



Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту
Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
VII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2020 року)

Суми
Сумський державний університет
2020

СТЕП-АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Петренко О. П., к.пед.н.; Передерій Т. А. студ.

Сумський державний університет

perederiy1999@gmail.com

Вступ. Сучасна людина, як ніколи, намагається повернути увагу на свою зовнішність та здоров'я. У наш час, коли прийшли ділові та енергійні люди, заняття фізичним вихованням стали частиною життя кожного.

За останні роки стала особливо помітною поява інтересу до занять різними видами спорту і рухової активності для відпочинку і відновлення сил. Серед цих оздоровчих тренувань особливе місце зайняла аеробіка. Систематичні заняття аеробікою не тільки дозволяють підвищити рівень м'язової тренованості, а й покращити стан серцево-судинної системи та отримати велике задоволення від занять.

Серед багатьох видів танцювальної аеробіки найпопулярніший – степ-аеробіка, яка є ефективним засобом фізичної підготовки. Степ-аеробіка, один із найпростіших та найчарівніших стилів та напрямків аеробіки. «Step» в перекладі з англійської означає «крок».

Відмінна особливість полягає в тому, що вона діє на тіло комплексно, делікатно коректує форму ніг і розвиває всі групи м'язів. Тіло стає більш струнким, гнучким, та стійким. Дуже важливо, щоб така аеробіка була досить ефективною для тих м'язових груп, яким дуже важко користуватися: сідниць, задньої частини стегна. Зараз аеробіка на сходовій платформі доступна практично всім.

Мета дослідження: охарактеризувати виникнення степ-аеробіки та її особливості.

Виклад матеріалу дослідження: Термін «аеробіка» (від слова «аеробний» – кисень) вперше був введений у 70-х роках минулого століття доктором Кеннетом Купером, відомим американським фахівцем у галузі фізичного виховання. Так він назвав свою оздоровчу систему фізичних вправ для людей

будь-якого віку – «Аеробіка». Аеробіка – це звучить як новий вид спорту за аналогією з гімнастикою чи легкою атлетикою", – написав професор А. Коробков у вступі Купера до книги «Нова аеробіка».

З точки зору лікаря, це слово досить містке і точно відображає суть оздоровчих тренувань. Адже кожна людина, перш за все, потребує аеробних вправ, які розвивають здатність організму засвоювати кисень. У цьому процесі провідну роль відіграють системи кровообігу, дихання та тканинного обміну.

У 70-ті роки основною метою аеробіки було зниження ваги. На початку 80-х широко використовувалася система Workout, яку популяризувала Джейн Фонда. Потім з'явилися інші системи (фанк, степ). Залежно від поширеності певних танцювальних елементів, виділяються різні види танцювальної аеробіки: джазову аеробіку, фан-аеробіку, рок-аеробіку, брейк-аеробіку тощо. Крім перерахованих вище напрямків аеробіки, фахівці рекомендують використовувати степ-аеробіку.

Степ-аеробіка була винайдена близько 10 років тому американкою Джин Міллер, відомою фітнес-інструкторкою. Після травми коліна, вона адаптувала кроки сходи свого будинку для тренувань для зміцнення м'язів та прискорення відновлення. Ритмічні підйоми та спуски зі сходів дали такий чудовий результат, що, оговтавшись після травми, вона почала створювати на базі її домашнього реабілітаційного комплексу новий тип аеробіки, який отримав назву «степ-аеробіка».

До цього дня для підвищення інтенсивності у багатьох фітнес-клубах танцювальна аеробіка проводиться зі спеціальними платформами – "степами". Степ-аеробіка – це заняття танцями з використанням спеціальної платформи, на якій є пристрої, які дозволяють встановити потрібну висоту. Їм потрібно підніматися і падати в ритмі музики в поєднанні зі звичними танцювальними рухами. Висота степів зазвичай становить 15–30 см. Для початківців висота платформи повинна становити 15–20 см, а для підготовлених 30 см, ширина повинна бути приблизно 50 см. Існує близько 200 способів піднятися на платформу та зійти з неї.

Велика популярність степ-аеробіки обумовлена такими факторами:

- основні рухи – прості і досить доступні людям без особливих зусиль;

- навчання проводиться у звичній обстановці. Кожен практикуючий виконає вправи на своєму постійному місці. Тренер може легко здійснювати контроль та корекцію учнів. Для проведення занять не потрібно великих залів;

- ступінчаста платформа може використовуватися не тільки для тренувань на витривалість, а і як кардіо-тренажер, також застосовуватися для силових тренувань;

- доступна вартість крокової платформи порівняно з іншим обладнанням фітнес-клубів (наприклад, тренажерами);

- ступінчасті платформи легко встановлюються у звичайному навчальному залі завдяки простоті транспортування.

Заняття степ-аеробікою вимагають точності рухів, чіткості постановки ніг і всіх частин тіла в цілому, а також відмінного почуття ритму. Рухи ніг повинні супроводжуватися рухами рук. На перших заняттях рекомендовано тримати руки на поясі. А вже згодом поступово з'єднувати різні варіанти рухів руками, що повторюють варіанти рухів ногами – вони краще запам'ятовуються.

Даний вид аеробіки активно впливає на кардіораспіраторну систему. Так само є в класичній аеробіці, в степ-аеробіці навантаження може бути низької інтенсивності, середньої та високої. Для фізіологічному впливу на організм, особи, що займаються з музичним супроводом в 120 акцентів/хвилина прирівнюються до бігу зі швидкість 12 км/час і є гарним засобом аеробного тренування. Біохімічний ефект занять відповідає ходьбі зі швидкістю км/год, та має низьке навантаження на скелетно-хребетний апарат. Більше того, регулярні заняття аеробікою впливають на психологічне здоров'я.

Найкращий спосіб уникнути травм при заняттях степ-аеробікою – це правильне технічне виконання рухів. Тіло,

піднімаючись на платформу, підтримує пряме положення. Кут вигину коліна залежить від висоти платформи, але він не повинен перевищувати 90 градусів. Коліно відноситься до суглобів, які легко травмуються, тому необхідно мінімізувати навантаження. Занадто велика відстань між платформою та стопами (більше довжини однієї стопи), розміщення лише передньої частини стопи на платформі створює ризик травми ахіллового сухожилля.

Висновки. Зайняття степ-аеробікою зміцнюють віру в власну силу, а крім того надають впевненості в собі. Вони також, спрямовані на виховання та підтримання вміння в необхідний момент мобілізувати всі свої сили, а стандартні руху виконувати з мінімальним зусиллям, напружуючи тільки необхідні групи м'язів, тобто вміння економно і вільно рухатися, раціонально витратити сили у професійній діяльності та в побуті.

Використовуючи різноманітні програми та підвищувати емоційний фон дають змогу заняттям степ-аеробікою утримувати тривалий час високий рейтинг серед інших фізкультурно-оздоровчих занять. Використовуючи різні програми аеробіки, можна отримати максимум користі за мінімум часу. Для досягнення перерахованих вище результатів 90 хв занять аеробікою 2 рази на тиждень цілком достатньо. Умовою ефективності занять є побудова тренувального процесу згідно із загальними методичними принципами фізичного виховання: активності, свідомості, доступності, систематичності, послідовності й індивідуалізації.

Література

1. Воловик Н. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу. Навчальний посібник. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
2. Самер Хадер. Організаційно-методичні засади впровадження фітнес-технологій у фізичне виховання студентської молоді Палестини: дис.. канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02. Київ, 2016. 195 с.