

ЗАСТОСУВАННЯ СТЕП-АЕРОБІКИ ДЛЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДІ

Фоменко Олена,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання
*Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

Момот Юлія,

здобувач вищої освіти 1 курсу факультету фізичного виховання та мистецтв
*Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

Актуальність дослідження. В даний час оздоровча аеробіка стає однією з найпопулярніших форм занять фізичної культури. Оздоровча аеробіка – це комплекси вправ спортивно-гімнастичного стилю, що виконуються потоковим способом під музичний супровід. При чому основна частина заняття представлена серією вправ аеробного характеру та має специфічну техніку виконання (базові кроки, біг, стрибки і їх комбінації). Існують різні види аеробіки: степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, слайд-аеробіка, тощо.

Степ-аеробіка являє собою різновид занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості з використанням степ-платформи. На думку Хамардія В.О., Фоменко О.В., Школи О.М. [1; 2] та інших налічується близько 200 способів підйому на платформу і сходження з неї. Якщо ви хочете отримати здорове і красиве тіло, то обов'язково займайтеся степ-аеробікою на регулярній основі.

З кожним роком зростає популярність степ-аеробіки, поповнюється арсенал використовуваних засобів, виникають все нові і нові види степ-аеробіки (степ-латина, степ-хіп хоп, степ-фанк).

Мета дослідження – охарактеризувати степ-аеробіку та її вплив на організм здобувачів освіти.

Результати дослідження. З'явилася оздоровча аеробіка у 1989 році завдяки американці Джин Міллер. Джин вигала спеціальну платформу – «сходинку» із твердого пластику з гумовою антислизькою поверхнею. Джин

Келлі Міллер і Ватсон створили спеціальну хореографію, що складалася з різних підскоків, стрибків, рухів руками, танцювальних елементів.

Степ – аеробіка відрізняється від інших видів аеробіки тим, що ритмічні рухи вгору та вниз виконуються на спеціальній степ – платформі. Ці вправи дають змогу вирішувати такі завдання:

1. Формування правильної постави і зміцнення кістково-м'язового корсету.
2. Формування зводу стопи.
3. Розвиток координації рухів, здатність управляти власними рухами.
4. Зміцнення серцево-судинної й дихальної систем організму.
5. Формування культури рухових дій.
6. Розвиток окоміру, орієнтування у просторі, тощо.

Під час занять степ-аеробікою варіативність рухів велика. На платформі, навколо неї і через неї виконуються найрізноманітніші, так звані, базові кроки, підскоки і стрибки, а також всі ці рухи можуть бути стилізовані під будь-який танець.

Степ-аеробіка – це низькоударне кардіотренування, в основі якої лежать прості хореографічні рухи на певній висоті степ-платформи. Степ-платформи мають регульовану висоту, завдяки цьому ви можете збільшити або зменшити складність тренування. Заняття зазвичай складаються з набору базових кроків, з'єднаних в комбінаційні зв'язки. Рівень складності кроків і зв'язок залежить від конкретного заняття. Тренування супроводжуються ритмічною музикою і проходять у швидкому темпі. Аеробіка на степах однаково підходить як початківцям, так і просунутим. При цьому займатися степ-аеробікою можна не тільки в фітнес-залі, але і в домашніх умовах. Для цього достатньо придбати степ-платформу. Вона чудово підходить в період відновлення, після травм або перенесених хвороб. 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.

Висновки. Таким чином, використання засобів степ-аеробіки на заняттях з фітнесу дає змогу підвищити фізичну підготовленість людини та її психічний стан.

Список використаних джерел:

1. Белов В. И. (1989). Определение уровня здоровья и оптимальной физической загрузки. *Теория и практика физической культуры*. №3, 6-9.

2. Школа О. М., Журавльова І. М. (2014). Теорія та методика навчання: аеробіка: навчально-методичний посібник, 245.