

УДК 796.41

Пилипюк В.О.<sup>1</sup>, Слухенська Р.В.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> студ., Буковинський державний медичний університет

<sup>2</sup> канд. пед. наук, доц., Буковинський державний медичний університет

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ СТЕП-АЕРОБІКИ ДЛЯ ЖІНОК**

Побудова комплексного підходу до проведення занять оздоровчою аеробікою обумовлюється зростаючим інтересом до цього виду фізичної релаксації, збереженням стійкої позитивної мотивації тих хто тренуються, появою великої кількості напрямків аеробіки. Все це вимагає створення гарної наукової бази, яка б могла більш ефективно і правильно популяризувати серед населення пропаганду фізичного виховання для підвищення рівня фізичної підготовленості, працездатності в будь-якому виді діяльності [2].

Серед безлічі видів аеробіки існує найбільш популярна - степ-аеробіка, яка є ефективним засобом фізичної підготовленості. Степ-аеробіка, один з найпростіших і захоплюючих стилів і напрямків аеробіки. «Степ» в перекладі з англійської мови означає «крок». Відмінною особливістю є те, що вона впливає на тіло комплексно, делікатно коректує форму ніг і розвиває всі групи м'язів.

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 витрачати сили в професійній діяльності і в побуті. Виходячи з матеріалів використаної нами літератури, можна сказати, що степ - аеробіка один з популярних видів оздоровчої аеробіки у жінок середнього віку, що доводять численні дослідження авторів (В.К. Бальсевич, І. І. Брехман, А. А. Віру). 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.

Згідно з останніми дослідженнями, не дивлячись на появу величезної кількості нових напрямків фітнесу, степ - аеробіка залишається одним з популярних видів оздоровчої аеробіки у жінок зрілого віку, що доводять численні дослідження авторів [3].

На заняттях степ-аеробікою кожна жінка може підвищити рівень своєї фізичної підготовленості, придбати і вдосконалити вміння і навички, поліпшити показники сили, витривалості, гнучкості, координації, психологічний настрій необхідний як і під час спеціальних занять, так і в

повсякденному житті. Заняття степ - аеробікою допомагають в необхідний момент мобілізувати всі свої сили, а стандартні рухи виконувати з мінімальним зусиллям, напружуючи тільки необхідні групи м'язів, тобто вміння енергійно і вільно рухатися, раціонально витратити сили в професійній діяльності і в побуті.

На підставі існуючих уявлень про вплив занять степ-аеробікою на жінок першого періоду зрілого віку і вивченої нами літературі з цієї теми, був розроблений спеціальний комплекс вправ, спрямований на підвищення рівня фізичної підготовленості з урахуванням вікових особливостей жінок середнього віку і введений в заняття по степ - аеробіки. Степ-клас був розділений на два етапи (для початківців - в перший період досліджень, і для середнього рівня підготовки-другий етап досліджень). Використовувалися різні методи складання уроку, такі як метод з'єднання, ускладнення, метод блоків. Інтенсивність на уроках змінювалася залежно від вікових особливостей і підготовленості жінок за допомогою збільшення музичного темпу, модифікації рухів і формату уроку.

Степ-аеробіку винайшла американка Джин Міллер, відомий фітнес-інструктор. Після травми коліна (без пошкодження зв'язок) вона для зміцнення м'язів і прискорення одужання пристосувала для тренувань сходінки ганку свого будинку. Ритмічні підйоми і спуски по сходах дали такий чудовий результат, що Джин, видужавши, негайно приступила до створення на основі свого домашнього реабілітаційного комплексу нового виду аеробіки, який отримав назву «степ-аеробіка» (до речі, наукові дослідження, проведені американськими вченими, показали, що степ-аеробіка незамінна для профілактики і лікування таких недуг, як артрит і остеопороз, а також корисна спортсменам у періоди підготовки до змагань і відновлення після травм).

І до цього дня для підвищення інтенсивності в багатьох фітнес-клубах танцювальну аеробіку проводять зі спеціальними платформами – «степами». Тобто степ-аеробіка - це танцювальні заняття за допомогою спеціальної платформи, що має пристосування, що дозволяють встановлювати потрібну висоту. На них треба підніматися і опускатися в ритмі музики, в поєднанні зі звичайними танцювальними рухами. Висота степів зазвичай становить 15-30 см. Для початківців висота платформи повинна бути 15-20, а для підготовлених 30 см, ширина - близько 50 см. Налічується близько 200 способів підйому на платформу і сходження з неї.

Велика популярність степ-аеробіки серед жінок пояснюється наступними факторами:

- основні рухи прості і цілком доступні людям без спеціальної рухової, зокрема танцювальної, підготовки;

- тренінг проводиться в знайомій обстановці. Кожен, хто займається виконує вправи на своєму постійному місці. Тренер може легко здійснювати контроль і корекцію над тим хто займається. Для проведення занять не потрібно великих залів;

- варіативність рухів досить висока - вона залежить від рівня підготовленості. У степ-аеробіки застосовуються і найпростіші крокові рухи, що нагадують підйом і спуск по сходах, і складні хореографічні елементи, а також танцювальні рухи і комбінації різного характеру. Можна урізноманітнити рухи за рахунок положення платформи (поздовжньо або поперечно відносно тулуба), а також використовуючи дві платформи;

- степ-платформу можна застосовувати не тільки з метою виховання витривалості, як кардіо тренажера, але і використовувати для силових тренувань;

- доступна вартість степ-платформи в порівнянні з іншим обладнанням фітнес-клубів (наприклад, тренажерів);

- степ-платформи легко встановлюються в звичайному тренувальному залі завдяки легкості транспортування.

Цей вид аеробіки змушує працювати великі групи м'язів і активно впливає на кардіо респіраторну систему. Так само як в класичній аеробіці, в степ-аеробіки навантаження може бути низької інтенсивності, середньої і високої [1,5].

За фізіологічного впливу на організм програми зі степ-аеробіки проводяться з музичним супроводом 120 акцентів / хв прирівнюються до бігу зі швидкістю 12 км / год і є хорошим засобом аеробного тренування.

Дослідження, проведені Kobudch-Nierbaumтег, показали значний ефект висоти степ-платформи і темпу музичного супроводу на організм при виконанні вправ як низькою, так і високої інтенсивності. Дослідження ЧСС і лактату крові проводилися в спокої і після 5-хвилинного виконання комбінації на «степі».

Але щоб уникнути перевантаження на колінний суглоб, інтенсивність занять можна підвищувати не тільки за рахунок висоти платформи, а й іншими методами.

Проаналізувавши ефективність комплексу вправ по степ-аеробіки на фізичну підготовленість жінок, ми можемо зробити висновок, що заняття степ-аеробікою позитивно впливають на фізичну підготовленість і працездатність жінок.

До початку експерименту 27% жінок мало поганий рівень фізичної працездатності, 40% - нижче середнього, 33% - середній рівень. По закінченню дослідження 27% жінок піднялися з поганого рівня фізичної працездатності до нижче середнього, середній рівень мали вже 67% займаються, і 7% досягли високого рівня фізичної працездатності. Показники

тестування на силу м'язів черевного преса збільшилися в середньому на 4 рази (10,3%), показники згинання та розгинання рук з упору лежачи збільшилися на 3 рази (13,1%), сила м'язів стегна збільшилася в середньому на 7 раз (9,2%). Показники тестування рухливості хребетного стовпа в середньому збільшилися, на 1 см. (7,2%), а показники тесту на рівновагу, покращилися на 4 сек (13,8%).

Таким чином, динаміка показників фізичної підготовленості показує ефективність і позитивний вплив занять степ - аеробікою на жінок.

Включення спеціального комплексу вправ у заняттях степ - аеробікою дозволило збалансувати силове навантаження на всі групи м'язів (особливо сили м'язів тулуба, рук і плечового пояса) і підвищити рівень фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку. Приріст показників очевидний.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Масляк І.П. Комплексна оцінка впливу вправ степ-аеробіки на фізичну працездатність та фізичне здоров'я жінок / І.П.Масляк // Теорія і методика фізичного виховання. –2015. -№1. –С. 37-43.

2. Палічук Ю.І. Формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу. Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві» 10 листопада 2020 р. м.Чернівці. С. 166-168.

3. Палічук Ю.І. Сучасні тенденції впровадження інноваційних фітнес-технологій в ЗВО. III Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція «Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє» 15 березня 2023 року. С. 51-54.

4. Палічук Ю.І. Роль фітнесу на функціональний стан організму студентів ЗВО. II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, присвяченої 123 річниці Національного університету «Запорізька політехніка» «Сучасний оздоровчий фітнес як інноваційна форма організації навчального 29 ідготов здобувачів вищої освіти» 23-24 листопада 2023 р. С. 71-75.

5. Хлус Н. О. Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки : дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Хлус Наталія Олександрівна. -Л., 2015. - 247 с.