



НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

**ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ СТЕП-АЭРОБИКИ  
И МЕТОДИКЕ ПОСТРОЕНИЯ КОМБИНАЦИЙ**

Издательство НУА

НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

**ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ СТЕП-АЭРОБИКИ  
И МЕТОДИКЕ ПОСТРОЕНИЯ КОМБИНАЦИЙ**

Методические рекомендации  
для студентов гуманитарного вуза

(Выпуск 2)

Харьков  
Издательство НУА  
2016

УДК 796.412. (072+075.8)  
ББК 75.691.1p30-2  
О-26

*Утверждено на заседании кафедры  
физического воспитания и спорта.  
Протокол № 5 от 07.12.2015.*

С о с т а в и т е л и: *М. А. Красуля*

Р е ц е н з е н т канд. наук по физ. восп. и спорту *В. С. Мунтян*

У виданні узагальнено досвід викладачів степ-аеробіки кафедри фізичного виховання та спорту ХГУ «НУА», в ньому у стислій формі сформульовано основні поняття і принципи побудови занять зі степ-аеробіки, які необхідно знати студентам і викладачам, щоб скласти комплекси вправ для тих, хто тренується в групах степ-аеробіки; наведено приклади комплексів, які склалися авторами для студентів НУА; розглянуто питання самостійної роботи студентів

**Обучение** основам степ-аэробики и методике построения комбинаций : метод. рекомендации для студентов гуманитар. вуза / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. М. А. Красуля]. – Харьков : Изд-во НУА, 2016. – Вып. 2. – 40 с.

В издании обобщен опыт преподавателей степ-аэробики кафедры физического воспитания и спорта ХГУ «НУА», в нем в сжатой форме сформулированы основные понятия и принципы построения занятий по степ-аэробике, которые необходимо знать студентам и преподавателям, чтобы составлять комплексы упражнений для тренирующихся в группах степ-аэробики; приведены примеры комплексов, которые составлялись авторами для студентов НУА; рассмотрены вопросы самостоятельной работы студентов.

**УДК 796.412. (072+075.8)**

**ББК 75.691.1p30-2**

© Народная украинская академия, 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
I. БАЗОВЫЕ ШАГИ И КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ В СТЕП-АЭРОБИКЕ.....	6
II. ВАРИАНТЫ РАСПОЛОЖЕНИЯ СТЕП-ПЛАТФОРМ И ЗАНИМАЮЩИХСЯ.....	19
III. ОБЩИЕ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО СТЕП-АЭРОБИКЕ .....	20
IV. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СТЕП-АЭРОБИКЕ .....	23
V. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ .....	27
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	32
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	33

## ВВЕДЕНИЕ

Степ-аэробика является одним из направлений в аэробике, в которой занятия проводятся с использованием специальных платформ – «степов». Суть степ-аэробики – в подъеме на ступени и спуске с них различными способами с использованием ритмической музыки.



Этот вид занятий был изобретен более 10 лет назад известным инструктором по аэробике, американкой Джиной Миллер. После перенесенной ею травмы колена она использовала ступеньки крыльца ее собственного дома для своих ежедневных тренировок. Придумывая различные варианты спуска и подъема на ступеньки, она достаточно быстро приобрела прежнюю спортивную форму. Джина Миллер на собственном опыте убедилась, что такой вид занятий дает прекрасные результаты, что побудило ее разработать реабилитационный комплекс упражнений, получивший в последствии название «Степ-аэробика».

Несколько лет назад степ-аэробика официально была признана самостоятельным видом спорта, по которому проводятся соревнования. «Степ» в переводе с английского языка означает «шаг». «Шаговая» аэробика интересна своими разнообразными движениями, объединяющими как танцевальные движения, так и элементы классической аэробики, выполняемыми с использованием степ-платформ.

Высота степ-платформы варьируется от 10 до 30 см (в зависимости от физической подготовленности занимающихся), ее длина – до 90 см, ширина – 35 см, толщина – 7,5 см. Степ-платформы имеют безопасное нескользящее

резиновое покрытие. Экспериментально доказано, что высота ступа может служить управляющим воздействием для формирования интенсивности нагрузки [3].

Научные исследования, проведенные американскими учеными, показали, что степ-аэробика – прекрасное средство для профилактики и лечения остеопороза и артрита, полезна для укрепления, в первую очередь, мышц ног и восстановления после травм колена. Она оказывает положительное воздействие на весь организм, укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, нормализует артериальное давление и укрепляет вестибулярный аппарат.

Степ-аэробика относится к классу аэробных упражнений (или кардио-нагрузок). Суть аэробных упражнений состоит в том, что, выполняя определенные движения в быстром темпе в течение продолжительного времени, мы нагружаем сердечную мышцу, заставляя организм потреблять большее количество кислорода. Кислород помогает сжигать жировые отложения.

Несколько интересных фактов, касающихся степ-аэробики:

- по физиологическому эффекту программы по степ-аэробике с музыкальным сопровождением приравниваются к бегу на 20 км в хорошем темпе;
- футболисты сборной Бразилии уже несколько лет начинают свою разминку со степ-аэробики;
- степ-аэробика популярна более чем в 40 странах мира;
- обычное занятие степ-аэробикой позитивно влияет не только на физическое, но и на психологическое состояние. В частности, у большинства занимающихся снижается уровень депрессивности и нервозности;
- в степ-аэробике насчитывается около 200 способов подъема на платформу и спуска с нее;
- согласно статистике, на 1000 часов занятий степ-аэробикой приходится всего лишь 1 травма;
- каждые дополнительные 5 см в высоту степ-платформы дают дополнительно 12% нагрузки;
- эффект от занятий степ-аэробикой замечен уже через 1,5 месяцев регулярных тренировок.

Наиболее известные в настоящее время виды степ-аэробики – базовый степ, степ-латина, степ-сити-джем, степ-джоггинг, дабл-степ и степ  $\frac{3}{4}$  («around the world»). Специфика каждого из них определяется характером преобладающих в занятиях движений и их преимущественной направленностью.

Степ-аэробика является любимым видом занятий для многих ее ценителей во всем мире. Вы можете стать одним из них! Упорно тренируйтесь

и не бойтесь проявлять себя. Наградой за старание станут хорошая фигура, крепкое здоровье и отличное настроение.

## **I. БАЗОВЫЕ ШАГИ И КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ В СТЕП-АЭРОБИКЕ**

Все шаги в степ-аэробике можно классифицировать в зависимости от:

1) направления 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) ведущие ноги:

- с одной и той же ноги – элементы, которые выполняются с одной и той же ноги на 4 или 8 счетов;
- со сменой ног – движения на 4 или 8 счетов со сменой ног;

3) наличия или отсутствия вращательного момента вокруг продольной оси:

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

4) наличия или отсутствия опорной фазы:

- шаги;
- подскоки и скачки.

В степ-аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу.

Как и в классической аэробике, в степ-аэробике существует два вида шагов:

*Шаги без смены лидирующей ноги.* Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.

*Шаги со сменой лидирующей ноги.* При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

В таблице 1.1 и на рис. 1.1 – 1.22 представлены основные шаги степ-аэробики.

Таблица 1. 1

№ п/п	Наименование		Кол-во счетов	Техника выполнения	Примечание
	англ.	русс.			
1.	Basic step (рис. 1.1)	Базовый шаг	4	1 – шаг правой ногой на ступень; 2 – приставить левую ногу; 3 – шаг правой ногой назад на пол; 4 – приставить левую ногу.	
2.	Step – up* (Tap-up) (рис. 1.2.)	Приставной шаг	4	1 – шаг правой ногой на ступень; 2 – левой ногой касаемся, не перенося на нее тяжесть тела; 3, 4 – сход со ступени, правой, левой	Аналог приставного шага из аэробики (Step-touch)
3.	Step-touch (Step Tap)	Шаг с касанием	4	1 – коснуться стопой (носком) правой ноги ступени; 2 – приставить правую ногу к левой на полу; 3, 4 – то же с левой ноги	Touch heel – касание ступени пяткой; touch toe – касание носком
4.	V – step (рис.1.3)	–	4	1, 2 – шаг правой и левой ногой на ступень, ноги врозь; 3, 4 – шаг правой и левой ногой назад на пол, ноги вместе.	Направление шагов напоминает английскую букву V.
5.	L – step* (рис. 1.4, 1.5)	–	8	1 – шаг правой ногой на левый край ступени; 2 – левое колено вверх; 3 – левая нога на пол сбоку ступени; 4 – правая нога пяткой касается ступени; 5 – правая нога на ступень; 6 – левое колено вверх; 7, 8 – сход со ступени на пол левой, правой ногой.	После выполнения этого элемента происходит смена ноги.
6.	Knee up* (knee lift) (рис. 1.6)	Подъем колена	4	1 – шаг правой ногой на ступень; 2 – подъем левого колена; 3, 4 – сход со ступени на пол, левой, правой ногами.	Элемент может выполняться в диагональ, количество подъемов колена может варьироваться.

Продолжение таблицы 1.1

7.	Leg curl* (рис. 1.7)	Захлест голени	4	1 – шаг правой ногой на ступень; 2 – захлест левой голени; 3, 4 – сход со ступени на пол, левой, правой ногами.	Элемент может выполняться в диагональ, количество захлестов может варьироваться.
8.	Kick* (рис. 1.8)	Удар	4	1 – шаг правой ногой на ступень; 2 – удар левой ногой вперед; 3, 4 – сход со ступени на пол, левой, правой ногами.	Элемент может выполняться в диагональ, подъем ноги не выше $90^{\circ}$
9.	Lift – side* (рис. 1.9)	Подъем ноги через сторону		1 – шаг правой ногой на ступень; 2 – подъем левой прямой ноги через сторону; 3, 4 – сход со ступени, левой, правой ногами	Элемент может выполняться в диагонали
10.	Mambo (рис. 1.10)	Мамбо		1 – шаг левой ногой вперед на ступень (центр тяжести на левую ногу не переносится); 2 – шаг правой ногой на месте; 3 – шаг левой ногой назад; 4 – шаг правой ногой на месте	Вариация танцевального шага мамбо
11.	Lunge (рис. 1.11, 1.12, 1.13)	Выпад		1,2 – шаг правой и левой ногами на ступень; 3, 4 – касание правой и левой ногами пола перед ступенью; 5, 6 – сход со ступени, правой, левой ногами	Возможные направления выпада: вперед, в сторону, назад. Касаться пола только носком
12.	Cross (рис. 1.14, 1.15)	Кросс		1 – шаг правой ногой на левую часть ступени; 2 – шаг левой ногой накрест на правую часть ступени; 3,4 – сход со ступени, правой, левой ногой	На счет 2 смену ног с правой на левую производить прыжком, правую ногу при этом поднимать под $45^{\circ}$ в сторону

Продолжение таблицы 1.1

13.	Pivot (рис. 1.16)	Поворот на одной ноге		1 – шаг правой ногой на ступень (тяжесть тела на левой ноге); 2 – поворот через левое плечо на 180 <sup>0</sup> ; 3 – касание правой ногой пола; 4 – поворот на 180 <sup>0</sup> лицом к ступени	
14.	Turn (рис. 1.17)	Поворот на двух ногах		1 – шаг правой ногой на левую часть ступени с поворотом на ступени на 180 <sup>0</sup> (через левое плечо); 2 – шаг левой ногой на правую часть ступени; 3, 4 – сход со ступени, правой, левой ногами, с поворотом на 180 <sup>0</sup> через левое плечо	
15.	Batman* (рис. 1.18)	Батман		1 – шаг правой ногой на ступень; 2 – мах левой ногой назад с прогибом назад, руки в стороны; 3, 4 – сход со ступени, левой, правой ногами	
16.	Cha-cha-cha	Ча-ча-ча		1, 2 – постановка правой ноги перемещение со сменой ног (левая нога на полу); 3, 4 – сход правой ногой со ступени и шаг левой ногой на полу.	Перемещение вдоль ступени справа-налево и обратно
17.	Struddle (рис. 1.19)			1, 2 – заход на ступень правым боком, правой, левой ногами; 3, 4 – сход правой ногой с наружной стороны, а левой ногой – с внутренней стороны ступени; 5, 6 – заход на ступень, правой, левой; 7, 8 – сход со ступени, правой, левой	

18.	Nike* (рис. 1.20)			1 – шаг правой ногой на ступ; 2 – приставить левую ногу; 3 – прыжок вверх (отталкиваясь двумя ногами) с прогибом назад и захлестом правой ногой; 4 – касание правой ногой пола перед ступом; 5 – шаг левой ногой на ступ; 6 – приставить правую ногу; 7, 8 – сход со ступа, левой, правой ногами	
19.	Pendulum* (рис. 1.21)	«Маятник»		1,2 – шаг правой и левой ногами на ступ; 3, 4, 5 – подъем ног через стороны (правой, левой, правой); 6 – приставить правую ногу; 7, 8 – сход со ступа, левой, правой ногами	Перепрыжка с ноги на ногу с поочередным подъемом ног через стороны
20.		Подбивка		1 – шаг правой ногой на ступ; 2 – перепрыжка на левую ногу с подъемом правого колена; 3, 4 – сход со ступа, правой, левой ногами	
21.		Шоссе		Перемещение в том или ином направлении шагом «вальс» на счет 1, 2, 3	Перемещения могут быть как через ступ, так и на полу
22.	Twist* (рис. 1.22)	Твист		1 – шаг правой ногой на ступ; 2 – подъем левого колена; 3 – поставить левую ногу на пол; 4, 5 – поворот коленей влево, вправо; 6 – подъем левого колена; 7, 8 – сход со ступа, левой, правой ногами	Элемент выполняется в диагональ, вместо подъема колена может выполняться kick

\* – элементы, после выполнения, которых происходит смена ноги.

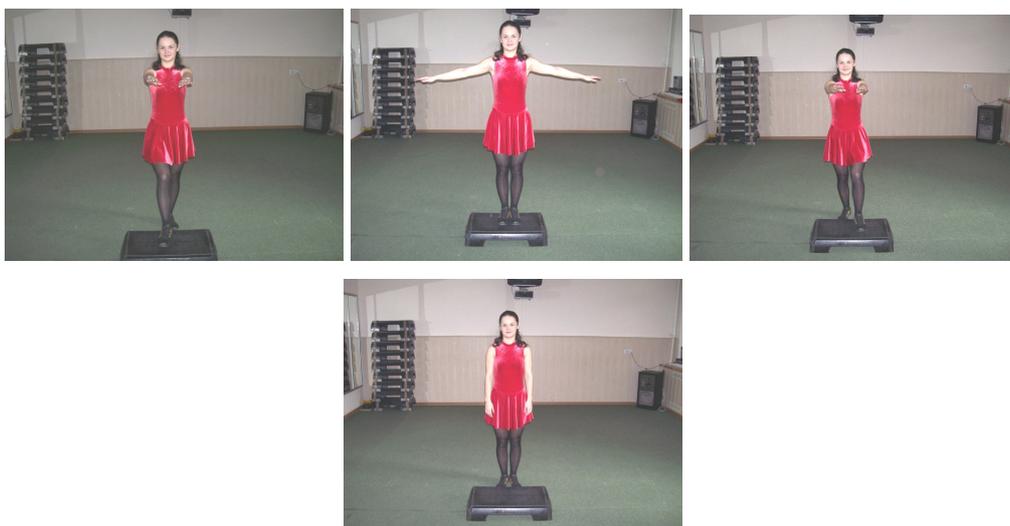


Рис. 1.1. Basic step



Рис. 1.2. Step – up

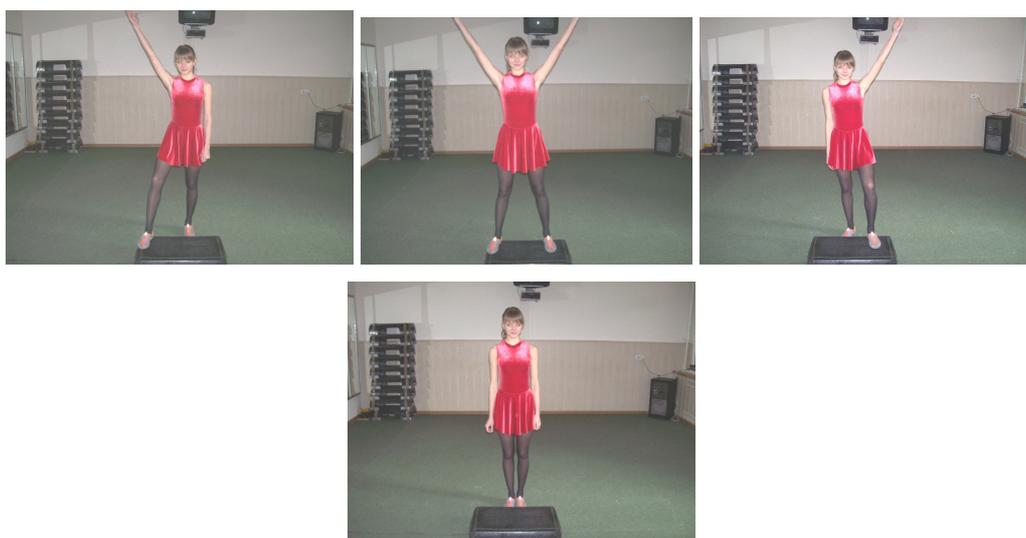


Рис. 1.3. V – step

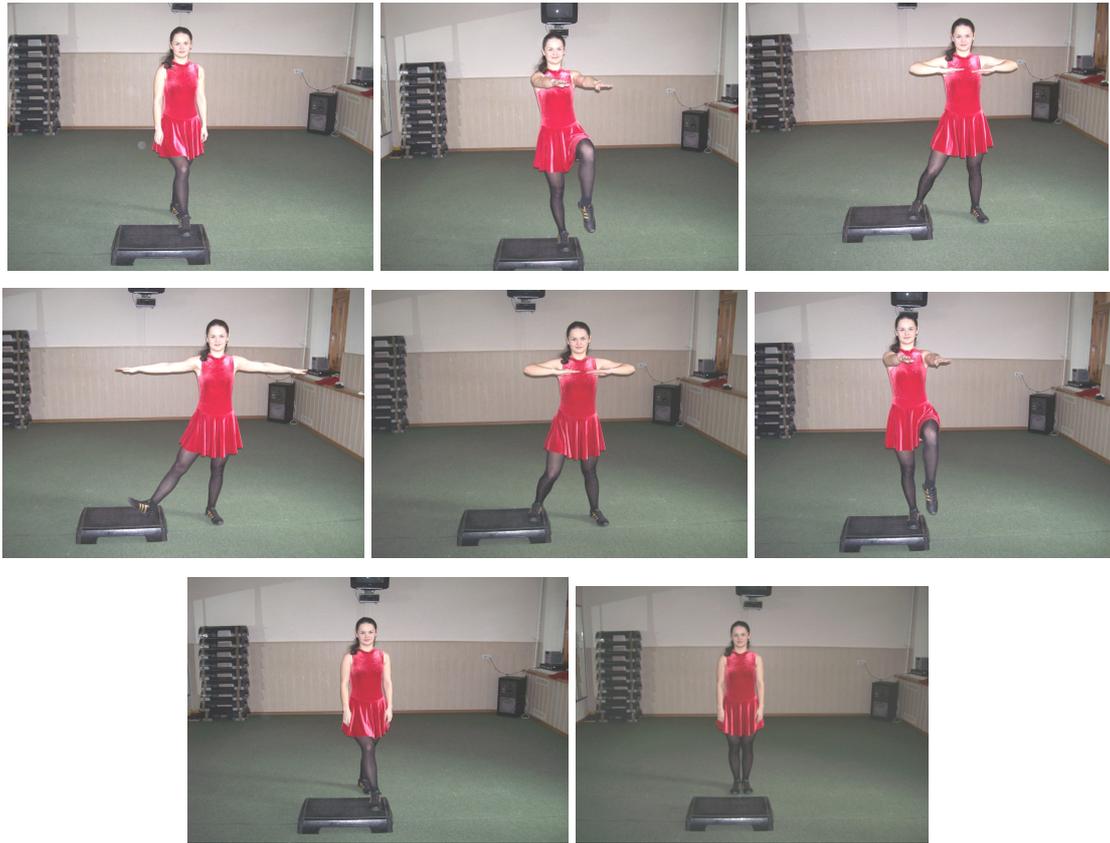


Рис. 1.4. L – step №1

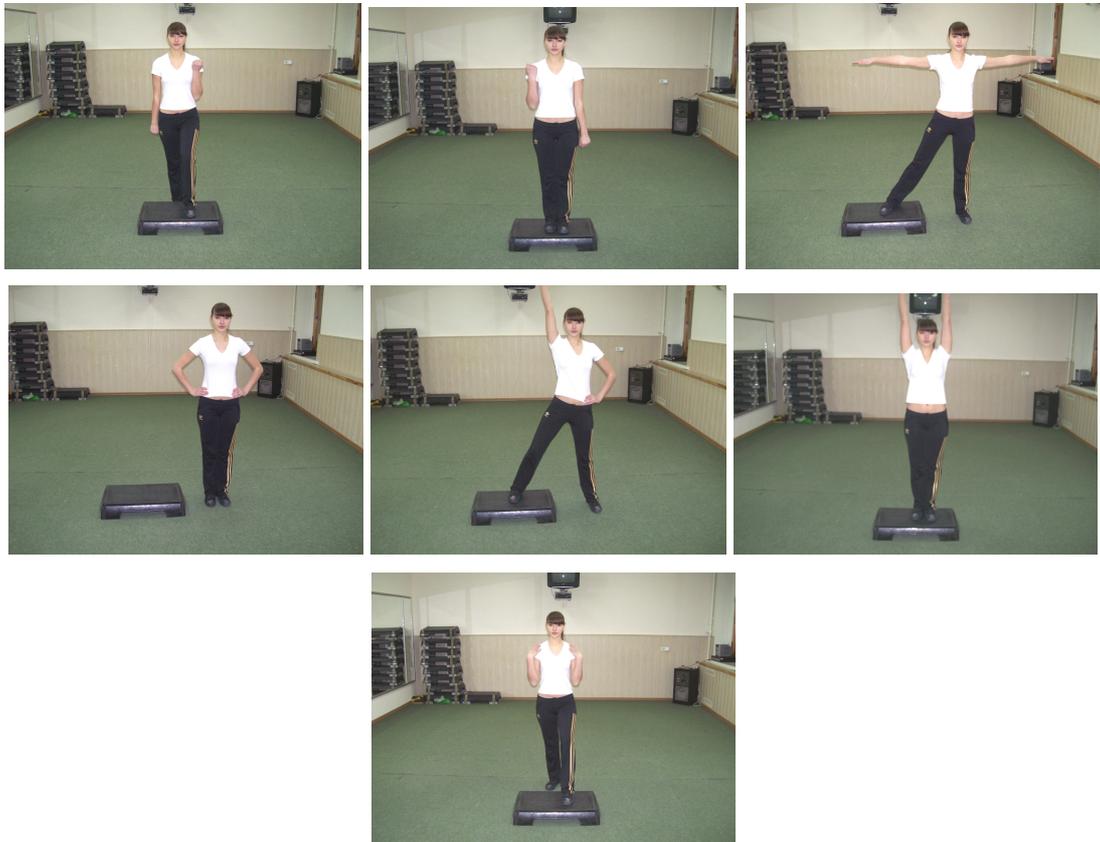


Рис. 1.5. L – step №2

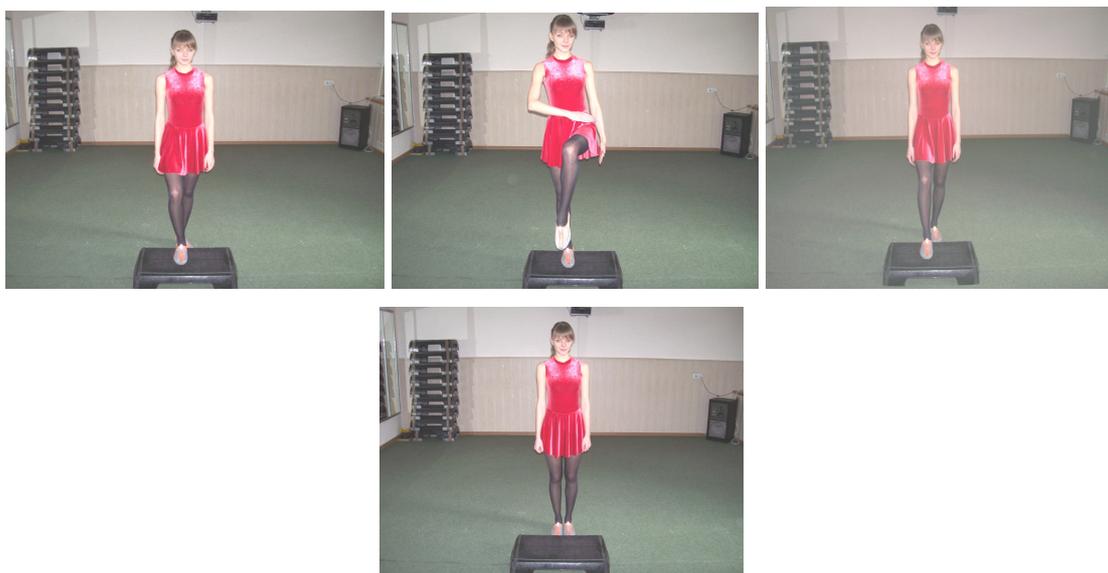


Рис. 1.6. Knee up



Рис. 1.7. Leg curl

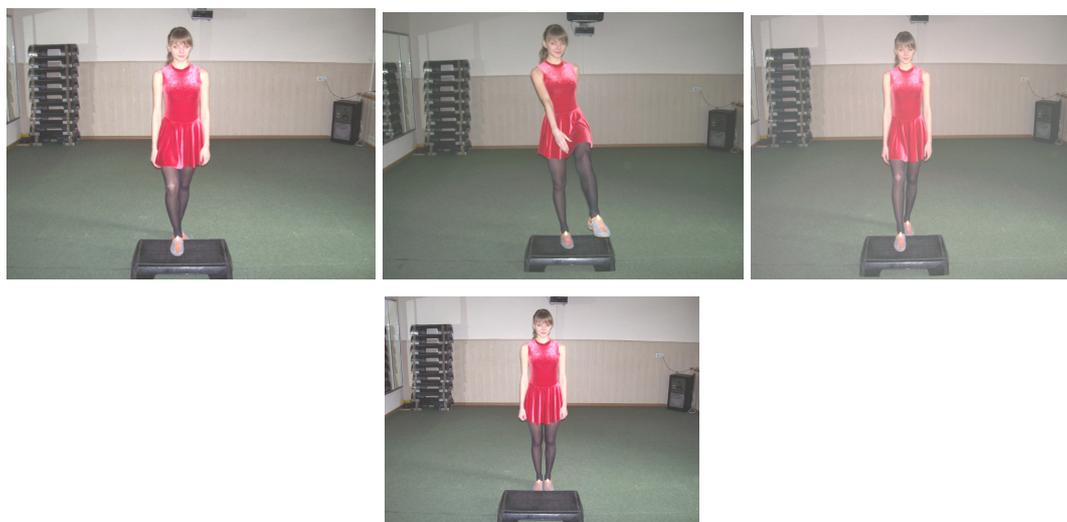


Рис. 1.8. Kick

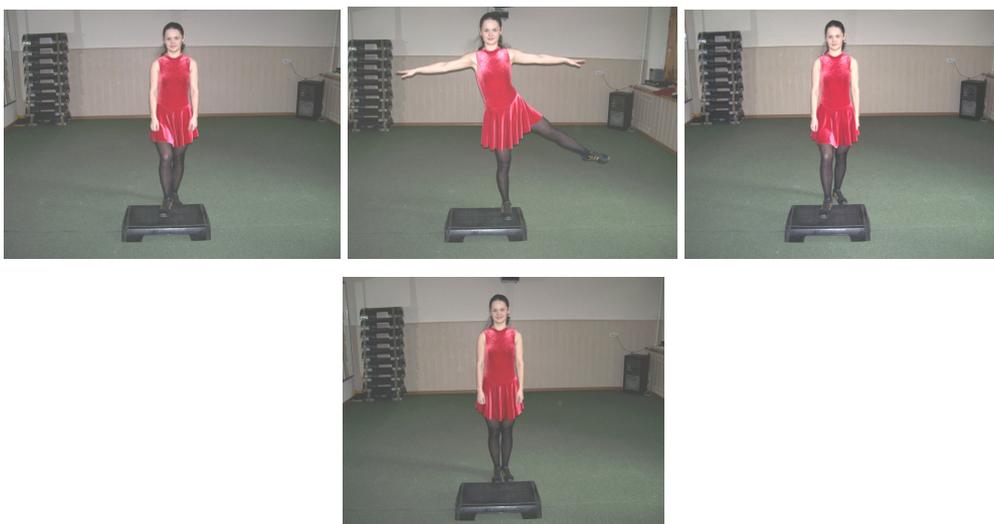


Рис. 1.9. Lift – side



Рис. 1.10. Mambo

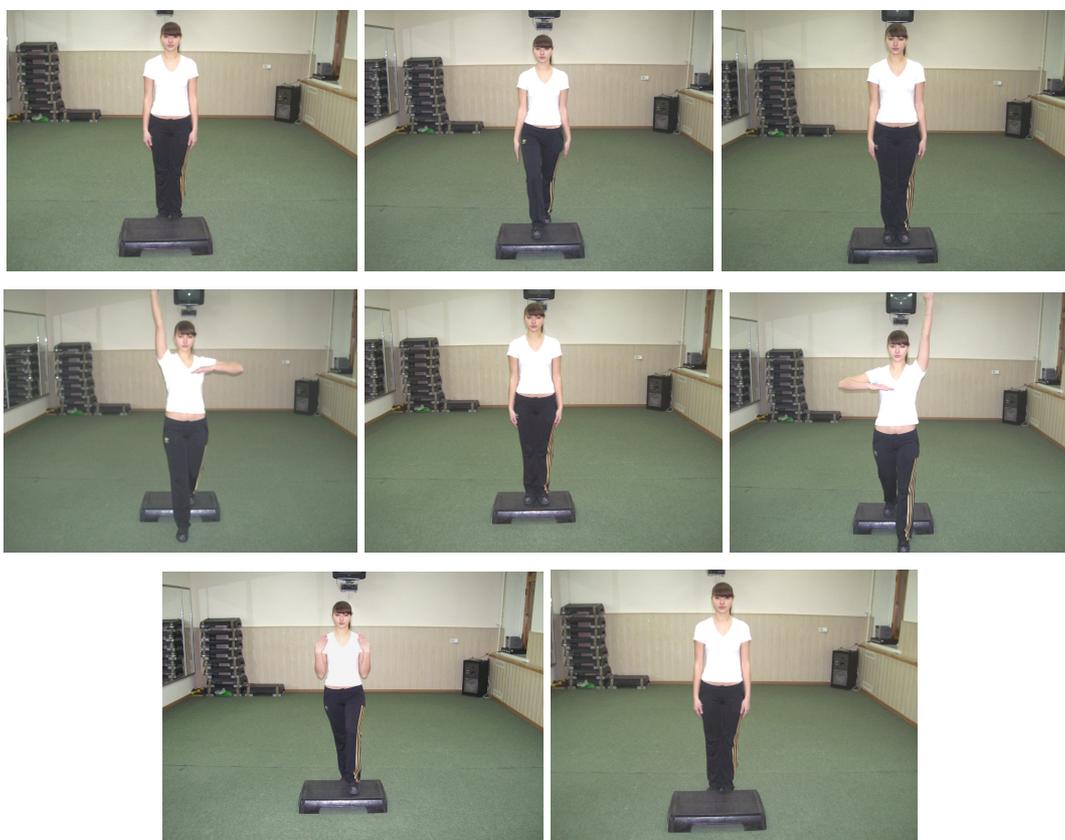


Рис. 1.11. Lunge (вперед)

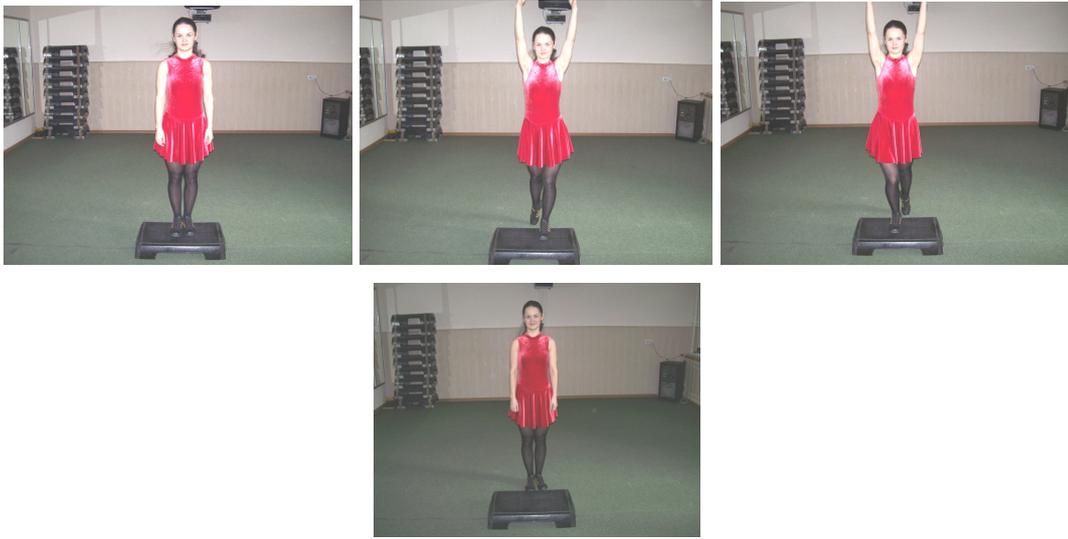


Рис. 1.12. Lunge (назад)

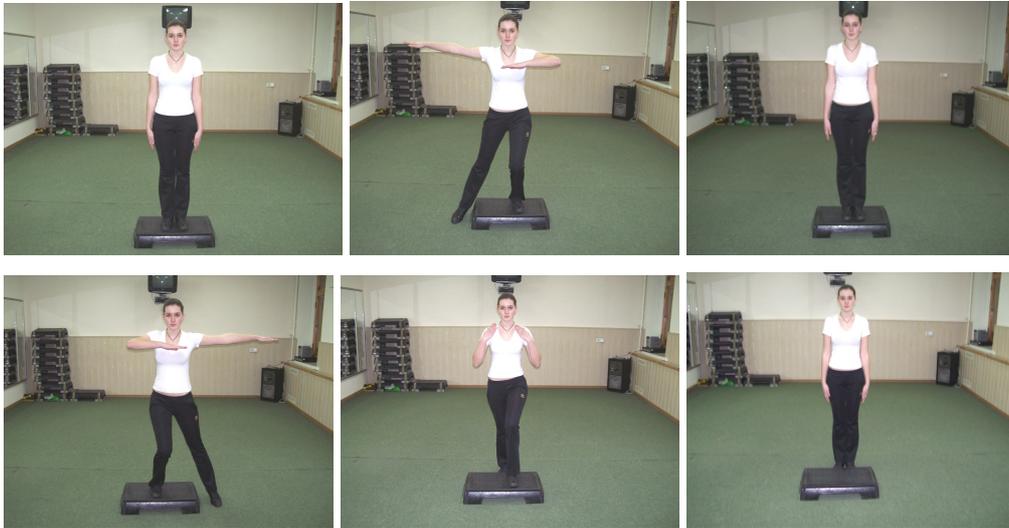


Рис. 1.13. Lunge (в сторону)

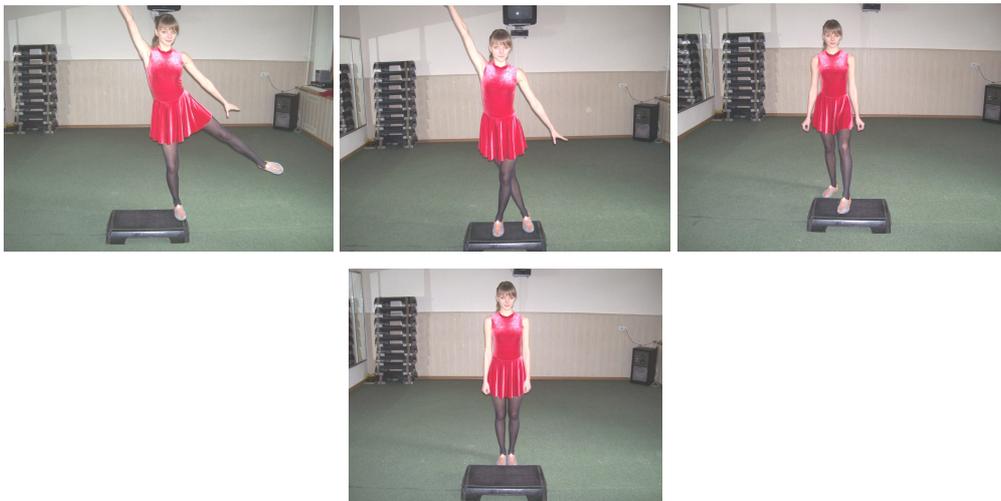


Рис. 1.14. Cross №1



Рис. 1.15. Cross №2



Рис. 1.16. Pivot

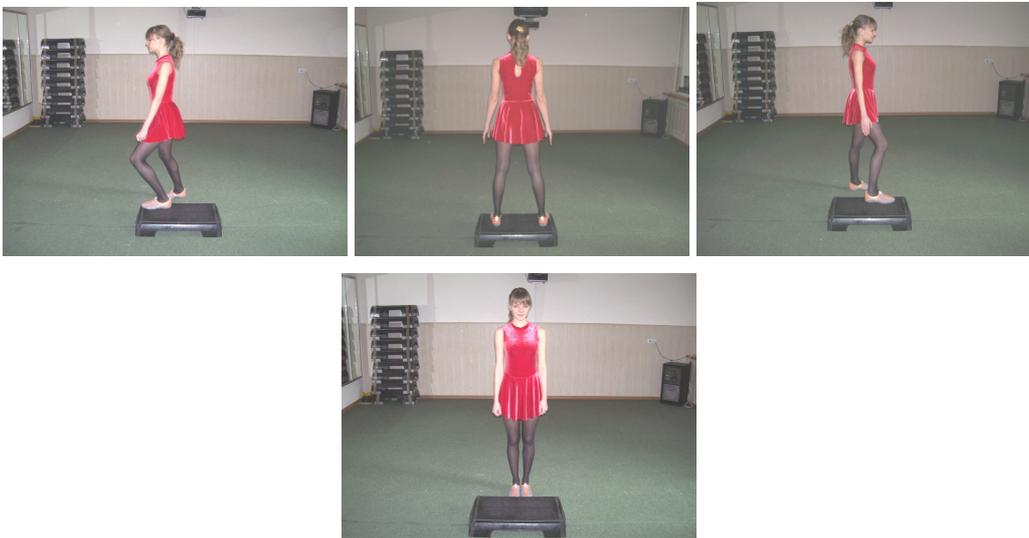


Рис. 1.17. Turn



Рис. 1.18. Batman

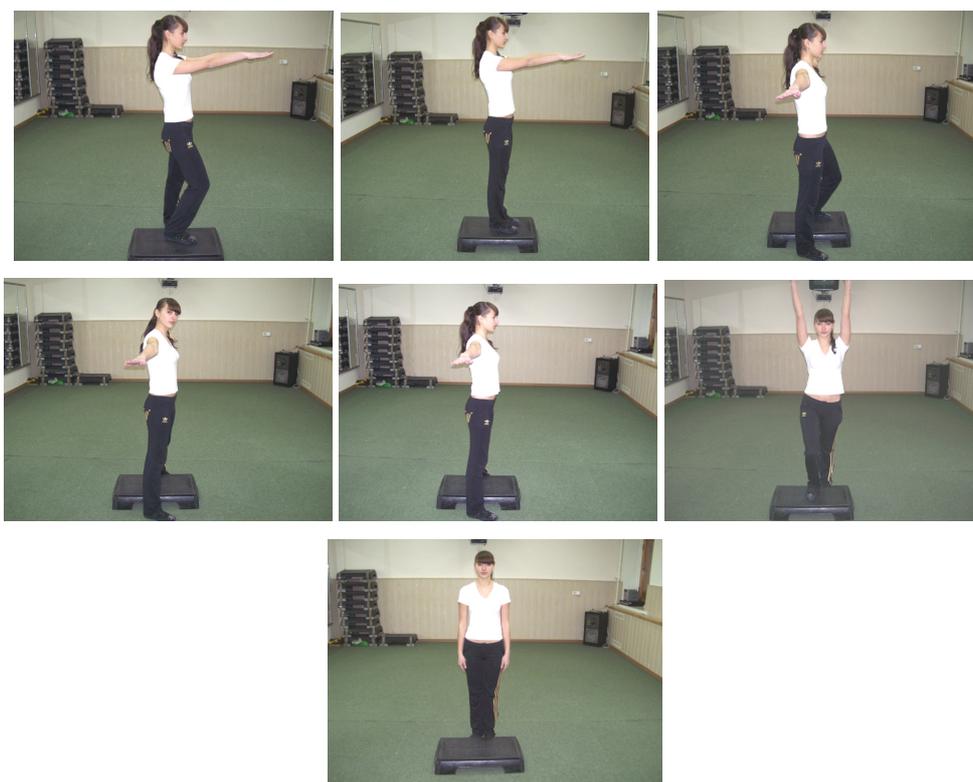


Рис. 1.19. Struddle

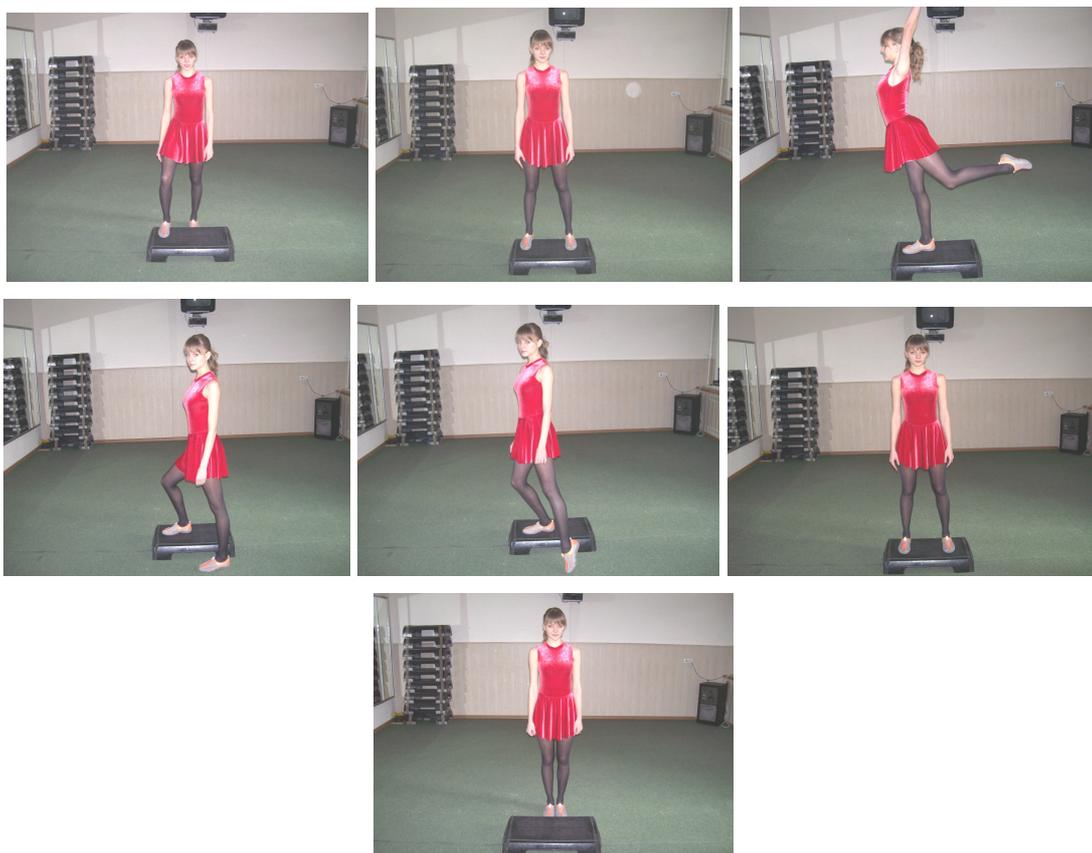


Рис. 1.20. Nike

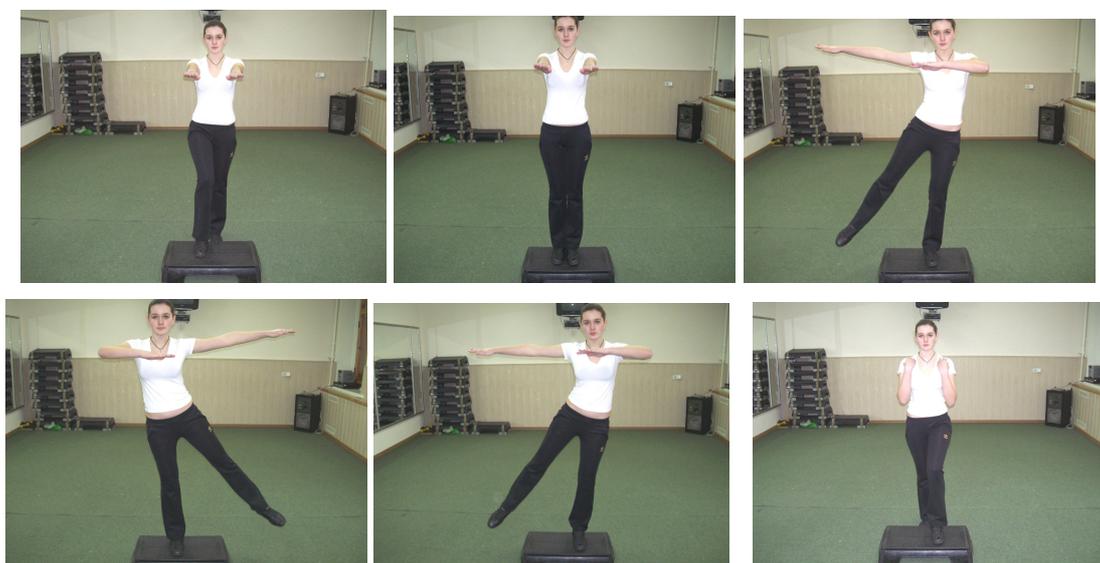


Рис. 1.21. Pendulum

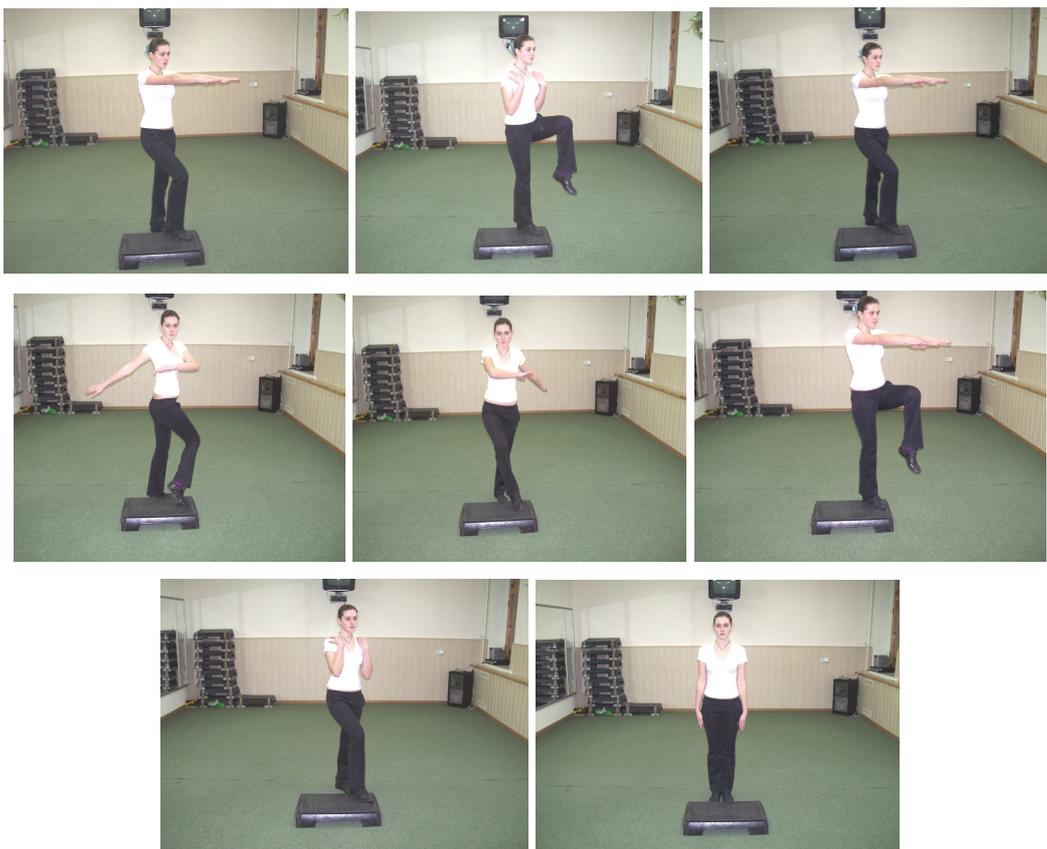
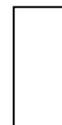


Рис. 1.22. Twist

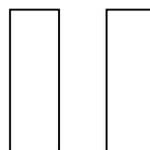
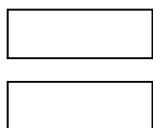
## II. ВАРИАНТЫ РАСПОЛОЖЕНИЯ СТЕП-ПЛАТФОРМ И ЗАНИМАЮЩИХСЯ

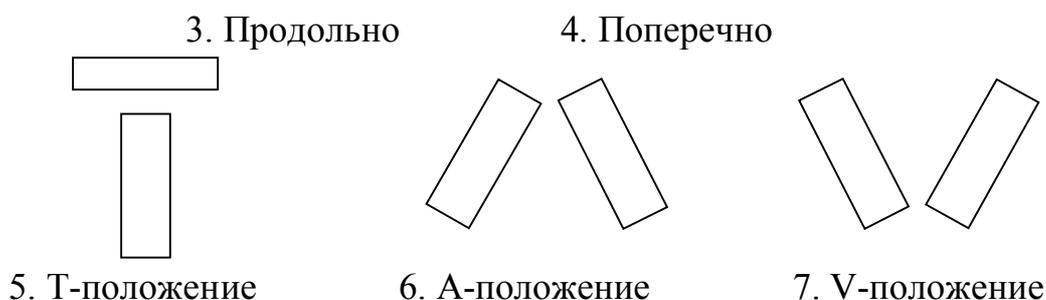
Далее представлены возможные положения степ-платформ.



1. Продольное положение платформы

2. Поперечное положение платформы





Положения занимающихся относительно степ-платформы могут быть различны, что значительно разнообразит хореографию:

- впереди степ-платформы в поперечной стойке;
- в продольной стойке боком к степ-платформе, у ее края;
- в поперечной стойке лицом к степ-платформе, у ее края;
- на платформе в продольной стойке;
- стойка ноги врозь в продольной стойке;
- стойка сбоку платформы, боком к ней;
- стойка сбоку платформы, лицом к ней.

При указанных вариантах взаиморасположения степ-платформы и занимающихся, могут быть различные направления движений. 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.

### **III. ОБЩИЕ МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО СТЕП-АЭРОБИКЕ**

Для поддержания интереса к занятиям по степ-аэробике преподавателю необходимо соблюдать определенную методику обучения и усложнения танцевальных программ в соответствии с двигательным опытом, физической подготовленностью и возрастом занимающихся. При проведении занятий степ-аэробикой широко применяются специальные методы, обеспечивающие разнообразие движений. К ним относятся:

1. Метод музыкальной интерпретации.
2. Метод усложнений.
3. Метод сходства.
4. Метод блоков.
5. Метод «Калифорнийский стиль».

*Метод музыкальной интерпретации* широко используется при построении комбинаций в степ-аэробике. В его реализации можно выделить два подхода: первый связан с конструированием конкретной связки, а второй – с вариациями движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. В основе первого подхода лежит составление связки на конкретную музыку с учетом содержания, формы, ритма, динамических оттенков, т. е. конструирование связки с учетом основ музыкальной грамоты. Наиболее «удобным» для выполнения многих связок является музыкальный размер 2/4 или 4/4. Можно составить связку, в которой каждое движение выполняется на одну или несколько долей такта, но при этом нужно, чтобы начало и окончание связки совпало с музыкальным тактом или музыкальной фразой. Чаще всего в степ-аэробике составляют упражнения на 2 или 4 счета. Но могут быть и более сложные упражнения на 8–16 счетов. Несколько упражнений, объединенных вместе и составляющих 32 счета, представляют собой *связку* (или «квадрат»).

При определении количества повторений каждого упражнения нужно, чтобы переход на новое движение был произведен в соответствии с «квадратом». Например, упражнение, составленное на 4 счета, нужно повторить 8 раз для того, чтобы окончание движения совпало с относительно законченным музыкальным фрагментом. Сильные и слабые доли такта могут сопровождаться определенными движениями (хлопки, прыжки, притопы и т. п. лучше выполнять на акцентированные сильные доли такта).

Реализация второго подхода собственно и является методом музыкальной интерпретации. Надо скомпоновать подобранные упражнения в соответствии с музыкальной темой. Во время припева (если такой присутствует) можно выполнять одинаковые композиции. При звучании куплета можно использовать разные наборы упражнений, а можно аналогичные, но с небольшим изменением ритма, движений рук, изменением амплитуды движений.

*Метод усложнений* – так в степ-аэробике называется определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Педагогически грамотный подбор упражнений с учетом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей отражает метод усложнения.

Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет разных приемов:

- изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый);
- изменение ритма движения;
- добавление новых движений в ранее изученные связки;
- изменения техники выполнения движения;
- изменение направления движения;
- изменение амплитуды движения;

– сначала разучивание упражнений по частям, а затем объединение в одно целое, что и будет являться усложнением по отношению к первоначальному разучиванию.

В результате применения этих приемов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется занимающимися без особых усилий.

*Метод сходства* используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений берется за основу какая-то одна двигательная тема, направление перемещений или стиль движений (например, подбираются упражнения, в которых преобладающей темой является движение вперед и назад). Такая связка может состоять из 2 и более упражнений. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся переход на каждое последующее упражнение может быть медленным или более быстрым (количество повторений каждого упражнения планируется с учетом его длительности – 2, 4, 8 счетов и координационной сложности, но так, чтобы переход осуществлялся в соответствии с «музыкальным квадратом»).

*Метод блоков* проявляется в объединении между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение комбинации. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности движений каждое из подобранных для «блока» упражнений может повторяться несколько раз (2, 4). Более сложным является соединение упражнений в блок без многократных повторений одних и тех же движений. Как правило, в блок подбирают четное количество упражнений (например, упражнение №1, 2, 3, 4). Такой блок может повторяться на занятии несколько раз в стандартном варианте или в него можно вводить изменения (варьировать порядок упражнений: 1, 3, 2, 4 или 3, 1, 4, 2 и др.; изменять ритм или способ выполнения как отдельных упражнений, так и всего блока; можно использовать ускорение или замедление отдельных движений, выполнять их на шагах, прыжках, беге; менять темп). Применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения упражнений, поскольку каждое из них повторяется многократно. В то же время, при соединении нескольких блоков можно разнообразить программу.

*Метод «Калифорнийский стиль»* фактически является комплексным проявлением требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по «квадрату», по кругу, по диагонали). Каждому упражнению преподаватель должен стараться придать танцевальную окраску. Для этого упражнение может быть дополнено разнообразными движениями руками, хлопками, а также притопами, подскоками и т. д. Все упражнения должны согласовываться с музыкой.

Специалисты установили: максимальный темп музыки для начинающих на степ-платформе должен составлять 122 удара в минуту. Для продвинутых

групп допускается темп до 130–135 ударов. Для групп, участвующих в соревнованиях по степ-аэробике, темп может достигать 145–150 ударов в минуту.

Также рекомендуется сочетать: стандартные общеразвивающие низкоамплитудные упражнения; танцевальные шаги; базовые силовые упражнения; стретчинговые упражнения. Эти 4 компонента рекомендуется использовать в указанной последовательности при временном соотношении выполнения 0,16:0,4:0,33:0,1 [4].

#### **IV. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО СТЕП-АЭРОБИКЕ**

Традиционно занятия по степ-аэробике состоит из подготовительной, основной и заключительной частей, каждая из которых имеет свои особенности.

##### *Подготовительная часть занятия*

В занятиях по степ-аэробике подготовительная часть включает разминку (warm up), цель которой – подготовить опорно-двигательный аппарат и все системы организма к предстоящей работе. Разминка состоит из трех частей: вводной, аэробной и стретчинга.

Основная задача вводной части разминки – создание так называемой кинестетической собранности, т. е. моральной подготовки занимающихся к предстоящей нагрузке, абстрагирование от бытовых проблем и сосредоточение на собственных мышечных ощущениях.

Средством решения этой задачи в вводной части занятия является выполнение низкоамплитудных, изолированных движений, производимых в медленном темпе, по принципу «сверху вниз»: наклоны головы в стороны, вперед, круговые движения в плечевом суставе, движения таза вперед-назад, подъемы пятки и т. д. Во время вводной части разминки должна происходить фиксация правильного положения корпуса и постановки ног.

После вводной следует аэробная часть разминки, которая состоит из базовых и простейших основных «шагов» степ-аэробики. «Шаги» выполняются с нарастающей амплитудой и акцентом на правильную технику. При этом они могут соединяться в простейшие связки или следовать один за другим по принципу линейной прогрессии. В степ-аэробике в разминку включают низкоамплитудные «шаги»: Step up, Mambo, а также специфические разминочные «шаги»: Touch hill – касание степ-платформы пяткой и Touch toe – касание степ-платформы носком.

Во время аэробной части разминки необходимо создать «эффект репетиции», т. е. дать возможность телу привыкнуть к движениям, аналогичные которым будут выполняться в основной части урока.

Если аэробная часть разминки достаточно интенсивна, то в организме происходят следующие процессы:

- повышается частота сердечных сокращений;

- повышается частота дыхания;
- увеличивается систолический и минутный объём крови;
- перераспределяется кровоток: кровь отливает от внутренних органов и приливает к мышцам;
- усиливается деятельность дыхательных ферментов в мышцах, т. е. повышается способность мышц потреблять кислород.

Все это способствует переходу в процессе разминки к аэробному механизму энергообеспечения организма. Заключительной частью разминки является стретчинг (prestretch) – предварительное растягивание мышц, которые будут задействованы в основной части.

Задачи стретчинга:

- увеличить растяжимость и эластичность мышц;
- увеличить подвижность в суставах;
- усилить кровенаполнение мышц.

Средствами решения этих задач являются упражнения динамической растяжки, преимущественно мышц ног и поясницы. Используются как полноамплитудные движения (например, поочередные сгибания ног в позиции стойка ноги шире плеч с наклоном и опорой руками о пол), так и пружинящие движения, выполняемые в различных суставах из различных исходных положениях.

#### *Основная часть занятия*

Традиционно занятие по степ-аэробике включает в себя и аэробный, и силовой сегменты, однако, в зависимости от направленности занятия последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия сегментов может быть различной. В отдельных типах занятия, имеющих преимущественно аэробную направленность, силовой сегмент основной части занятия может либо полностью отсутствовать, либо состоять только из упражнений на укрепление мышц брюшного пресса. За счет этого увеличивается продолжительность аэробного сегмента.

Аэробные упражнения могут также выполняться интервалами продолжительностью 3–10 минут между сериями силовых упражнений. При проведении занятий с начинающими, рекомендуется увеличить долю силовых упражнений на занятии.

Продолжительность основной части стандартного занятия, включающего в себя аэробный сегмент, заминку и силовой сегмент, составляет не менее 45 минут.

#### *А) Аэробный сегмент основной части занятия.*

В этой части занятия решаются следующие задачи:

- повышаются функциональные возможности организма;
- развиваются координационные способности;
- изменяется состав тела в сторону снижения жирового компонента массы;

- улучшается эмоциональное состояние занимающихся.

Во время аэробной части происходит разучивание «шагов», связок, комбинаций, а также многократное повторение разученных движений – прогон. Необходимо регулировать нагрузку таким образом, чтобы показатели частоты сердечных сокращений колебались в пределах зоны умеренной мощности: от  $(220 - \text{возраст}) \times 0.6 \times 1.15$  до  $(220 - \text{возраст}) \times 0.75 \times 1.15$ . Визуальной оценкой оптимальности нагрузки является обильное потоотделение и умеренное покраснение кожных покровов у занимающихся. Однако единственным точным критерием интенсивности нагрузки является пульс.

#### *Б) Аэробная заминка.*

После многочисленных повторений финальной комбинации следует аэробная заминка, состоящая из двух частей: cool down (кулдаун) и poststretch (постстретч). Основная цель cool down – снизить частоту сердечных сокращений и восстановить дыхание. Cool down может состоять из тех же «шагов» и связок, что и аэробная разминка, с той лишь разницей, что амплитуда «шагов» от начала к окончанию cool down уменьшается. Затем следует переход на марш. На марше выполняются дыхательные упражнения, способствующие восстановлению дыхания, которые сопровождаются полноамплитудными движениями рук.

За cool down следует poststretch. Его цель – восстановить длину мышц до первоначальной. Poststretch базируется на статической растяжке, которая может проводиться в тех же исходных положениях, что и prestretch, но каждая поза фиксируется и удерживается около 6 секунд. Продолжительность cool down вместе с poststretch составляет около 3–4 минут.

#### *В) Силовой сегмент основной части.*

В стандартном занятии силовой сегмент основной части занимает около 20 минут, начинается после poststretch в позиции стоя и включает в себя упражнения на большую часть мышечных групп. Задачи силового сегмента:

- повысить уровень развития силовой выносливости;
- улучшить силовые кондиции;
- сформировать мышечный корсет;
- скорректировать фигуру путем целенаправленного воздействия на проблемные зоны.

Большая часть упражнений силового сегмента занятия обычно берутся из атлетической гимнастики, исключая те, которые могут отрицательно воздействовать на состояние суставов и позвоночника. Чаще всего проработку мышц в силовой части начинают с крупных мышц ног, ягодиц и спины, заканчивая более мелкими мышцами рук и пояса верхних конечностей.

Доля упражнений в партере, во избежание снижения интенсивности занятия, не должна превышать 20% от общего количества силовых упражнений.

### *Заключительная часть занятия*

Заключительной частью занятия является stretching (стретчинг), который призван решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорачиванию;
- развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- создать эмоциональную разрядку после физической нагрузки;
- перейти в положение стоя.

Заключительный стретчинг включает в себя растягивающие упражнения для всех групп мышц.

Так, недостаточная эластичность мышц верхнего плечевого пояса приводит к нарушению осанки («округление спины»), что во время занятия создает дополнительную нагрузку на позвоночник. Плохо растянутые мышцы поясницы, сгибателей бедра, а также неэластичные подколенные сухожилия могут стать причиной нарушения правильной, травмобезопасной техники движений и могут привести к травме поясницы. При недостаточной гибкости икроножных мышц возникает эффект «приволакивания стопы», что особенно ярко проявляется при движениях во фронтальной плоскости и провоцирует различные травмы нижних конечностей. В отличие от всего занятия, заключительный stretching рекомендуется проводить структурно-хореографическим методом и выполняться под выбранное преподавателем музыкальное произведение лирического характера.

Stretching начинается из положения лежа на спине, в котором выполняются статические растяжки для мышц ног. Каждое положение фиксируется и удерживается в течение 8–10 секунд, выполняются поочередные подтягивания ног руками к корпусу, как прямых, так и согнутых с фиксацией в конечном положении, разведение ног в стороны и т. д. Далее осуществляется плавный переход в сед. В отличие от силовой части, заключительный stretching может включать сед, так как при статической растяжке он не оказывает травмирующего воздействия на поясничную область позвоночника. В седе «ноги вместе» и в седе «ноги врозь» растягиваются мышцы ног (приводящие, отводящие и бицепс бедра), а также косые и боковые мышцы туловища. Выполняются наклоны вперед и в стороны с удержанием конечного положения, а также растягивание приводящих мышц бедра в положении сидя, стопы вместе, колени врозь.

Из седа следует переход в положение стоя, в котором выполняются всевозможные статические растягивания в выпадах, наклонах, а также упражнения на равновесие с опорой на одну ногу. Заключительное растягивание мышц – очень важная часть урока. Являясь последней, она оставляет впечатление об уроке в целом, поэтому должна быть хорошо

продумана: все переходы из одного положения в другое должны быть логичны, красивы, закончены и соответствовать специально подобранной музыке.

Наиболее оптимальная **частота занятий** – три раза в неделю, поскольку именно такое распределение нагрузок даёт возможность организму полностью восстановиться и сохранить достигнутый уровень тренированности и выносливости. Большое количество тренировок может привести к переутомлению, а снижение их до двух раз в неделю позволит лишь поддерживать достигнутый результат на том же уровне, без дальнейшего улучшения.

## V. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Степ-аэробикой может заниматься любой желающий. При самостоятельных занятиях степ-аэробикой желательно предварительно просмотреть видеокомплексы упражнений, обратив внимание на те группы мышц, которые будут задействованы во время выполнения тех или иных упражнений. Рекомендуется начинать с более простых движений, а затем постепенно переходить к более сложным, особенно людям со слабым вестибулярным аппаратом и плохой координацией движений.

Противопоказаниями для занятий является варикозное расширение вен, заболевания позвоночника (остеохондроз, сколиоз) и коленных суставов, наличие сердечно-сосудистых заболеваний, стенокардии, аритмии, гипертонии. Не стоит приступать к занятиям девушкам и женщинам, страдающими заболеваниями печени и почек.

Польза от занятий степ-аэробикой будет только тогда, когда нагрузка будет правильно подобрана. Продолжительность занятия подбирается в зависимости от самочувствия и составляет от 35 мин до 120 мин.

Во время занятия рекомендуется контролировать свой пульс. Для этого перед началом занятия измеряют пульс в состоянии покоя, а затем рассчитывают, свой тренировочный пульс по формуле Кервонена:

**$(220 - \text{возраст (в годах)} - \text{пульс в состоянии покоя}) \times 0,6 + \text{пульс в состоянии покоя}$** . Ниже этого тренировочного пульса занятия будут неэффективными. Максимально допустимая норма составляет  $220 - \text{возраст (в годах)}$ . Превышать данный предел не рекомендуется. Желательно подобрать для себя комплекс упражнений совместно со специалистом.

При занятиях рекомендуется соблюдать следующие основные правила:

- подъем на платформу осуществляйте за счет ног, а не спины, на степе колени должны быть полусогнуты;
- ступню ставьте на платформу полностью (пятка «не висит» со степа);
- спину всегда держите прямо, корпус чуть наклонен вперед;
- не делайте резких движений;

- не делайте однообразные упражнения одной и той же ногой или рукой больше одной минуты;
- сходите со ступа назад на 40–50 см от ступа;
- при выполнении базового шага держите руки полусогнутыми в локтях, совершая поступательные движения вперед-назад;
- упражнения лучше совершать перед зеркалом.

Не допускайте следующих ошибок:

- когда выносите ногу вперед, не наклоняйте сильно корпус во избежание потери равновесия;
- следите, чтобы колено опорной ноги не выходило вперед за линию носка. Это может привести к травме коленного сустава;
- не сходите со ступа на всю поверхность стопы. Это перегружает позвоночник и может привести к травме ахиллового сухожилия.

Покупая степ-платформу, проверьте ее на прочность. Для занятий подберите удобную обувь с амортизирующей подошвой и обеспечивающую дополнительную поддержку свода стопы. В качестве одежды можно использовать любую спортивную форму, однако не рекомендуется одевать толстые шерстяные гетры или гольфы, т. к. ноги быстро перегружаются и потеют. Спортивные брюки должны быть короткими. Это тоже исключает возможность травм.

Занимаясь самостоятельно, следуйте простым советам:

- следите за тем, чтобы потеря веса тела составляла не более 1 кг в неделю;
- занимайтесь 2–3 раза в неделю;
- во время тренировки регулярно пейте воду;
- тренируйтесь в соответствии со своим уровнем физической подготовленности и самочувствием;
- во время занятия периодически измеряйте пульс.

После 2–3 месяцев систематических занятий рекомендуется самостоятельно оценить свою физическую готовность с помощью предлагаемых ниже тестов.

#### ***А. Тесты, характеризующие функциональное состояние.***

1. Существуют различные формы и таблицы подсчета нормального веса. Наиболее распространено его определение с помощью индексов Брока – Бругша.

Показатель нормального веса в килограммах для лиц ростом до 165 см рассчитывается так: рост в сантиметрах минус 100; для лиц ростом 166–175 см – минус 105, для лиц выше 175 см – минус 110.

2. Проба с физической нагрузкой. Измерив пульс через 3 минуты. Если разница в показаниях пульсы не более 5 ударов в минуту, то реакция хорошая, более 10 ударов в минуту – неудовлетворительная.

3. Проба с задержкой дыхания. Сидя, занимающийся задерживает дыхание на вдохе и по часам отмечает, сколько времени сможет не дышать.

С нарастанием тренированности задержка дыхания становится более продолжительной. Если она длится более 40 секунд – реакция организма хорошая.

### ***Б. Тесты, характеризующие физическую подготовленность.***

1. Тесты, характеризующие развитие гибкости:

а) в сомкнутой стойке – наклон вперед, ладонями коснуться пола. Положение наклона сохраняется 3 секунды;

б) наклон назад, руки вверх (3 секунды). Или из положения лежа на спине – «мост» (3 секунды);

в) в широкой стойке ноги врозь, наклон вправо, правая рука захватывает среднюю часть голени правой ноги, левая рука вверх (3 секунды). То же, наклон влево, левая рука захватывает среднюю часть голени левой ноги, правая рука вверх.

2. Тест на равновесие тела:

а) сомкнутая стойка на ногах, руки вверх (вниз), глаза закрыты (15 секунд);

б) равновесие на одной ноге, другая назад, туловище параллельно полу, руки в стороны, глаза закрыты. Положение равновесия (10 секунд).

3. Тесты, характеризующие развитие силы:

а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз);

б) из седа с согнутыми ногами, руки за головой, – сед углом (не менее 5 секунд).

4. Тесты, характеризующие развитие ловкости:

а) стойка на лопатках – «Березка» (не менее 10 секунд);

б) выполнение упражнений комплекса в соответствии с правильной техникой движений и в соответствии с музыкой.

5. Тест, характеризующий развитие выносливости:

а) выполнение комплекса (продолжительность 1 час) без отдышки.

### ***В. Упражнения-тесты для самостоятельной проверки физической подготовленности***

#### **А. Тесты для проверки состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем.**

##### **Пульс.**

Для того, чтобы определить свой пульс на лучевой артерии (или запястье), прижмите второй и третий пальцы правой руки к левой (для левшей – наоборот) примерно на 2,5 см выше запястья над большим пальцем с внутренней стороны кисти. Нажмите достаточно сильно, чтобы почувствовать удары пульсирующей крови, но не настолько, чтобы заблокировать кровоток. Наблюдайте за часовой стрелкой, пока будете считать количество ударов. Для более точного подсчета определите пульс за 10 сек, показатель умножьте на 6 и получите число ударов в минуту. Если вы способны считать очень точно, то таким образом можно определить частоту пульса сразу за минуту.

Некоторые полагают, что проще определить пульс на сонной артерии. Приложите второй и третий пальцы руки к шее как раз под уголками рта. Слегка поверните шею в сторону и сдвигайте пальцы медленно вниз до тех пор, пока не почувствуете под ними биение пульса. Не давите сильно, поскольку в этом месте очень легко перекрыть кровоток.

### **Степ-тест Кэрша.**

Если уровень физической подготовленности не очень высок, и вы никогда не занимались физкультурой, то степ-тест, разработанный д-ром В. Кэршем, профессором физиологии физической деятельности, поможет легко определить состояние сердечно-сосудистой системы. Найдите скамейку или прочный стульчик высотой 30 см. Становитесь на скамейку и сходите с нее на 4 счета: на счет «раз» поставьте одну ногу на скамью, на «два» - другую, на «три» опустите одну ногу на землю, на «четыре» - другую. Темп должен быть следующим: два полных шага вверх и вниз за 5 сек, 24 – за минуту. Продолжайте выполнение теста в течение 3 мин. Проведя тест, сразу же сядьте на скамейку и подсчитайте пульс.

Пульс следует подсчитывать в течение минуты, чтобы определить не только частоту пульса, но и скорость, с которой сердце восстанавливается после нагрузки. Сравните полученные данные с данными табл. 5.1, и вы увидите, насколько хорошо вы подготовлены.

Таблица 5.1

Оценка	Частота сердечных сокращений, уд/мин	
	Возраст, лет	
	18-26	27-60
Превосходно	73	74
Отлично	74-82	75-83
Хорошо	83-90	84-92
Удовлетворительно	91-100	93-103
Посредственно	101-107	104-112
Плохо	108-114	113-121
Очень плохо	115	122

Примечание. Если вы высокого роста, то, возможно, этот тест окажется для вас слишком легким, и полученные данные не будут отражать истинное положение дел. Предлагается всем, кто выше 152 см, увеличить высоту скамейки на 5 см на каждые 7,5 см роста.

### Б. Тесты силовой подготовленности.

Прежде чем начать выполнение тестов на силу и гибкость, необходимо размяться в течение нескольких минут.

Приведенные ниже упражнения помогают определить силу различных групп мышц. Если вы способны выполнить каждое из них не более одного или двух раз, это означает, что вы находитесь в плохой форме, три – в посредственной, четыре – в хорошей и пять – в отличной.

### **1. Тест для мышц брюшного пресса.**

Лежа на спине, колени согнуты, ступни полностью касаются пола, ноги слегка разведены в стороны. Руки за головой сцеплены в «замок», подбородок касается груди. Начиная движение с головы, попытайтесь подняться и перейти в положение сидя. В случае необходимости кто-нибудь может помочь вам, удерживая стопы на полу.

### **2. Тест для мышц рук и плеч.**

Лежа на полу лицом вниз, кисти рук расположены под плечами, локти согнуты. Сохраняя тело неподвижным, выпрямляйте руки до тех пор, пока вес тела не будет располагаться на выпрямленных руках и больших пальцах ног (отжимания).

### **3. Тест для бицепсов.**

Обхватите перекладину хватом снизу. Подтягивайтесь, сгибая руки и стараясь поднять себя так, чтобы подбородок был выше перекладины, затем медленно опускайтесь. Женщины могут помочь себе махом ног или раскачиванием.

### **3. Тест для трицепсов.**

Те же подтягивания, но хватом рук сверху.

### **4. Тест для мышц спины.**

Лежа на полу лицом вниз, руки за головой в «замке». Не отрывая ног от пола, прогибайтесь в пояснице, приподнимая голову и верхнюю часть туловища и отрывая их от пола. Если таким образом это упражнение выполнить трудно, попросите кого-нибудь придержать вас за ноги. Тем, у кого болит поясница или нижняя часть спины, проводить этот тест не рекомендуется.

### **6. Тест для мышц ног.**

Стоя, ноги на ширине плеч, спина выпрямлена, кисти рук на бедрах. Медленно сгибайте колени (до 90 градусов), стараясь развести их как можно шире. Вернитесь в исходное положение.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Освальд К. Стретчинг для всех / К. Освальд, С. Баско. – М. : ЭКСМО–Пресс, 2001. – 192 с.
2. Составление комбинаций в аэробике : метод. рекомендации для студентов и преподавателей физ. воспитания гуманит. вуза / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. М. А. Красуля]. – Харьков : Изд-во НУА, 2013. – 32 с.
3. Токарь Е. В. Способы регулирования нагрузки на занятиях степ-аэробикой в вузе / Е. В. Токарь // Вестник спортивной науки. – 2009. – № 1. – С. 43–44.
4. Штих Е. А. Содержание физического воспитания студенток вузов с преимущественным использованием средств степ-аэробики: автореф. дис....канд. пед. наук.: 13.00.04 / Штих Елена Антоновна ; Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – Краснодар, 2009. – 24 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Примеры комбинаций в степ-аэробике

Счет	Кол-во счетов	Название базовых шагов	Ведущая нога	Направление перемещения	Движение руками	Примечание
1	2	3	4	5	6	
Комбинация 1*						
Связка 1.1						
1–8	8	Straddle	Правая	Правое плечо к основному направлению (О.Н.), 5, 6 – спиной к О.Н., 7, 8 – спиной к О.Н.	Вперед – в стороны – вверх – к плечам – вниз	7, 8 – сход за степ
9–16	8	Straddle – касание степа носком	Правая	Левое плечо к О.Н.	К плечам – вниз – к плечам – вниз – хлопок – вниз – хлопок – вниз	5, 7 – поочередно правым, левым носком
17–24	8	Leg curl	Правая, левая	Диагональ, спиной к О.Н.	Поочередно к плечам – вниз	
25–28	4	Leg curl с поворотом налево на 180°	Правая	Диагональ, лицом к О.Н.	К плечам, вниз, к плечам, в стороны	
29–32	4	Mambo на степ	Левая	Вперед, назад	На пояс	

Связка 1.2						
33–40	8	Knee up	Левая, правая	Правая диагональ, левая диагональ	Правая вверх, левая вниз – смена рук – согнуть в локтях – вниз – левая вверх, правая вниз – смена рук – согнуть в локтях – вниз	Руки, локти по диагонали
41–44	4	Knee up с поворотом направо на 180 <sup>0</sup>	Левая, правая	Вперед	Руки перед грудью, локти в стороны – руки в стороны – перед грудью, локти в стороны – вверх	Касание носком за степом – knee up с поворотом налево на 180 <sup>0</sup>
45–46	2	Сход со степа, ноги врозь	Правая	Назад на пол	К плечам – вниз	
47–50	4	V-step	Правая	Вперед	Поочередно правая, левая вверх – влево – вправо	3, 4 – сход со степа, ноги врозь
51–58	8	Turn – Сход со степа	Правая	Вперед, 3–8 – спиной к О.Н.	В стороны – правая перед собой, левая за спину – в стороны – левая перед собой, правая за спину	3–8 – сход со степа поочередно правой, левой ногой
59–60	2	Сход со степа с поворотом налево на 180 <sup>0</sup>	Правая	Лицом к О.Н.	В стороны	
61–64	4	Gross	Правая	Вперед	Правая вверх, левая вниз – смена рук – вращение предплечьями наружу – вниз	

Связка 1.3						
65–72	8	Step-up	Правая, левая	Левая диагональ, правая диагональ	2 хлопка	
73–80	8	Заход на степ – jumping jack leg curl – сход со степа с поворотом на 270 <sup>0</sup>	Правая	Вперед	Поочередно правая, левая вверх – скрестно к плечам – отведение согнутых рук назад – скрестно перед грудью – отведение согнутых рук назад – за головой	Leg curl поочередно правой, левой ногой, 5, 6 – поворот налево на 90 <sup>0</sup>
81–88	8	Kick – заход на степ – шаг на пол – заход на степ – сход со степа	Левая	Левая диагональ	Перед грудью, локти в стороны – вниз – перед грудью, локти в стороны – вниз – влево – вправо – в стороны – вниз	1 – шаг на пол, 2 – kick правой, 3 – ноги врозь, правое плечо к О.Н., 5, 6 – ноги врозь, лицом к О.Н.
89–96	8	Кnee up – касание носком пола – перевести носок назад через степ – смена ног – lift-side прыжком с поворотом налево – сход со степа	Левая	Вперед	К плечам – вперед – в стороны – правая вверх, левая вниз по диагонали – вперед – в стороны – вращение предплечьями внутрь – вниз	

## Связка 1.4.

97–100	4	Straddle – носком правой повернуть степ на 45 <sup>0</sup>	Левая	Вперед	Руки перед грудью, левый локоть вверх, правый вниз по диагонали – смена рук – левая вперед – правой движение вокруг головы – вперед
101–104	4	Knee up – сход со степа	Правая	3, 4 - назад	Вниз – левая вверх, правая в сторону – поочередно вращение вперед левой, правой
105–108	4	Cha-cha-cha	Левая	Вперед, конечное положение – степ справа	Поочередно вращение назад левой, правой
109–112	4	Шоссе	Правая	Вправо через степ	Вверх по диагонали – в стороны – вниз
113–116	4	Lift-side	Левая	Влево	В сторону – хлопок над головой – в сторону – вниз
117–120	4	Pendulum	Левая	Влево, сход со степа назад	К плечам – влево – вправо – вниз
121–128	8	Knee up	Левая, правая	Правая диагональ, левая диагональ	Руки перед грудью – локти в стороны – в стороны, руки перед грудью – вверх – правая вниз, левая вверх по диагонали – смена рук – согнуть в локтях – вниз

### Комбинация 2 (украинский танец) \*\*

Счет	Кол-во счетов	Название базовых шагов	Ведущая нога	Направление перемещения	Движение руками	Примечание
I квадрат						
1–4	4	Basic	Правая	Вперед-влево	Руки на боках	На счет 2 – сход левой ногой сбоку от степа
5–8	4	Cross	Правая	Вперед	Руки в диагональ (правая – вверх, левая – вниз под 45 <sup>0</sup> )	На счет 5 – запрыгивание на степ
9–16	8	Переход через степ, mambo	Правая	Вперед через степ, mambo – на противоположной стороне степа	Правая рука вперед, левая – назад	
17–24	8	Обратный переход + mambo	Правая	Вперед через степ с его противоположной стороны, mambo – на основной стороне степа		
25–32	8	Lunch вперед	правая	Вперед	Правая рука вверх (при касании пола правой ногой), то же – левой	
II квадрат						
1–4	4	V-step	правая	Вперед	Руки сложены на уровне груди. На счет 1 и 3 – правый локоть вниз, на счет 2 и 4 левый локоть вниз	
5–8	4	Turn + straddle	Правая	Вперед с поворотом влево на 90 <sup>0</sup>	На счет 5, 6 – руки на боках; 7, 8 – в стороны	После turn остаемся боком на степе, straddle боком через

						узкую часть степа
9–16	8	Kick – straddle – сход со степа	Kick – правой, далее – левой	Назад с поворотом вправо на 90 <sup>0</sup>	На счет 10 – руки в стороны, остальные счета – на боках	Kick выполняется правым боком на степе. Сход со степа – на 4 счета
17–20	4	Ча-ча-ча	левая	Слева-направо вдоль степа	Левая рука – мах перед собой, правой за собой.	На 19, 20 – сходили сбоку справа от степа
21–24	4	Batman	Правая	С правой стороны степа вперед через его узкую часть	Руки в сторону	С прогибом назад
25–28	4	Ча-ча-ча	Левая	Справа-налево перед степом	Левая рука – мах перед собой, правая – за собой	На 27, 28 обходим левую узкую часть степа спиной к нему
29–32	4	Шоссе (на полу)	Правая	Справа-налево и слева-направо перед степом	На счет 29, 30 – руки в стороны, на 31, 32 – на бока	
III квадрат						
1–8	8	Lunch в стороны	Правая	Вперед с поворотом на 90 <sup>0</sup>	Руки на боках	
9–16	8	L-step	Правая	Вперед – влево	На счет 10 – руки вперед; на 12 – в стороны; 13–16 – на бока	На счет 10 Кнее-ур, левой, на 12 – касаемся степа пяткой правой ноги (со сходом слева от степа)
17–20	4	Baby- mambo + ча-ча-ча	Левая	Слева-направо вдоль степа с переходом на правую боковую часть степа	Руки на боках	Ча-ча-ча выполняется на узкой стороне степа
21–24	4	Baby- mambo + ча-ча-ча	правая	Справа-налево перед степом		Baby- mambo на правой боковой части степа, ча-ча-

						ча на полу перед степом
25–28	4	Заход боком + твист на степе	Левая	С наружной стороны степа – на степ	Произвольно	При заходе боком на степ – левая нога впереди, правая – сзади
29–32	4	Перепрыжка на степе	Правая	Назад		На 29, 30 – Перепрыжка 2 раза; на 31, 32 – сошли в исходное положение
IV квадрат						
1–12	12	Кнее-ур в диагональ с поворотом на 180 <sup>0</sup>	Правая	Вперед на левую часть степа, назад в диагональ на полу	При выполнении Кнее-ур – руки вверх	Выполняется 3 Кнее-ур (1-е и 3-е – на степе, 2-е – на полу)
13–16	4	Pivot	Левая	Вперед-назад	Руки в стороны под 45 <sup>0</sup>	
17–24	8	Кнее-ур с 3-мя касаниями	Левая	Вперед-вправо с поворотом на 360 <sup>0</sup>		На 18, 22 – Кнее-ур, на 19, 20, 21 – поворот на 360 <sup>0</sup> через левое плечо
25–32	8	Rick– 2 раза (со сменой ног) на полу	Правая	Вперед-влево	Произвольно	На 26, 30 – Rick левой ногой; на 27, 28 – смена ног на полу
Повторить все 4 квадрата с другой ноги						

\* – Комбинация разработана А. Н. Черновол;

\*\* – Комбинация разработана М. А. Красулей.

*Навчальне видання*

## **НАВЧАННЯ ОСНОВАМ СТЕП-АЕРОБІКИ ТА МЕТОДИЦІ ПОБУДОВИ КОМБІНАЦІЙ**

Методичні рекомендації для студентів гуманітарного ВНЗ

(російською мовою)

У п о р я д н и к и КРАСУЛЯ Марина Олександрівна

В авторській редакції  
Комп'ютерний набір *М. О. Красуля*

Підписано до друку 16.12.2015. Формат 60×84/16.

Папір офсетний. Гарнітура «Таймс».

Ум. друк. арк. 2,32. Обл.-вид. арк. 1,28.

Тираж 50 пр. Зам №

*План 2005/16 навч. р., поз. № 5.6 в переліку робіт кафедри*

Видавництво  
Народної української академії  
Свідоцтво № 1153 від 16.12.2002

Надруковано у видавництві  
Народної української академії

Україна, 61000, Харків, МСП, вул. Лермонтовська, 27.