

УДК 57.017:3

Палічук Ю. І.

канд. пед. наук, доц., Буковинський державний медичний університет

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ СТЕП-АЕРОБІКОЮ ДЛЯ ЖІНОК

Відомо, що степ-уроки користуються великою популярністю серед любителів здорового способу життя. Секрет такого успіху полягає в тому, що, по-перше вони доступні для людей з різним рівнем фізичної підготовки, по-друге, степ-тренування можуть відвідувати одночасно і чоловіки і жінки, по-третє, заняття надають позитивний ефект на психологічний стан людини. Після таких занять люди відчувають прилив енергії та душевну рівновагу, відбувається емоційна розрядка, підвищується самооцінка [1].

Перш ніж приступити до тренувань з степ-аеробіки, слід провести невеликий інструктаж.

При підніманні і опусканні платформи слід згинати ноги в колінах, а не тримати ноги прямими, сильно нахилиючись вперед. При перенесенні платформи слід тримати її ближче до тіла.

Правильна постава - тулуб утримується прямо, плечі опущені, м'язи живота і сідничні м'язи напружені. Ноги нарізно: у вузькій стійці, стопи паралельні або у вільній позиції, при цьому стопи не торкаються один одного (для більшої стійкості); в широкій стійці постановка стоп також паралельна і у вільній позиції.

Початківцям рекомендується перший час частіше дивитися собі під ноги на платформу. У міру засвоєння рухів і звикання працювати на платформі увага концентрується на техніці виконання рухів і послідовності їх в комбінаціях з меншим зоровим контролем (з периферичним зором).

При підйомі на платформу використовувати природний невеликий нахил тулуба вперед.

Ставити ногу на центральну частину платформи так, щоб стопа повністю була на платформі. Спускаючись з платформи, ставити ногу з носка на п'яту на відстані однієї стопи від степ-платформи. Кут згинання в колінному суглобі при постановці ноги на платформу не повинно перевищувати 90 градусів. Не допускається сходити з платформи (кроком або стрибком) спиною до неї, зістрибувати з платформи. Включати в роботу руки слід лише після того, як освоєна техніка роботи ногами.

При виконанні випадів і поворотів п'ята не опускається на підлогу.

Час виконання повторів базових кроків з однієї ноги не повинно перевищувати 1 хв., щоб не викликати перенапруження опорно-рухового апарату.

Максимальна кількість повторень одного елемента з підйомом ноги (наприклад, згинання ноги вперед) виконується не більше 5-ти разів. Скачки і підскоки слід виконувати на платформу, а не на платформу.

Підходи до платформи можуть виконуватися в різних напрямках, що значно урізноманітнює хореографію даного виду аеробіки. Залежно від підготовленості займаються рекомендується різна висота платформи і темп музичного супроводу (не більше 120-130 уд / хв).

Для тренера з аеробіки важливо не тільки красиво рухатися самому, але і вміння навчити займаються правильній техніці. У зв'язку з цим проблема правильного навчання, безсумнівно, актуальна в аеробіці при освоєнні навіть, здавалося б, нескладних рухів, не кажучи про танцювальних елементах і з'єднаннях.

Складність завдання зростає, так як в оздоровчому тренуванні ми стикаємося з дефіцитом часу. Зазвичай займаються в стані відвідувати заняття не більше 2-3 разів на тиждень, при цьому вони хочуть якомога швидше досягти бажаного ефекту: схуднути, поліпшити фігуру, здоров'я, а також отримати задоволення, а не нудувати на заняттях. Тому на відміну від спорту високих досягнень, навчання відбувається, зі збереженням принципу поточності виконання рухів. Це підвищує вимоги до тренера:

вміння лаконічно і чітко пояснити техніку, швидко помітити помилки і тут же виправити їх. Роз'яснення з розучуванням і зауваженням тренер повинен робити в тактовній і дохідливій формі [2].

Отже, нагадаємо основні методи і принципи навчання. Як і в спорті, в аеробіці застосовуються два методи навчання: цілісний і розчленований. Доступні рухи, такі як ходьба, приставні кроки і їх різновиди, вивчаються цілісним методом. А ось різного роду «добавки» у вигляді рухів руками вимагає вже розчленування. Спочатку вивчають рухи ногами, потім руками, і лише після виконується цілісна рухова дія. Розчленований метод застосовується також при вивченні різних танцювальних складних для координації рухів.

Вивчення нових рухів повинно бути послідовним, систематичним, а комбінації складатися з раніше досить добре засвоєних елементів.

Методичні прийоми. В якості основних методичних прийомів навчання хореографії виступають наступні:

- *оперативний коментар і пояснення*. В процесі проведення заняття велике значення мають вказівки, які дає тренер в ході виконання вправ. Ці вказівки грають роль розпорядника моменту, за допомогою якого ті, хто тренуються можуть оперативно представити власні дії. При цьому вказівки включають моменти, що і як робити (назва руху, основні моменти техніки, напрямок, підрахунок і т. д.). Включаючи виправлення більш-менш грубих помилок, вносячи корекцію і тим самим застосовуючи принцип зворотного зв'язку, зберігаючи при цьому поточний метод проведення вправ. Пояснювати треба в доступній, зрозумілій формі, враховуючи інтелектуальний середній рівень займаються в групі.

- *візуальне управління групою*. Розроблена в США умовна знакова система управління групою значно полегшує проведення занять оздоровчою аеробіки. Зазвичай візуальне управління використовується разом зі словесними вказівками. Наприклад, показується напрямок руху з поясненням, що робити. Система оперативного коментаря, пояснення і візуального управління групою повинна бути чіткою, впевненою.

Часто застосовуються різні форми фіксації, за допомогою яких у відчуттях закріплюється найбільш вірне положення, характерне для тієї чи іншої фази вправи, особливо при проведенні силових вправ в партері і з різного роду амортизаторами, обтяженнями.

До невербальних методів управління групою відносяться також виразні рухи тілом. Тренер повинен підкреслювати своїми рухами моменти розслаблення, напруги, характер танцювальних елементів і т. д. Важливе значення має міміка. Неможливо проводити заняття при вираженні невдоволення, дратівливості, втоми на обличчі.

Музика як фактор навчання. Музичний супровід можна розглядати і як фактор впливу на що займаються аеробікою в процесі навчання вправам за рахунок зміни темпу і ритму музичного супроводу. Правильна методика застосування музики сприяє успішному засвоєнню рухової навички. Важливим методичним прийомом є і зміна темпу виконання хореографічних рухів: можна уповільнювати або прискорювати темп в залежності від стадії засвоєння елемента, з'єднання або цілої комбінації. Якщо на початку вивчення нового хореографічного матеріалу темп буде занадто швидким, то, як правило, така ситуація може призвести до перенапруження, скутою роботі м'язів, нездатності займатися зрозуміти завдання і повторити його, що, в свою чергу, може привести до подразнення, розвинути комплекс нездатності до даного роду рухової активності. Тому «поспішати треба повільно». Занадто затягувати виконання рухів в уповільненому темпі також не слід, так як в цьому випадку знизиться вплив заняття на кардіо-респіраторну систему, а отже, і оздоровчий ефект на організм займаються. Не слід забувати про принцип «золотої середини».

Не можна вимагати відразу від клієнтів емоційного виразного виконання доданків комбінації, а тим більше комбінації цілком. Сконцентруйте увагу на технічній стороні, правильній послідовності елементів, орієнтування в просторі, а потім вносите емоційність, розкутість, виразність [3].

У кожного тренера, безумовно, існує своя стратегія навчання. Програми необхідно ускладнювати від рівня до рівня, в залежності від підготовки клієнтів. При проведенні занять аеробікою широко застосовуються такі методи, що забезпечують різноманітність танцювальних рухів:

- метод музичної інтерпретації;
- метод ускладнень;
- метод подібності;
- метод блоків;
- метод "Каліфорнійський стиль".

Виходячи з матеріалів використовуваної нами літератури, можна сказати, що степ-аеробіка один з популярних видів оздоровчої аеробіки у жінок. Це емоційна, видовищна і цікава аеробіка, яка підкорює своїми запальними танцями в стилі латина, стріт-джаз, салса і т.д., а також різноманітністю силових вправ. З кожним роком інтерес до степ-аеробіки постійно збільшується.

При заняттях степ-аеробікою кожна жінка може підвищити рівень своєї фізичної підготовленості, придбати і вдосконалити вміння і навички, поліпшити показники сили, витривалості, гнучкості, координації, необхідні як і під час спеціальних занять, так і в повсякденному житті. Заняття степ-аеробікою допомагаю в необхідний момент мобілізувати всі свої сили, а

стандартні рухи виконувати з мінімальним зусиллям, напружуючи тільки необхідні групи м'язів, тобто вміння економно і вільно рухатися, раціонально витратити сили в професійній діяльності і в побуті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамова, О. І. Урок степ-аеробіки / О. І. Абрамова // Степ-аеробіка. - 2010. - №08. - С. 37-38.
2. Полуніна, Т. І. Степ-акробатика і її складові / Т. І. Полуніна // Фізична культура в школі. - 2006. - №03. - С. 37-39.
3. Чустрак, А. П. Степ-аеробіка як засіб корекції фігури / А. П. Чустрак, У. В. Громова // Адаптаційні можливості дітей та молоді: матеріали VII (IX) Міжнародної науково-практичної конференції (Одеса, 17- 19 вересня 2008 р.) / ред. А. І. Босенко - Одеса, 2008. - С. 505-508.