

(по направлениям)» обеспечивает формирование универсальных, базовых профессиональных и специализированных компетенций, к которым предъявляются соответствующие требования.

Таким образом, основным документом, регламентирующим кадровую подготовку инструктора-методиста по оздоровительной физической культуре, преподавателя физической культуры является образовательный стандарт высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 01 02-2021. Профессиональная компетентность специалиста должна интегрировать в себе знания, умения и навыки, отражающие специфические особенности каждого вида профессиональной деятельности (физкультурно-оздоровительная, педагогическая, организационно-управленческая, научно-исследовательская деятельности), которые с одной стороны, носят самостоятельный характер, так как каждый из них решает свои узко-поставленные задачи, имеет свои особенности, содержание, формы, методы, технологии, с другой – тесно взаимосвязаны.

1. Григорьев, В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. – СПб.: СПб. ГУ-ЭФ, 2010. – 228 с.

2. Общегосударственный классификатор Республики Беларусь. Специальности и квалификации: ОКРБ 11-2009. – Введ. 01.07.09. – Минск: М-во образования Респ. Беларусь: РИВШ, 2009. – 418 с.

3. Сайкина, Е. Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: монография / Е. Г. Сайкина. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2007. – 394 с.

Бельченко Л.С.

Научный руководитель – Будрюнас О.К.,

кандидат педагогических наук, доцент

Белорусский государственный университет физической культуры

Минск, Республика Беларусь

СТЕП-АЭРОБИКА И ЕЕ ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ТЕРМИНОЛОГИЯ

Актуальность. Степ-аэробика является одним из популярных направлений фитнеса. Она включает в себя танцевальные физические упражнения, совершающиеся на степ платформе или через нее. Простота выполнения ее основных движений дает возможность широко использовать комплексы на занятиях с различным контингентом занимающихся.

В основе комплексов танцевальных упражнений лежат базовые шаги степ-аэробики, имеющие специальное наименование – хореографическую терминологию. Это международный язык танца, позволяющий:

– общаться с инструкторами, тренерами, занимающимися;

- понимать специальную литературу;
- кратко производить запись комплексов танцевальных упражнений.

Знание специальных терминов ускоряет процесс обучения, дает возможность сохранить плотность занятия, путем сокращения времени на объяснение упражнения.

Цель исследования – описать хореографическую терминологию степ-аэробики.

Результаты исследования и их обсуждение. В степ-аэробике используются разнообразные комплексы танцевальных упражнений, выполняющиеся на платформе и через нее в различных направлениях. Ярусное устройство платформы способствует изменению ее высоты (10–30 см), что содействует увеличению или уменьшению нагрузки и дает возможность проводить одновременно занятия с людьми разного уровня подготовленности. Продольное или поперечное положение платформы, а также одновременное применение на занятиях двух степ-платформ вносит разнообразие в них.

В степ-аэробике выделяют несколько групп движений, зависящих от:

1) направления вертикального перемещения тела:

- шаги вверх (Up Step) – движения с пола на платформу;
- шаги вниз (Down Step) – движения с платформы на пол;

2) ведущей ноги:

- шаги выполняются с одной и той же ноги на 4 счета (Single Lead);
- движения осуществляются на 4 счета со сменой ноги (Alternating Lead);

3) наличия или отсутствия вращательного момента вокруг продольной оси:

- движения без поворота тела в пространстве – переместительные;
- шаги с поворотом тела в пространстве – вращательные;

4) наличия или отсутствия опорной фазы движения:

- низкоударная техника движения – шаги выполняются при постоянном контакте стопы с площадью опоры (Low Impact);
- высокоударная техника движения предполагает наличие безопорной фазы движения – фазы полета (Hi Impact).

Основное содержание комплексов танцевальных упражнений составляют базовые шаги – двигательные действия, наиболее часто применяющиеся на занятиях и имеющие специальное название (таблица 1).

Совершать танцевальные движения необходимо при незначительно согнутых ногах, напряженных мышцах живота и ягодичных мышцах, в вертикальном положении туловища, с прямо расположенной головой. В стойках на одной ноге носок безопорной ноги должен приставляться к середине ступни или к пятке опорной ноги. При выполнении беговых, прыжковых и маховых двигательных действий нога ставится на всю ступню. Если на занятиях используются упражнения, содержащие движения руками, то они не должны разводиться в сторону более чем на 180°, а при их подъеме вверх – перемещаться дальше вертикальной линии.

Соединение нескольких неодинаковых упражнений (движений) в логической последовательности определяет связку. Различные связки формируют

комбинацию (восьмерку). Несколько комбинаций в своей совокупности образуют части комплекса, объединяющиеся в свою очередь в комплексы, отличающиеся доступностью и простотой двигательных действий. Они могут усложняться за счет различного рода сочетаний движений ног и рук, изменения темпа, амплитуды и техники движения, смены направления в перемещении, ввода новых деталей в ранее изученное упражнение.

Таблица 1 – Хореографическая терминология степ-аэробики

№ п/п	Название базовых шагов	Техника выполнения базовых шагов
Низкоударная техника движений		
1	Basic Step	Базовый шаг
2	Tap Up (тэп вверх)	Приставной шаг вверх
3	Tap Down (тэп вниз)	Приставной шаг вниз
4	Lunge (ланч)	Отведение ноги в сторону на носок
5	Step Tap (степ тэп)	Касание носком платформы
6	V-step (ви-степ)	Шаг в виде латинской буквы «V»
7	T-step (Ти-степ)	Шаг в виде латинской буквы «Т»
8	L-step (Л-степ)	Шаг в виде латинской буквы «Л»
9	A-step (А-степ)	Шаг в виде латинской буквы «А»
10	Leg curl (лэг кел)	Сгибание голени
11	Straddle Up (страдл вверх)	Шаг ноги вместе, ноги врозь
12	Straddle Down (страдл вверх)	Шаг ноги врозь, ноги вместе
13	Knee lift (ни-лифт)	Сгибание бедра
14	Cross (кросс)	Шаг «крест-накрест»
15	Side (сайд)	Мах прямой ногой в сторону
16	Back (бэк)	Мах прямой ногой назад
17	Kick (кик)	Удар ногой
18	Turn Step (поворот)	Шаг с поворотом
19	Over the Top (через платформу)	Движение через платформу
20	Corner to corner (из угла в угол)	Движение от одного угла к другому по диагонали
21	Across the Top (по платформе)	Движение с конца боком через верх по скамье
Высокоударная техника движений		
1	Run (ран)	Бег
2	Jump (джамп)	Прыжок
3	Hop Turns (поворот прыжком)	Шаг с поворотом тела прыжком
4	Step-cross (степ-кросс)	Шаг «крест-накрест», выполняемый с подскоком

При конструировании комплексов двигательных действий необходимо соблюдать определенные правила:

– рекомендуется начинать связку с несложных по своей структуре движений, не требующих особого напряжения, внимания и постепенно повышать физическую трудность исполнения. Затем усложнять упражнения, затрачивая на них

больше физических сил, и, наконец, давать движения более сложные в координационном отношении, но не позволяющие уменьшить физическую нагрузку;

– не следует составлять слишком сложные двигательные действия, также необходимо избегать излишней легкости и примитивности сочетаний;

– простые движения и связки должны чередоваться с более сложными, при их построении учитывается возраст и подготовленность занимающихся;

– положение тела в конце упражнения должно служить исходным положением для выполнения последующего движения.

Частота смены комплекса зависит от быстроты их освоения и интереса к ним. Если изученные двигательные действия перестают интересовать и выполняются неохотно, то их следует усложнить или заменить.

Выводы. Степ-аэробика состоит из комплексов танцевальных физических упражнений, основу которых составляют базовые шаги, имеющие свою хореографическую терминологию.

1. Лисицкая, Т. С. Степ-аэробика / Т. С. Лисицкая // Спорт в школе. – 2009. – № 13. – С. 5–10.

2. Построение занятий по оздоровительной аэробике / сост. О. К. Рябцова. – Минск: БГУФК, 2015. – 70 с.

Бурменко Е.Н.

Научный руководитель – Томилин К.Г.,
кандидат педагогических наук, доцент
Сочинский государственный университет
Сочи, Российская Федерация

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ ХАТХА-ЙОГОЙ ПРИ COVID-19 ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИЕЙ

Актуальность. Заболевания вегетососудистой дистонии (ВСД) содержат ряд разнообразных нарушений вегетативных функций, обусловленных отсутствием баланса в симпатическом и парасимпатическом отделах вегетативной нервной системы [1]. И требуют особого внимания преподавателей при занятиях элективными дисциплинами по физической культуре и спорту.

Риски дальнейшего углубления болезни ВСД связаны: с психогенными факторами (психоэмоциональные стрессы, невротические расстройства и т. д.); физическими (переутомление, солнечный удар, повышенная температура, вибрация и др.); химическими (интоксикации, злоупотребление алкоголем и никотином); инфекционными (инфекции верхних дыхательных путей, мочеполовой системы, заболевания нервной системы и др.). Факторы, усугубляющие заболевание: наследственная предрасположенность; особенности личности (концентрирующей