад на підлогу; 6. П крок назад на підлогу (стати лицем до платформи); 7-12. повторити те саме з Л; 13-16. коліно з П; 17-20. коліно з Л.
- 1-4. V- Step з П; 5-6. V- Step; 7-8. «мамбо» з П на підлогу по діагоналі позаду платформи; 9-10. повернутись на платформу з обертом на 180° ; 11-12. «мамбо» з П на підлогу по діагоналі попереду платформи; 13-14. повернутись на платформу з обертом на 180° ; 15. П униз; 16. Л униз; 17-32. повторити те саме з Л.
1. П на платформу по діагоналі; 2. підстрибнути на П; 3. Л на платформу по діагоналі; 4. підстрибнути на Л; 5. П на підлогу

позаду платформи; 6. Л на підлогу позаду платформи; 7-8 оберт на 180°; 9-12. ча-ча-ча з П; 13-16. перескок через платформу лівим боком; 17-32 повторити те саме з Л.

9. 1. П на платформу; 2. Л коліно уверх; 3. Л униз з боку платформи; 4. П униз; 5-8. стрибки зі зміною положення ніг; 9 П на платформу; 10-14. стрибки з ноги на ногу на платформі; 15. П униз з іншого боку платформи; 16. Л униз; 17-20. стрибки зі зміною положення ніг; 21. Л на платформу; 22. П коліно уверх; 23. П униз попереду платформи; 24. Л униз; 25-28. Кік з П; 29-56. повторити те саме з Л.
10. 1-4. L-Step з П; 5-8. L-Step з Л; 9-10. стрибком П на платформу, Л на підлогу з боку платформи у положення напівприсіда; 11. Л униз; 12. П униз; 13-14. стрибком Л на платформу, П на підлогу з боку платформи у положення напівприсіда; 15. П униз; 16. Л униз; 17-18. стрибком П на платформу, Л приставити, притопнути; 19. Л униз; 20. П униз; 21-22. стрибком Л на платформу, П приставити, притопнути; 23. П униз; 24. Л униз; 25-28. стрибком V- Step (напівприсід) з П; 29-32. стрибком V- Step (напівприсід) з Л.

Для підвищення навантаження додаються різноманітні рухи руками.

7. СИЛОВІ ВПРАВИ

Силові вправи для м'язів ніг

В.П. - стійка, ноги нарізно, степ-платформа між ногами у подовжньому положенні.

- 1. П крок на платформу; 2. Л, зігнута у коліні, піднімається уверх; 3. Л униз; 4 П униз; 5-8. те саме з іншої ноги. Повторити по 10 разів з кожної ноги.
- 1. П крок на платформу; 2. Л прямою мах уверх; 3. Л униз; 4. П униз; 5-8. те саме з іншої ноги. Повторити по 10 разів з кожної ноги.

- 1. П крок на платформу; 2. Л прямою мах убік; 3. Л униз; 4. П униз; 5-8. те саме з іншої ноги. Повторити по 10 разів з кожної ноги.
- 1. П крок на платформу; 2. Л прямою мах назад; 3. Л униз; 4. П униз; 5-8. те саме з іншої ноги. Повторити по 10 разів з кожної ноги.

В.П. - стоячи на степ-платформі у подовжньому положенні.

- 1. П униз попереду платформи; 2. Л униз позаду платформи, напівприсід; 3. П уверх; 4. Л уверх. Виконати 10-12 разів. Повторити з іншої ноги.
- 1. П униз, напівприсід; 2. П уверх. Виконати 10-12 разів. Повторити з іншої ноги.

В.П. - стоячи на степ-платформі у поперечному положенні.

- 1. П випад назад; 2. П уверх; 3. Л випад назад; 4. Л уверх. Повторити по 10-12 разів з кожної ноги.
- 1. П випад назад; 2-3. напівприсід 4. П уверх. 5-8. те саме з іншої ноги. Повторити по 10-12 разів з кожної ноги.
- 1. П крок униз попереду платформи; 2. Л крок униз позаду платформи; 3. П уверх; 4. Л уверх. Виконати 10-12 разів. Повторити те саме з іншої ноги.

В.П. - попереду, лицем до степ-платформи.

- Забігання на степ-платформу з правої та лівої ноги. По 10-12 разів з кожної ноги.
- Застрибування у положення «напівприсід» - П на платформу, Л збоку на підлозі. Виконати 10-12 разів. Повторити те саме з іншої ноги.
- Застрибування у положення «напівприсід» - ноги нарізно на платформі. Повторити 10-12 разів з кожної ноги.
- Крок на платформу, з вистрибуванням уверх. Повторити по 10-12 разів з кожної ноги.

В.П. - попереду, лицем до степ-платформи, П на платформі.

- Захльост лівою ногою. Виконати 10-12 разів. Повторити те саме з іншої ноги.

- Мах назад лівою прямою ногою. Виконати 10-12 разів. Повторити те саме з іншої ноги.
- Опускання лівого коліна на підлогу. Виконати 10-12 разів. Повторити те саме з іншої ноги.

Для підвищення навантаження додаються різноманітні рухи руками.

Силові вправи для м'язів черевного пресу

В.П. - упор-сидячи на степ-платформі у подовжньому положенні, ноги зігнуті у колінах, стоять на підлозі.

- Почергове піднімання та опускання зігнутої у коліні ноги. Виконати по 10-12 разів кожною ногою.
- Піднімання та опускання двох, зігнутих у колінах, ніг. Повторити 12-16 разів.
- 1. Підняти; 2-3. Утримати; 4. Опустити дві, зігнуті у колінах, ноги. Повторити 12-16 разів.
- 1. Підняти, зігнуті у колінах; 2. Випрямити уліво; 3. Зігнути; 4. Випрямити управо. Повторити по 10-12 разів у кожний бік.

В.П. - лежачи на степ-платформі у подовжньому положенні, ноги прямі, руки уверх.

- 1. Сісти, підтягнути праву, зігнуту у коліні, ногу, обхопити її руками; 2. в.п.; 3-4 те саме з іншої ноги. Повторити по 10-12 разів з кожною ногою.
- 1. Сісти, підтягнути праву пряму ногу, обхопити її руками; 2. в.п.; 3-4 те саме з іншої ноги. Повторити по 10-12 разів з кожною ногою.
- 1. Сісти, підтягнути обидві прямі ноги, обхопити їх руками; 2. в.п.; Повторити по 10-12 разів.

Силові вправи для м'язів рук

В.П. - Упор лежачи, руки на степ-платформі, коліна на підлозі.

- Згинання і розгинання рук. Кількість повторень індивідуальна.
- Зігнути, утримати положення, розігнути руки. Кількість повторень індивідуальна.

- 1. Зігнути руки; 2. Відштовхнутися від платформи; 3. Зробити оплеск; 4. в.п. Кількість повторень індивідуальна.

В.П. - Упор лежачи, руки на степ-платформі, ноги нарізно.

- Ті самі вправи.

В.П. - Упор лежачи, руки на степ-платформі, ліва нога спирається на праву п'ятку.

- Ті самі вправи.

В.П. - Упор лежачи, руки на степ-платформі, права нога спирається на ліву п'ятку.

- Ті самі вправи.

В.П. - упор- сидячи на степ-платформі, ноги зігнуті у колінах, стоять на підлозі, таз на вису.

- Зігнути, розігнути руки. Повторити 16-20 разів.

В.П. - упор- сидячи на степ-платформі, ноги прямі, спираються п'ятками на підлозі, таз на вису.

- Зігнути, розігнути руки. Повторити 16-20 разів.

8. ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ.

В розділі наводяться плани-конспекти практичних занять зі степ-аеробіки.

1 семестр

Заняття №1

Завдання:

1. Ознайомити тих, хто займається з програмними вимогами 1 семестру.
2. Ознайомити з термінологією та технікою виконання вправ степ-аеробіки (комплекс №1).
3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки.

Зміст заняття:

- | | |
|----------------------------------|-------|
| 1. Шиккування, постанова завдань | 2 хв. |
| 2. Біг у повільному темпі | 3 хв. |

3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці	15 хв.
4. Виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 1	30 хв.
5. Вправи на розвиток сили м'язів ніг	15 хв.
6. Стретчинг	10 хв.
7. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття	5 хв.

Заняття № 2

Завдання:

1. Ознайомити з технікою виконання комплексу степ-аеробіки № 1.
2. Сприяти розвитку сили м'язів черевного пресу та рук.
3. Сприяти розвитку гнучкості.

Зміст заняття:

1. Шикування, постановка завдань	2 хв.
2. Біг у повільному темпі,	3 хв.
3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці	15 хв.
4. Виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 1	30 хв.
5. Вправи на розвиток сили м'язів черевного пресу та рук	15 хв.
6. Вправи на розтягування	10 хв.
7. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття	5 хв.

Заняття № 3

Завдання:

1. Закріпити техніку виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 1.
2. Сприяти розвитку сили м'язів спини та ніг.
3. Сприяти розвитку гнучкості.

Зміст заняття:

1. Шикування, постановка завдань	2 хв.
2. Біг у повільному темпі	3 хв.
3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці	15 хв.
4. Виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 1	30 хв.
5. Вправи на розвиток сили м'язів спини та ніг	15 хв.
6. Стретчинг	10 хв.

7. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття 5 хв.

Заняття № 4

Завдання:

1. Удосконалити техніку виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 1.
2. Сприяти розвитку сили м'язів черевного пресу та рук.
3. Сприяти розвитку гнучкості.

Зміст заняття:

- | | |
|--|--------|
| 1. Шикування, постановка завдань | 2 хв. |
| 2. Біг у повільному темпі | 3 хв. |
| 3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці | 15 хв. |
| 4. Виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 1 | 30 хв. |
| 5. Вправи на розвиток сили м'язів черевного пресу та рук | 15 хв. |
| 6. Стретчинг | 10 хв. |
| 7. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття | 5 хв. |

Заняття № 5

Завдання:

1. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ степ-аеробіки №2.
2. Сприяти розвитку сили м'язів спини та ніг.
3. Сприяти розвитку гнучкості.

Зміст заняття:

- | | |
|--|--------|
| 1. Шикування, постановка завдань | 2 хв. |
| 2. Біг у повільному темпі | 3 хв. |
| 3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці | 15 хв. |
| 4. Виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 2 | 30 хв. |
| 5. Вправи на розвиток сили м'язів спини та рук | 15 хв. |
| 6. Стретчинг | 10 хв. |
| 7. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття | 5 хв. |

Заняття № 6

Завдання:

1. Закріпити техніку виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 2
2. Сприяти розвитку сили м'язів спини та черевного пресу.
3. Сприяти розвитку координації рухів.

Зміст заняття:

- | | |
|--|--------|
| 1. Шикування, постановка завдань | 2 хв. |
| 2. Біг у повільному темпі | 3 хв. |
| 3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці | 15 хв. |
| 4. Виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 2 | 30 хв. |
| 5. Вправи на розвиток сили м'язів спини та черевного пресу | 15 хв. |
| 6. Вправи на рівновагу | 10 хв. |
| 7. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття | 5 хв. |

Заняття № 7

Завдання:

1. Удосконалити техніку виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 2.
2. Сприяти розвитку ЗФП.
3. Сприяти розвитку гнучкості.

Зміст заняття:

- | | |
|--|--------|
| 1. Шикування, постановка завдань | 2 хв. |
| 2. Біг у повільному темпі | 3 хв. |
| 3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці | 15 хв. |
| 4. Виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 2 | 30 хв. |
| 5. Виконання комплексу вправ з м'ячами | 15 хв. |
| 6. Стретчинг | 10 хв. |
| 7. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття | 5 хв. |

Заняття № 8

Завдання:

1. Удосконалити техніку виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 2.

2. Сприяти розвитку сили м'язів ніг та рук.
3. Сприяти розвитку гнучкості.

Зміст заняття:

- | | |
|--|--------|
| 1. Шикування, постанова завдань | 2 хв. |
| 2. Біг у повільному темпі | 3 хв. |
| 3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці | 15 хв. |
| 4. Виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 2 | 30 хв. |
| 5. Вправи на розвиток сили м'язів ніг та рук | 15 хв. |
| 6. Вправи на гнучкість | 10 хв. |
| 7. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття | 5 хв. |

Заняття № 9

Завдання:

1. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ степ-аеробіки №3.
2. Сприяти розвитку ЗФП.
3. Сприяти розвитку гнучкості.

Зміст заняття:

- | | |
|--|--------|
| 1. Шикування, постанова завдань | 2 хв. |
| 2. Біг у повільному темпі | 3 хв. |
| 3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці | 15 хв. |
| 4. Виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 3 | 30 хв. |
| 5. Виконання комплексу вправ з м'ячами | 15 хв. |
| 6. Стретчинг | 10 хв. |
| 7. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття | 5 хв. |

Заняття № 10

Завдання:

1. Закріпити техніку виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 3.
2. Сприяти розвитку сил м'язів черевного пресу та рук.
3. Сприяти розвитку гнучкості.

Зміст заняття:

- | | |
|---------------------------------|-------|
| 1. Шикування, постанова завдань | 2 хв. |
| 2. Біг у повільному темпі | 3 хв. |

- | | |
|--|--------|
| 3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці | 15 хв. |
| 4. Виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 3 | 30 хв. |
| 5. Вправи на розвиток сили м'язів черевного пресу та рук | 15 хв. |
| 6. Стретчинг | 10 хв. |
| 7. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття | 5 хв. |

Заняття № 11

Завдання:

1. Закріпити техніку виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 3.
2. Сприяти розвитку сили м'язів спини та ніг.
3. Сприяти розвитку гнучкості.

Зміст заняття:

- | | |
|--|--------|
| 1. Шикування, постанова завдань | 2 хв. |
| 2. Біг у повільному темпі | 3 хв. |
| 3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці | 15 хв. |
| 4. Виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 3 | 30 хв. |
| 5. Вправи на розвиток сили м'язів черевного пресу та рук | 15 хв. |
| 6. Стретчинг | 10 хв. |
| 7. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття | 5 хв. |

Заняття № 12

Завдання:

1. Удосконалити техніку виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 3.
2. Прийняти контрольний норматив – «вис на зігнутих руках».
3. Сприяти розвитку сили м'язів рук, ніг та черевного пресу.
4. Сприяти розвитку гнучкості.

Зміст заняття:

- | | |
|---|--------|
| 1. Шикування, постанова завдань | 2 хв. |
| 2. Біг у повільному темпі | 3 хв. |
| 3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці | 15 хв. |
| 4. Виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 3 | 20 хв. |
| 5. Виконання контрольного нормативу – «вис на зігнутих руках» | 10 хв. |
| 6. Вправи на розвиток сили м'язів рук, ніг та черевного пресу | 15 хв. |

7. Стретчинг 10 хв.
8. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття 5 хв.

Заняття № 13

Завдання:

1. Удосконалити техніку виконання комплексу вправ степ-аеробіки №2, №3.
2. Прийняти контрольний норматив – «піднімання в сід з положення лежачи на спині, ноги зігнуті, руки за головою».
3. Сприяти розвитку сили м'язів черевного пресу та спини.
4. Сприяти розвитку гнучкості.

Зміст заняття:

- | | |
|---|--------|
| 1. Шиккування, постанова завдань | 2 хв. |
| 2. Біг у повільному темпі | 3 хв. |
| 3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці | 15 хв. |
| 4. Виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 2, № 3 | 20 хв. |
| 5. Виконання контрольного нормативу – «піднімання в сід з положення лежачи на спині, ноги зігнуті, руки за головою» | 10 хв. |
| 6. Вправи на розвиток сили м'язів черевного пресу та спини | 15 хв. |
| 7. Стретчинг | 10 хв. |
| 8. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття | 5 хв. |

Заняття № 14

Завдання:

1. Удосконалити техніку виконання комплексу вправ степ-аеробіки №2, №3
2. Прийняти контрольний норматив на гнучкість – «нахил тулуба вперед з положення сидячи».
3. Сприяти розвитку сили м'язів черевного пресу та спини.
4. Сприяти розвитку гнучкості.

Зміст заняття:

1. Шикування, постанова завдань 2 хв.
2. Біг у повільному темпі 3 хв.
3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці 15 хв.
4. Виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 2, № 3 30 хв.
5. Вправи на розвиток сили м'язів черевного пресу та спини 15 хв.
6. Стретчинг 10 хв.
7. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття 5 хв.

Заняття № 15

Завдання:

1. Прийняти заліковий комплекс вправ степ-аеробіки.
2. Сприяти розвитку сили м'язів черевного пресу та спини.
3. Сприяти розвитку гнучкості.

Зміст заняття:

1. Шикування, постанова завдань 2 хв.
2. Біг у повільному темпі 3 хв.
3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці 15 хв.
4. Виконання залікового комплексу вправ степ-аеробіки 30 хв.
5. Вправи на розвиток сили м'язів черевного пресу та спини 15 хв.
6. Стретчинг 10 хв.
7. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття 5 хв.

Заняття № 16

Завдання:

1. Удосконалити техніку виконання комплексів вправ степ-аеробіки №2, № 3.
2. Сприяти розвитку ЗФП.
3. Сприяти розвитку гнучкості.

Зміст заняття:

1. Шикування, постанова завдань 2 хв.
2. Біг у повільному темпі 3 хв.
3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці 15 хв.
4. Виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 2, № 3 30 хв.

- | | |
|--|--------|
| 5. Виконання комплексу вправ з м'ячами | 15 хв. |
| 6. Стретчинг | 10 хв. |
| 7. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття | 5 хв. |

2 семестр

Заняття №1

Завдання:

1. Ознайомити тих, хто займається з програмними вимогами зі степ-аеробіки на 2 семестр.
2. Закріпити техніку виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 2.
3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовки.

Зміст заняття:

- | | |
|--|--------|
| 1. Шикування, постановка задач | 2хв. |
| 2. Біг у повільному темпі | 3 хв. |
| 3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці | 15 хв. |
| 4. Виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 2 | 30 хв. |
| 5. Виконання комплексу вправ з м'ячами | 15 хв. |
| 6. Стретчинг | 10 хв. |
| 7. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття | 5 хв. |

Заняття № 2

Завдання:

1. Закріпити техніку виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 3.
2. Сприяти розвитку сили м'язів черевного пресу та рук.
3. Сприяти розвитку гнучкості.

Зміст заняття:

- | | |
|--|--------|
| 1. Шикування, постановка задач | 2 хв. |
| 2. Біг у повільному темпі | 3 хв. |
| 3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці | 15 хв. |
| 4. Виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 3 | 30 хв. |
| 5. Вправи на розвиток сили м'язів черевного пресу та рук | 15 хв. |
| 6. Стретчинг | 10 хв. |
| 7. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття | 5 хв. |

Заняття № 3

Завдання:

1. Удосконалити техніку виконання комплексу вправ степ-аеробіки №2, № 3.
2. Сприяти розвитку сили м'язів спини та ніг.
3. Сприяти розвитку гнучкості.

Зміст заняття:

- | | |
|--|--------|
| 1. Шикування, постановка задач | 2 хв. |
| 2. Біг у повільному темпі | 3 хв. |
| 3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці | 15 хв. |
| 4. Виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 2, № 3 | 30 хв. |
| 5. Впраи на розвиток сили м'язів спини та ніг | 15 хв. |
| 6. Стретчинг | 10 хв. |
| 7. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття | 5 хв. |

Заняття № 4

Завдання:

1. Удосконалити техніку виконання комплексу вправ степ-аеробіки №2, № 3.
2. Сприяти розвитку сили ніг та рук.
3. Сприяти розвитку гнучкості.

Зміст заняття:

- | | |
|--|--------|
| 1. Шикування, постановка задач | 2 хв. |
| 2. Біг у повільному темпі | 3 хв. |
| 3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці | 15 хв. |
| 4. Виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 2, № 3 | 30 хв. |
| 5. Вправи на розвиток сили м'язів ніг та рук | 15 хв. |
| 6. Стретчинг | 10 хв. |
| 7. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття | 5 хв. |

Заняття № 5

Завдання:

1. Ознайомити з технікою виконання комплексу вправ степ-аеробіки №4.

2. Сприяти розвитку сили м'язів спини, черевного пресу та рук.
3. Сприяти розвитку гнучкості.

Зміст заняття:

- | | |
|--|--------|
| 1. Шикування, постановка задач | 2 хв. |
| 2. Біг у повільному темпі | 3 хв. |
| 3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці | 15 хв. |
| 4. Виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 4 | 30 хв. |
| 5. Вправи на розвиток сили м'язів спини, черевного пресу та рук (з м'ячами). | 15 хв. |
| 6. Стретчинг | 10 хв. |
| 7. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття | 5 хв. |

Заняття № 6

Завдання:

1. Закріпити техніку виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 4.
2. Сприяти розвитку сили м'язів спини та черевного пресу.
3. Сприяти розвитку координації рухів.

Зміст заняття:

- | | |
|---|--------|
| 1. Шикування, постановка задач заняття | 2 хв. |
| 2. Біг у повільному темпі | 3 хв. |
| 3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці | 15 хв. |
| 4. Виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 4 | 30 хв. |
| 5. Виконання комплексу вправ на розвиток сили м'язів спини та черевного пресу (з м'ячами) | 15 хв. |
| 6. Вправи на рівновагу | 10 хв. |
| 7. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття | 5 хв. |

Заняття № 7

Завдання:

1. Удосконалити техніку виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 4.
2. Сприяти розвитку ЗФП.
3. Сприяти розвитку гнучкості.

Зміст заняття:

- | | |
|--|--------|
| 1. Шикування, постанова задач | 2 хв. |
| 2. Біг у повільному темпі | 3 хв. |
| 3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці | 15 хв. |
| 4. Виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 4 | 30 хв. |
| 5. Виконання комплексу вправ з м'ячами | 15 хв. |
| 6. Стретчинг | 10 хв. |
| 7. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття | 5 хв. |

Заняття № 8

Завдання:

1. Удосконалити техніку виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 4.
2. Сприяти розвитку сили м'язів ніг та рук.
3. Сприяти розвитку гнучкості.

Зміст заняття:

- | | |
|--|--------|
| 1. Шикування, постанова задач | 2 хв. |
| 2. Біг у повільному темпі | 3 хв. |
| 3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці | 15 хв. |
| 4. Виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 4 | 30 хв. |
| 5. Вправи на розвиток сили м'язів ніг та рук | 15 хв. |
| 6. Стретчинг | 10 хв. |
| 7. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття | 5 хв. |

Заняття № 9

Завдання:

1. Удосконалити техніку виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 4.
2. Сприяти розвитку ЗФП.
3. Сприяти розвитку гнучкості.

Зміст заняття:

- | | |
|--|--------|
| 1. Шикування, постанова задач | 2 хв. |
| 2. Біг у повільному темпі | 3 хв. |
| 3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці | 15 хв. |
| 4. Виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 4 | 30 хв. |

- | | |
|--|--------|
| 5. Виконання комплексу вправ з м'ячами | 15 хв. |
| 6. Стретчинг | 10 хв. |
| 7. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття | 5 хв. |

Заняття № 10

Завдання:

1. Удосконалити техніку виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 2.
2. Сприяти розвитку сили м'язів черевного пресу та рук.
3. Сприяти розвитку гнучкості.

Зміст заняття:

- | | |
|--|--------|
| 1. Шикування, постановка задач | 2хв. |
| 2. Біг у повільному темпі | 3 хв. |
| 3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці | 15 хв. |
| 4. Виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 2 | 30 хв. |
| 5. Вправи на розвиток сили м'язів черевного пресу та рук (з гантелями) | 15 хв. |
| 6. Стретчинг | 10 хв. |
| 7. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття | 5 хв. |

Заняття № 11

Завдання:

1. Удосконалити техніку виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 3.
2. Сприяти розвитку сили м'язів спини та ніг.
3. Сприяти розвитку гнучкості.

Зміст заняття:

- | | |
|---|--------|
| 1. Шикування, постановка задач | 2 хв. |
| 2. Біг у повільному темпі | 3 хв. |
| 3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці | 15 хв. |
| 4. Виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 3 | 30 хв. |
| 5. Вправи на розвиток сили м'язів черевного пресу та рук (з м'ячами та гантелями) | 15 хв. |
| 6. Стретчинг | 10 хв. |

7. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття 5 хв.

Заняття № 12

Завдання:

1. Удосконалити техніку виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 2, № 3.
2. Прийняти контрольний норматив – «згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі».
3. Сприяти розвитку сили м'язів ніг та черевного пресу.
4. Сприяти розвитку гнучкості.

Зміст заняття:

- | | |
|--|--------|
| 1. Шикування, постановка задач | 2 хв. |
| 2. Біг у повільному темпі | 3 хв. |
| 3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці | 15 хв. |
| 4. Виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 2, № 3 | 20 хв. |
| 5. Виконання контрольного нормативу – «згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі» | 10 хв. |
| 6. Вправи на розвиток сили м'язів ніг та черевного пресу | 15 хв. |
| 7. Стретчинг | 10 хв. |
| 8. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття | 5 хв. |

Заняття № 13

Завдання:

1. Удосконалити техніку виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 4.
2. Прийняти контрольний норматив – «присід на одній нозі».
3. Сприяти розвитку сили м'язів черевного пресу та спини.
4. Сприяти розвитку гнучкості.

Зміст заняття:

- | | |
|--|--------|
| 1. Шикування, постановка задач | 2 хв. |
| 2. Біг у повільному темпі | 3 хв. |
| 3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці | 15 хв. |
| 4. Виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 4 | 20 хв. |

5. Виконання контрольного нормативу – «присід на одній нозі» 10 хв.
6. Вправи на розвиток сили м'язів черевного пресу та спини
(з м'ячами) 15 хв.
7. Стретчинг 10 хв.
8. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття 5 хв.

Заняття № 14

Завдання:

1. Удосконалити техніку виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 2, № 4.
2. Прийняти контрольний норматив на гнучкість – вправа «міст» з положення лежачи на спині.
3. Сприяти розвитку сили м'язів черевного пресу та спини.
4. Сприяти розвитку гнучкості.

Зміст заняття:

1. Шикування, постановка задач 2 хв.
2. Біг у повільному темпі 3 хв.
3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці 15 хв.
4. Виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 2, № 4 25 хв.
5. Вправи на розвиток сили м'язів черевного пресу та спини 15 хв.
6. Стретчинг 10 хв.
7. Виконання контрольного нормативу на гнучкість –
вправа «міст» з положення, лежачи на спині 5 хв.
8. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття 5 хв.

Заняття № 15

Завдання:

1. Прийняти заліковий комплекс вправ степ-аеробіки.
2. Сприяти розвитку сили м'язів черевного пресу та спини.
3. Сприяти розвитку гнучкості.

Зміст заняття:

1. Шикування, постановка задач 2 хв.
2. Біг у повільному темпі 3 хв.
3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці 15 хв.

- | | |
|--|--------|
| 4. Виконання залікового комплексу вправ степ-аеробіки | 30 хв. |
| 5. Вправи на розвиток сили м'язів черевного пресу та спини | 15 хв. |
| 6. Стретчинг | 10 хв. |
| 7. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття | 5 хв. |

Заняття № 16

Завдання:

1. Удосконалити техніку виконання комплексів вправ степ-аеробіки № 2, № 3, № 4.
2. Сприяти розвитку ЗФП.
3. Сприяти розвитку гнучкості.

Зміст заняття:

- | | |
|--|--------|
| 1. Шикування, постановка задач | 2 хв. |
| 2. Біг у повільному темпі | 3 хв. |
| 3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці | 15 хв. |
| 4. Виконання комплексу вправ степ-аеробіки № 2, № 3, № 4 | 30 хв. |
| 5. Виконання комплексу вправ з м'ячами | 15 хв. |
| 6. Стретчинг | 10 хв. |
| 7. Вправи на відновлення та підведення підсумків заняття | 5 хв. |

9. ЗАЛІК ТА ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ

Головними видами контролю за фізичним розвитком студентів вважаються: поточний і підсумковий контроль та семестрова атестація.

Поточний контроль здійснюється систематично на кожному занятті, атестація (проміжний контроль) оцінює успіхи певного періоду, підсумковий контроль (залік) проводять в кінці кожного навчального семестру. Заліковим критерієм успішності засвоєння навчального матеріалу прийнято вважати оцінку «задовільно» або диференційне її значення.

Максимальна оцінка, яку може отримати студент за програмний модуль «степ-аеробіка» є середньою зваженою оцінкою суми балів за

чотири контрольні нормативи (див. табл. 3...6) та відвідані практичні заняття (5 балів за 100% відвіданих занять).

Таблиця 3

Залікові вправи 1 семестру

№	Види випробувань	бали	5	4	3	2	1
		стать					
1	Піднімання в сід з положення лежачи на спині, ноги зігнуті, руки за головою – 1хв. (разів).	чол.	48	42	36	30	24
		жін.	44	40	36	32	28
2	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см.).	чол.	18	14	12	10	8
		жін.	18	14	12	10	8
3	Вис на зігнутих руках (сек.).	чол.	47	41	35	23	10
		жін.	21	17	13	9	5
4	Виконання комплексу вправ ритмічної гімнастики (5 хв.)	чол.	Екпертна оцінка				
		жін.					

Таблиця 4

Залікові вправи 2 семестру

№	Види випробувань	бали	5	4	3	2	1
		стать					
1	Присіди на одній нозі – ліва/права (разів).	чол.	20	16	12	8	5
		жін.	15	12	10	8	6
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, (разів).	чол.	50	46	42	38	34
		жін.	16	14	12	10	8
3	Виконання вправи «міст» з положення лежачи.	чол.	Екпертна оцінка				
		жін.					
4	Виконання комплексу вправ ритмічної гімнастики (5 хв.)	чол.	Експертна оцінка				
		жін.					

Таблиця 5

Залікові вправи 3 семестру

№	Види випробувань	бали	5	4	3	2	1
		стать					
1	Піднімання в сід з положення лежачи на спині, ноги зігнуті, руки за головою – 1хв. (разів).	чол.	55	50	44	36	30
		жін.	47	42	37	33	28

2	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см).	чол.	22	18	14	11	9
		жін.	20	16	13	11	9
3	Вис на зігнутих руках (с).	чол.	60	47	38	25	10
		жін.	25	20	15	11	7
4	Виконання комплексу вправ ритмічної гімнастики (5 хв)	чол.	Експертна оцінка				
		жін.					

Таблиця 6

Залікові вправи 4 семестру

№	Види випробувань	бали	5	4	3	2	1
		стать					
1	Присіди на одній нозі – ліва/права (разів).	чол.	25	20	16	12	9
		жін.	20	16	12	8	5
2	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, (разів).	чол.	50	46	42	38	34
		жін.	16	14	12	10	8
3	Виконання вправи «міст» з положення лежачи.	чол.	Експертна оцінка				
		жін.					
4	Виконання комплексу вправ ритмічної гімнастики (5 хв.).	чол.	Експертна оцінка				
		жін.					

У випадку звільнення від практичних занять на тривалий час, отримати залік можна за теоретичним та методичним розділами навчальної програми. Якщо, з об'єктивних причин певні контрольні нормативи не виконано, за заліковий критерій вважається систематичність відвіданих занять і знання теоретичного курсу.

Список літератури

1. Белов В.И. Определение уровня здоровья и оптимальной физической нагрузки // Теория и практика физической культуры. – 1989. – №3. – С. 6-9.

2. Мясинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры /

Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.

3. *Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Раєвський Р.Т.* Основи оздоровчого тренування. – К.: Аграрна освіта, 2005. – 56 с.

4. *Круцевич Т.Ю.* Теорія та методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання /За ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2003. Т.1. – 422 с.

5. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская література, 1997. – 583 с.

6. *Платонов В.М., Булатов М.М.* Фізична підготовка спортсмена: Навч. посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.

7. *Токарь Е.В.* Способы регулирования нагрузки на занятиях по степ-аэробике в вузе. / Е.В. Токарь // Вестник спортивной науки. – 2009. – №1. - С. 43-44.

8. *Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н.* Физиологические основы двигательной активности. – М.: Фізкультура и спорт, 1991. – 223 с.

9. *Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л.* Физиология спорта и двигательная активность / Пер. с англ. – К.: Олимпийская література, 2003. – 390 с.

10. *Шукайлова Н.Ю.* Оценка эффективности комплексной программы оздоровительной степ-аэробики /Ю.Н. Шукайлова, Е.А. Мадера, Н.А. Хаттапова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №1. - С. 40-42.

11. *Шиян Б.М., Папуша В.Г., Приступа Є.Н.* Теорія фізичного виховання. – Львів: ЛОНМІО, 1996. – 220 с.

12. *Яных Е.А.* Степ-аэробика / Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2006. – 78 с.

Навчально-методичне видання

СТЕП-АЕРОБІКА

Методичні вказівки
для практичних занять з фізичного виховання
для студентів усіх напрямів підготовки

Укладачі: **КИСЕЛЕВСЬКА** Світлана Михайлівна
ВОЙТЕНКО Оксана Анатоліївна

Комп'ютерне верстання *І.С. Аршинкіної*

Підписано до друку 2011. Формат 60 × 84 ^{1/16}
Ум. друк. арк. 3,25. Обл.-вид. арк. 3,5.
Тираж 30 прим. Вид. № 42/III-12. Зам. №

КНУБА, Повітрофлотський проспект, 31, Київ, Україна, 03680

E-mail: red-isdat@knuba.edu.ua

Видруковано в редакційно-видавничому відділі
Київського національного університету будівництва і архітектури

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єктів
Видавничої справи ДК № 808 від 13.02.2002 р.

