

СТЕП-АЭРОБИКА КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Подмарева И.А.

Харьковский национальный экономический университет имени Семена Кузнеця

Впервые термин «аэробика» был введен доктором Кеннетом Купером – отцом современного фитнес-движения. Ключевой момент его философии состоял в том, чтобы использовать физические упражнения как средство предотвращения болезней и поддержания хорошей физической формы. «Аэробика» – понятие, которое достаточно ёмкое точно отражает сущность оздоровительных тренировок. Ведь каждому человеку необходимы упражнения, прежде всего аэробного характера, так как они имеют особую оздоровительную ценность и являются прекрасным средством повышения общей работоспособности [1].

Степ-аэробика появилась в 90-х гг. прошлого века. Изобрела ее американка Джин Миллер, известный фитнес-инструктор. После травмы колена (без повреждения связок) она для укрепления мышц и ускорения выздоровления приспособила для тренировок ступеньки крыльца своего дома. Ритмичные подъемы и спуски по ступенькам дали такой замечательный результат, что Джин, выздоровев, немедленно приступила к созданию на основе своего домашнего реабилитационного комплекса нового вида аэробики, который получил название «степ-аэробика» (кстати, научные исследования, проведенные американскими учеными, показали, что степ-аэробика незаменима для профилактики и лечения таких недугов, как артрит и остеопороз, а также полезна спортсменам в периоды подготовки к соревнованиям и восстановления после травм) [2].

Степ-аэробика – это танцевальные занятия при помощи специальной платформы, имеющей приспособления, позволяющей устанавливать нужную высоту. Особенностью ее является использование специальной степ-платформы, производство которой стало развиваться с выходом этой разновидности на «аэробическую сцену». Разработчики оборудования фирмы Reebok создали первую степ-платформу, которая позволяла варьировать высоту, была устойчивой и удобной для выполнения подъемов и спусков.

Платформа позволяет выполнять различные шаги, подскоки на нее и через нее в различных направлениях, использовать для выполнения упражнений для брюшного пресса, спины и др.

Ярусное устройство платформы позволяет регулировать высоту, а следовательно, и физическую нагрузку, проводить одновременно занятия со студентами разного уровня подготовленности, т.е. индивидуализировать

процесс. Высота платформы и темп музыкального сопровождения для занимающихся с разным уровнем физической подготовленности.

Большая популярность степ-аэробики объясняется простотой основных движений, которые просты и вполне доступны студентам без специальной двигательной, в частности танцевальной, подготовки.

Существует несколько видов степ-аэробики:

— Step-basic подходит для начинающих. Несложная хореография и базовые движения;

— Step предназначен для тех, кто уже освоил базовые шаги и хочет увеличить интенсивность и разнообразить движения;

— Step-comb подойдет более подготовленным людям, которые уже хорошо знакомы со степ-платформой, и представляет собой множество сложных и динамичных комбинаций шагов и танцевальных движений под зажигательную музыку;

— Step-interval рекомендуется людям со средней и хорошей физической подготовкой. Особенностью этого вида является очередность выполнения аэробных и силовых упражнений.

Исследования, проведенные Kobudch-Niederbaeumer, показали значительный эффект высоты степ-платформы и темпа музыкального сопровождения на организм занимающихся при выполнении упражнений как низкой, так и высокой интенсивности. Исследования частоты сердечных сокращений и лактата крови проводились в покое и после 5-минутного выполнения комбинации на «степе». Влияние высоты платформы на организм занимающихся также было подтверждено многочисленными исследованиями на молодых здоровых людях при изучении максимального потребления кислорода и максимальной ЧСС (табл. 1).

Таблица 1

Показатели высоты платформы и темпа музыкального сопровождения для студентов с разным уровнем физической подготовленности

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 студентов	8 и выше	126
Для занимающихся с высоким уровнем физической подготовленности, включая инструкторов	10 и выше	128

В связи с проведением занятий в быстром темпе, который является необходимым условием для аэробики этого стиля, существует ряд противопоказаний:

- сердечно-сосудистые заболевания (аритмия, стенокардия и т.д.);
- болезни суставов ног;
- заболевания позвоночника, особенно в области поясничного отдела;
- предпосылки к варикозному расширению вен или наличие данного заболевания;
- повышенное артериальное давление;
- хронические заболевания печени, почек, т.к. интенсивные шаги могут привести к ухудшениям.

Регулярные занятия степ-аэробикой позитивно влияют на психоэмоциональное состояние занимающихся. В частности, в исследованиях, проведенных Kennedy и Newton (1997), были показаны позитивные изменения психики: снижение депрессивности, нервозности у занимающихся независимо от интенсивности занятий.

Занятия степ-аэробикой положительно влияют на физическую подготовленность студентов, на работоспособность; силовую подготовленность — силу мышц брюшного пресса, плечевого пояса, мышц бедра; гибкость и развитие координационных способностей. Каждый занимающийся получает заряд энергии и бодрости, а также море позитивных эмоций, с энтузиазмом осваивая новые программы по степ-аэробике.

Занятия степ-аэробикой укрепляет веру в собственные силы, придают уверенность в себе. Они также, направлены на воспитание и поддержание умения в необходимый момент мобилизовать все свои силы, а стандартные движения выполнять с минимальным усилием, напрягая только необходимые группы мышц, т.е. умение экономно и свободно двигаться, рационально расходовать силы в профессиональной деятельности и в быту.

Для того, чтобы аэробные тренировки носили оздоравливающий эффект необходима правильно дозированная физическая нагрузка и сбалансированное питание, а также здоровый и рациональный режим дня, нормальный сон и отказ от вредных привычек. Питаясь правильно в сочетании с занятиями степ-аэробикой вы будете не только удивлять окружающих своей великолепной фигурой, но и укрепите веру в собственные силы, что придаст большую уверенность в себе, высоко поднимите свой уровень жизненной энергии, с легкостью справитесь с эмоциональными проблемами.

Литература:

1. Бондаренко Е.В. Формирование культуры движений студенток средствами аэробики / Е.В. Бондаренко // Теория и практика физической культуры, 2008 – №7. – С. 33-36.

2. Зайцева Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г.А. Зайцева, О.А. Медведева. – М., Физкультура и спорт. – 2007. – 104 с.

Информация об авторе:

Подмарева Ирина Анатольевна, преподаватель, Харьковский национальный экономический университет им. С. Кузнеця, podmareva@ukr.net

Поступила в редакцию 20.03.2015