

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение высшего образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

О. К. Будрюнас, К. В. Сысонова

# **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БАЗОВОЙ И СТЕП-АЭРОБИКЕ**

*Методические рекомендации*

*Рекомендованы к изданию редакционно-издательским  
советом университета*

Минск  
БГУФК  
2025

УДК 613.71:796.411(072)  
ББК 75.1:75.6я73  
Б90

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент *И.В. Болдышева*;  
кандидат педагогических наук, доцент *Д.В. Жамойдин*

**Будрюнас, О. К.**

Б90      Методические основы проведения занятий по базовой и степ-аэробике: метод. рекомендации / О. К. Будрюнас, К. В. Сысонова ; Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2025. – 52 с.  
ISBN 978-985-569-776-4.

В методических рекомендациях изложены теоретические основы проведения занятий по базовой и степ-аэробике. Рассмотрены вопросы, касающиеся истории развития базовой и степ-аэробики, их видов и разновидностей, предметного содержания занятий и методических основ проведения занятий.

Методические рекомендации предназначены для студентов УВО физической культуры, курсов переподготовки и повышения квалификации кадров, а также для всех специалистов в области оздоровительной физической культуры.

**УДК 613.71:796.411(072)**  
**ББК 75.1:75.6я73**

**ISBN 978-985-569-776-4**

© Будрюнас О. К., Сысонова К. В., 2025  
© Оформление. Учреждение образования  
«Белорусский государственный  
университет физической культуры», 2025

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ЧАСТЬ 1. БАЗОВАЯ АЭРОБИКА .....	5
1.1. История возникновения и развития аэробики .....	5
1.2. Виды и разновидности аэробики .....	9
1.3. Предметное содержание занятий по базовой аэробике .....	24
ЧАСТЬ 2. СТЕП-АЭРОБИКА .....	26
2.1. История возникновения и развития степ-аэробики .....	26
2.2. Виды степ-платформ и их характеристика .....	28
2.3. Степ-аэробика и ее хореографическая терминология .....	31
ЧАСТЬ 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БАЗОВОЙ И СТЕП-АЭРОБИКЕ .....	40
3.1. Правила конструирования комплексов физических упражнений базовой и степ-аэробики.....	40
3.2. Требования, предъявляемые к выполнению движений на занятиях по базовой и степ-аэробике .....	41
3.3. Музыкальная фонограмма.....	42
3.4. Структура и содержание занятий по базовой и степ-аэробике..	43
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	50

## **ВВЕДЕНИЕ**

В методических рекомендациях «Методические основы проведения занятий по базовой и степ-аэробике» приводятся обобщенные авторами данные литературных источников и интернет-ресурсов, а также собственные исследовательские материалы.

В тексте выделены три части:

1. Базовая аэробика.
2. Степ-аэробика.
3. Методические основы проведения занятий по базовой и степ-аэробике.

В первой части раскрываются вопросы, касающиеся возникновения и становления аэробики, характеристики видов и разновидностей аэробики, описания техники выполнения базовых шагов.

Основным содержанием второй части методических рекомендаций является отображение истории становления степ-аэробики, особенностей различных степ-платформ, хореографии, используемой на занятиях.

Третья часть посвящена описанию правил составления комплексов танцевальных упражнений, требований к выполнению движений на занятиях по базовой и степ-аэробике, основ музыкальной грамотности и построения занятий в соответствии с закономерным изменением работоспособности занимающихся в процессе двигательной деятельности.

Методические рекомендации предназначены для студентов учреждений высшего образования, обучающихся по специальности «оздоровительная и адаптивная физическая культура (оздоровительная)», факультетов и кафедр физического воспитания, специалистов, работающих в сфере физической культуры: инструкторов, тренеров, преподавателей и учителей.

Методические рекомендации подготовлены на кафедре технологий фитнеса учреждения образования Белорусский государственный университет физической культуры.

# ЧАСТЬ 1. БАЗОВАЯ АЭРОБИКА

## 1.1. История возникновения и развития аэробики

Возникновение оздоровительной аэробики относится еще к античным временам древней Греции, где одной из разновидностей гимнастики была орхестрика – гимнастика танцевального направления.

Специалисты отмечают, что основоположниками современной ритмической гимнастики, аэробики и других родственных им оздоровительных занятий являются: Жорж Демени, Франсуа Дельсарт, Айседора Дункан и Эмиль Жак-Далькроз.

Система физических упражнений Жоржа Демени (рисунок 1.1) была основана на ведущем значении ритма и гармонии естественных движений, ритмичном чередовании расслабления и напряжения мышц. Все движения носили амплитудный, непрерывный и системный характер. Большое внимание в системе Ж. Демени уделялось развитию ловкости и гибкости, соблюдению правильной техники выполнения двигательных действий. Его последователем стала Бесс Менсендик, разработавшая специальную женскую функциональную гимнастику, в которой ритм движений человека согласовывался с ритмом дыхания. Данный вид гимнастики способствовал укреплению здоровья, развитию силы, выработке воли и был направлен на воспитание искусства движения в форме танца. Рекомендации Б. Менсендик до сих пор актуальны в области лечебной физической культуры.

Франсуа Дельсарт (рисунок 1.2) пытался установить взаимосвязь между эмоциональными переживаниями и мимикой. Его система охватывала наряду с умением выразительно петь владение жестом, мимикой, движениями и позами, поэтому она получила название выразительной гимнастики.



*Рисунок 1.1 – Жорж Демени*



***Рисунок 1.2 – Франсуа Дельсарт***

Айседора Дункан (рисунок 1.3) продолжила идеи Ф. Дельсарта и оказала значительное влияние на формирование ритмико-пластического направления, из которого затем сформировалась современная художественная гимнастика со спортивной направленностью и аэробика – как массовая форма физической культуры. Она отрицала классическую школу танца в балете, и особое внимание придавала идее всеобщего художественного воспитания через общедоступные танцевальные движения под музыку.



***Рисунок 1.3 – Айседора Дункан***

Система Эмиль Жак-Далькроза заключалась в органическом совпадении музыки и движения. Она подразделялась на три составные части: ритмическую гимнастику; сольфеджио (развитие слуха); музыкальную пластику и импровизацию. Э. Жак-Далькроз (рисунок 1.4) выявил значение чувства ритма в двигательной деятельности человека, впервые применил термин «ритмическая гимнастика», а в 1910 году близ Дрездена основал школу ритмической гимнастики.



*Рисунок 1.4 – Эмиль Жак-Далькроз*

В этом же году (1910 г.) в Петербурге был открыт «Институт ритма» для подготовки преподавателей ритмической гимнастики в музыкальных классах и училищах.

В 20-х годах развитие танцевально-ритмического направления в России происходило в различных спортивно-танцевальных студиях, среди которых:

1. «Студия пластического движения» Зинаиды Вербовой занималась подготовкой преподавателей гимнастики для школ и техникумов. В программу обучения входило изучение таких дисциплин как ритмическая гимнастика и сольфеджио по Э. Жак-Далькрозу, пластика, акробатика, танец и составление произвольных упражнений.

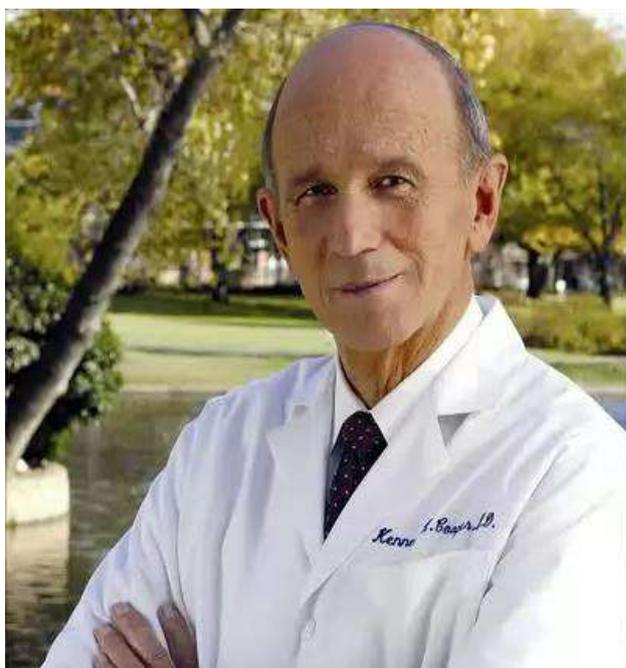
2. В «Школу-лабораторию художественной гимнастики» Людмилы Алексеевой привлекались женщины вне зависимости от возраста и телосложения. Одним из способов преподавания был метод художественно-эмоционального воспитания с помощью танцевально-ритмического движения. В студии Л. Алексеевой занимались не только взрослые, но и дети, а также подростки, страдающие заболеваниями опорно-двигательного аппарата, в том числе костным туберкулезом.

Карл Орф оказал большое влияние на развитие детской гимнастики. Его система была направлена на одновременное развитие физических качеств и творческих способностей школьников с помощью игрового метода. В ней прослеживается тенденция к интеллектуализации гимнастики.

В конце 60-х годов формируется новое направление – джаз-гимнастика, основоположником которого считается Моника Бекман. Основу джаз-гимнастики составляют независимые друг от друга движения отдельных частей тела, часто аритмичные, выполняемые с различной скоростью и амплитудой.

В 70-х годах появляются аэробные танцы, предложенные Джеки Соренсен, программа которых включала в себя ритмичный бег, прыжки, наклоны, махи, а также множество танцевальных шагов и движений. Аэробные танцы по своему содержанию и структуре наиболее похожи на современную аэробику.

Сам термин «аэробика» связан с именем американского специалиста Кеннета Купера (рисунок 1.5), который впервые использовал его в специальной литературе. Слово «аэробика» образовано от термина «аэробный», которым обозначают энергетические процессы, обеспечивающие мышечную деятельность энергией, образованной с участием кислорода. Аэробикой К. Купер назвал свою оздоровительную систему, основанную на регулярном применении продолжительных, умеренных по интенсивности физических упражнений, направленных на укрепление здоровья. Вначале в свою систему он включил только традиционные, типично аэробные, циклические упражнения – быструю ходьбу, бег (также бег на месте), езду на велосипеде, ходьбу на лыжах, катание на коньках, греблю, плавание. Затем этот список был расширен и в него вошли спортивные игры, прыжки со скакалкой, верховая езда, теннис и танцевальная аэробика. К. Купер ввел очковую, строго дозированную систему учета физических нагрузок для людей разного возраста. Каждый вид упражнений имел свою «стоимость».



*Рисунок 0-1.5 – Кеннет Купер*

Одной из последователей системы Кеннета Купера стала Джейн Фонда (рисунок 1.6). С ее именем связывают появление и распространение аэробики в России в начале 80-х годов. Сначала аэробика была похожа на упрощенный комплекс художественной гимнастики, в котором было много упражнений, выполняемых с большой амплитудой, требующих большой гибкости. В результате занятий у занимающихся часто возникали травмы мышц, надрывы миофибрилл и целых мышечных волокон. Д. Фонда пересмотрела средства, используемые в аэробике, и вместо упражнений художественной гимнастики начала применять танцевальные двигательные действия. Внешне такая аэробика стала похожа на ритмичные движения под музыку, то есть танцы.



*Рисунок 1.6 – Джейн Фонда*

В 1990 г. в России состоялась первая практическая конференция, в которой участвовали в основном преподаватели ритмической гимнастики. В это же время были установлены международные связи с ведущими специалистами по оздоровительной аэробике. Во многих странах мира начала проводиться целенаправленная научно-исследовательская работа, появились научно-методические публикации.

Создание первых центров ритмической гимнастики в Беларуси было связано с именами И. Войтик, Н. Бордушко, Г. Галиной и А. Николаевой, С. Анципорович и З. Витошкиной.

В настоящее время оздоровительная аэробика сохраняет первенство по популярности среди различных слоев населения. Разнообразие, постоянное обновление программ, высокий эмоциональный фон занятий позволяют этому виду оздоровительной физической культуры в течение двух последних десятилетий удерживать высокий рейтинг.

Таким образом, на протяжении многих лет происходило формирование и становление оздоровительной аэробики. Многочисленными исследованиями установлено, что она является одной из самых распространенных оздоровительных систем.

## **1.2. Виды и разновидности аэробики**

В связи со специфическими целями и задачами, решаемыми в разных направлениях, выделяют аэробику оздоровительную, прикладную и спортивную.

*Оздоровительная аэробика* представляет собой комплексы двигательных действий, выполняемые преимущественно поточным способом под ритмичную музыку с многократным повторением движений и танцевальными переходами от одних физических упражнений к другим, без длительных пауз (рисунок 1.7).



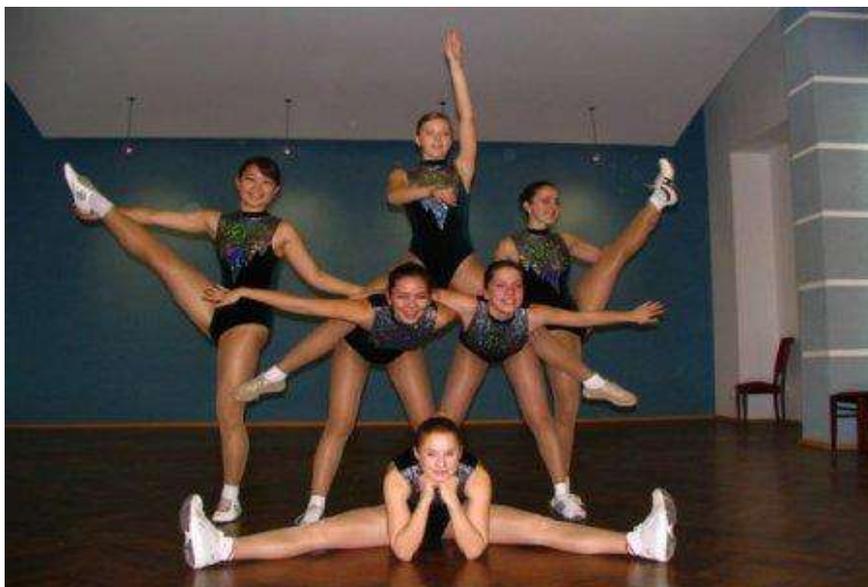
***Рисунок 1.7 – Оздоровительная аэробика***

*Прикладная аэробика* используется как дополнительное средство в подготовке спортсменов, в производственной и лечебной физической культуре, в реабилитации, а также при проведении различных физкультурно-массовых мероприятий – шоу программы, черлидинг (рисунок 1.8).



***Рисунок 1.8 – Прикладная аэробика***

*Спортивная аэробика* – это вид спорта, для которого характерно выполнение спортсменами в соответствии с музыкальным произведением непрерывного высокоинтенсивного комплекса упражнений, хореографию которого составляют традиционные для аэробики базовые шаги, сочетающиеся с качественно исполненными элементами сложности (рисунок 1.9).



*Рисунок 1.9 – Спортивная аэробика*

Каждое из этих направлений в свою очередь имеет частные виды. Так, в оздоровительной аэробике различают: базовую аэробику, аэробику с использованием инвентаря и оборудования, танцевальную аэробику, аэробику с элементами боевых видов спорта и единоборств, аквааэробику, силовую аэробику и т. д.

Базовая (классическая) аэробика представляет собой наиболее распространенный, устоявшийся вид аэробики, сочетающий общеразвивающие упражнения, шаги, подскоки, прыжки и бег, выполняемые под музыкальное сопровождение. Выделяют базовую аэробику низкой, средней и высокой интенсивности. На занятиях аэробикой низкой интенсивности преимущественно используются простые по координации шаги и соединения. В комплексы упражнений аэробики средней интенсивности включают несложные двигательные действия, чередующиеся с высокоамплитудными движениями. Аэробика высокой интенсивности содержит большое количество беговых и прыжковых упражнений. Темп выполнения движений – быстрый, хореография – сложная (рисунок 1.10).

Аэробика с использованием инвентаря и специально-разработанного оборудования предполагает наличие на занятиях степов, босу, коров, фитболов, слайдов, сайклингов и т. д.

Двигательные действия в степ-аэробике осуществляются с применением специальной платформы, позволяющей выполнять разнообразные шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях (рисунок 1.11).



*Рисунок 1.10 – Базовая аэробика*



*Рисунок 1.11 – Степ-аэробика*

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 физической подготовленности. Основным содержанием комплексов упражнений степ-аэробики являются базовые шаги оздоровительной аэробики. Степ-платформа может использоваться и в двигательных действиях, направленных на развитие силы, силовой выносливости различных мышечных групп. Продольное или поперечное положение платформы, а также одновременное применение двух степ-платформ на занятиях вносит разнообразие в них.

Своим названием вид аэробики босу обязан специальному тренажеру (рисунок 1.12), который представляет собой резиновую полусферу, диаметром около 60 см и высотой около 30 см.



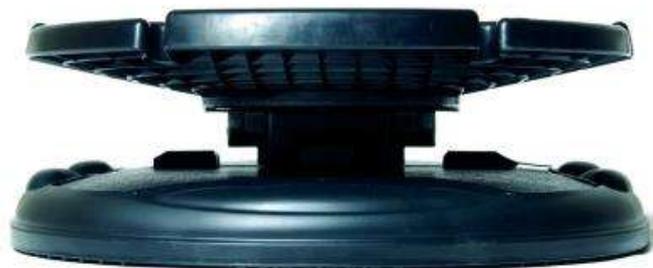
*Рисунок 1.12 – Балансировочная платформа босу*

Степень жесткости босу, и соответственно, сложности занятий регулируется количеством воздуха, накаченного в тренажер. На босу можно стоять, балансировать, прыгать, садиться и опираться на него, используя две стороны полусферы: основанием вверх или вниз. Разнообразные физические упражнения, выполняемые на тренажере, позволяют укреплять вестибулярный аппарат, развивать силу, координацию и гибкость.

Неустойчивая платформа кор (кор-аэробика) состоит из двух овальных досок (длиной 88 см, высотой 15 см и шириной 67 см), соединенных между собой пружиной. Доски могут поворачиваться и менять угол наклона в любом положении. Кор-платформа имеет два уровня сопротивления, уменьшающий и увеличивающий ее устойчивость. Специальные отверстия для крепления эспандеров, расположенные по краям платформы, позволяют параллельно с аэробными упражнениями выполнять силовые, что способствует повышению функциональных возможностей организма и развитию физических качеств (рисунок 1.13).

Содержанием фитбол-аэробики являются комплексы разнообразных движений и статических поз с использованием специального

резинового мяча диаметром от 45 см (детский) до 85 см (для людей ростом более 190 см и массой тела свыше 150 кг). Эта аэробика преимущественно партерного (силового) характера, где фитбол может применяться как предмет, снаряд или опора. Выполняемые физические упражнения благотворно влияют на состояние мышц спины, живота, тазового дна, нижних и верхних конечностей (рисунок 1.14).



*Рисунок 1.13 – Неустойчивая платформа кор*

В слайд-аэробике подавляющее число используемых двигательных действий совершаются во фронтальной плоскости на специальной доске (183 см в длину и 61 см в ширину) и в особой обуви. Они напоминают движения конькобежца, лыжника, роллера. Физические упражнения способствуют повышению координации и силы мышц нижних конечностей, развивают выносливость, служат эффективным средством регуляции массы тела (рисунок 1.15).

На занятиях сайклингом (спиннингом) применяется велосипед-тренажер (рисунок 1.16), установленный в зале стационарно.



*Рисунок 1.14 – Фитбол-аэробика*



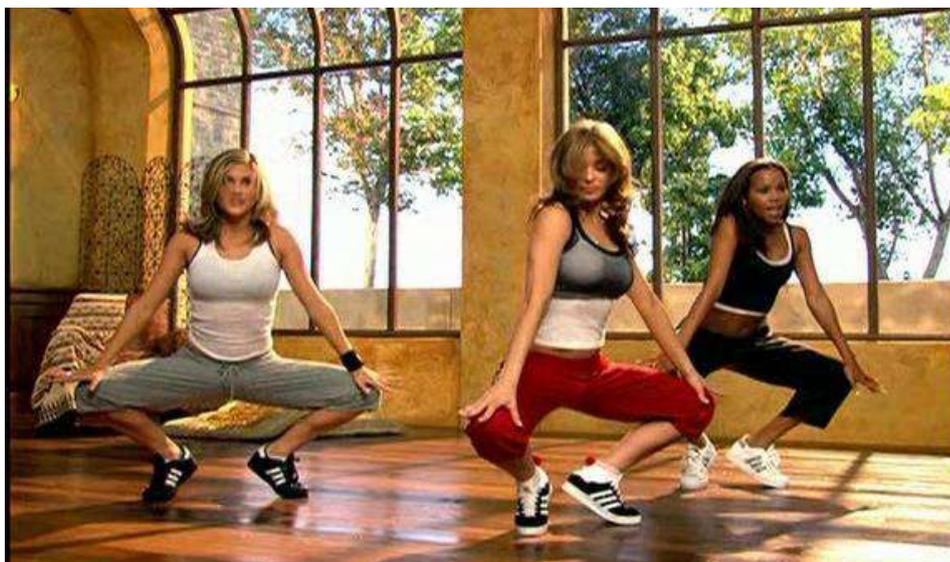
*Рисунок 1.15 – Слайд-аэробика*

Занимающиеся вращают педали велотренажера с различной скоростью в зависимости от темпа музыкального сопровождения и команд преподавателя (тренера, инструктора). Езда на велосипеде может осуществляться без помощи рук, с опорой на прямые или согнутые руки, стоя и совмещается с просмотром видеофильма, содержанием которого являются разнообразные пейзажи.

Танцевальная аэробика предполагает выполнение комплексов двигательных действий под различную, соответствующую стилю, музыку. Занятия проводятся без использования оборудования, на них не применяются упражнения силового характера. Разновидностями танцевальной аэробики являются: фанк, хип-хоп, бодибалет, стрип-дэнс, латина, танец живота (белли-дэнс), ирландские танцы, зумба и т. д.



*Рисунок 1.16 – Велосипед-тренажер*



*Рисунок 1.17 – Фанк-аэробика*

Фанк-аэробика – одно из направлений джазового танца. Она способствует развитию пластики рук и спины. На занятиях широко используются различные пружинящие движения, перебежки, повороты, подъемы на носки, двигательные действия с элементами скольжения. В танце принимает участие все тело (рисунок 1.17).

Главными составляющими хип-хопа являются музыка, граффити и определенный стиль одежды (рисунок 1.18). К основным элементам его техники относят раскачивающиеся движения, шаги, подскоки, подпрыгивания, падения, вращения и простые акробатические упражнения, которые выполняются в различных соединениях: высокие подпрыгивания сменяются низкими двигательными действиями со скольжением, четкие и резкие движения переходят в медленные и волнообразные. В хип-хопе акцент двигательных действий может не совпадать с музыкальным.



*Рисунок 1.18 – Хип-хоп*

Занятия по бодибалету включают в себя упрощенные движения классического балета – различные позиции рук и ног, прыжковые и силовые двигательные действия, упражнения на растягивание, движения танцевального характера.

На занятиях много времени уделяется выполнению упражнений у станка и в партере (из исходного положения сидя и лежа). Доступные комплексы двигательных действий способствуют развитию силы и гибкости, формированию правильной осанки (рисунок 1.19).



*Рисунок 1.19 – Бодибалет*

Стрип-дэнс (рисунок 1.20) объединяет в себе классическую, джазовую и современную хореографию, элементы восточных и латиноамериканских танцев, акробатику, стретчинг, пластику.

Занятия предполагают наличие амплитудных двигательных действий, махов, приседаний, движений бедрами, переходов из положения стоя в положение сидя и лежа. Характерной особенностью стрип-дэнса является контрастность двигательных действий – то медленных, то динамичных. Применяемые движения способствуют развитию координации и гибкости, грациозности, артистизма. На занятиях могут использоваться аксессуары (трость), предметы интерьера (стул) и одежды (шляпа, галстук, рубашка).

Большинство двигательных действий латины (хлестообразные двигательные действия ног, активные движения рук и бедер, различные повороты) выполняется на носках, коленные суставы выпрямлены, спина находится в фиксированном положении (рисунок 1.21).



*Рисунок 1.20 – Стрип-дэнс*



*Рисунок 1.21 – Латина*

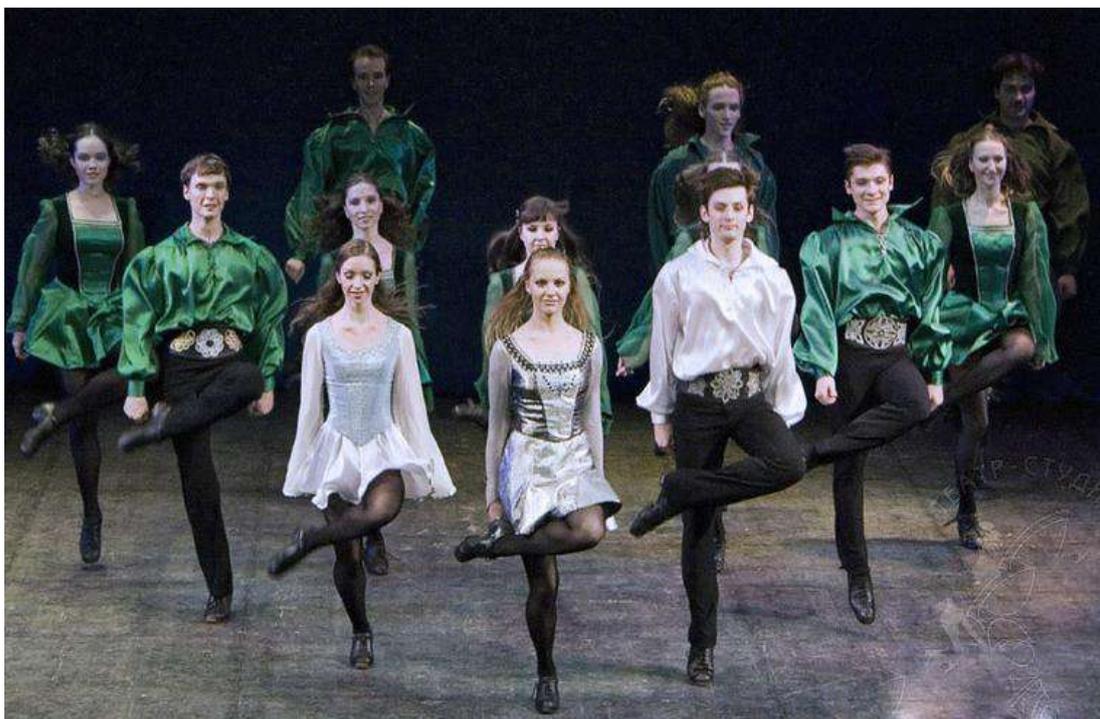
Белли-дэнс (танец живота) относится к древним восточным танцам. В нем участвует все тело, но основная концентрация движений приходится на живот, бедра, руки. Значительную роль играет мимика и жесты. Занимающиеся могут носить классический костюм: лиф, пояс с навеской и широкую юбку (рисунок 1.22).



*Рисунок 1.22 – Белли-дэнс*

Ирландские танцы включают в себя большое количество быстрых, достаточно своеобразных и трудно выполнимых движений ногами. При этом живот должен быть втянут, спина – фиксирована, руки – плотно прижаты к бедрам, кулаки – сжаты (рисунок 1.23). Все виды ирландских танцев исполняются исключительно под традиционные мелодии: рилы, джиги и хорнпайпы.

Каждое движение зумбы изучается и отрабатывается отдельно, затем оно выполняется под специфическую музыку – упрощенную версию сальсы, меренге, кумбия и реггетона с примесью мамбы, румбы, фламенко и калипсо. Повышение общей выносливости организма занимающихся происходит за счет многократного повторения двигательных действий и вовлечения в танец большого количества различных мышечных групп (рисунок 1.24).



*Рисунок 1.23 – Ирландские танцы*



*Рисунок 1.24 – Зумба*

Аэробика с элементами боевых видов спорта и единоборств объединяет в себе такие виды, как бокс (бокс-аэробика), кикбоксинг (ки-бо), тайский бокс (тай-бо), каратэ (каратэ-аэробика), капоэйра и т. д. Она характеризуется высокой интенсивностью занятий и преимущественно скоростной работой мышц. Применяемые физические

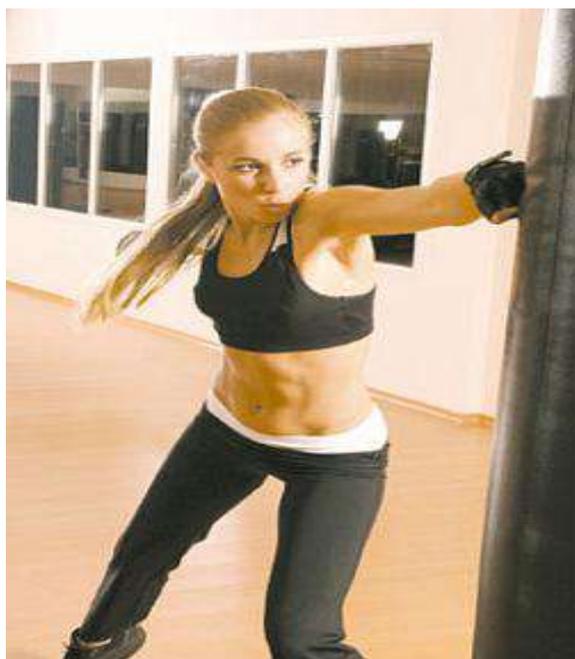
упражнения способствуют снятию психической напряженности организма человека: стресса, раздражительности, негативных эмоций, переживаний. На таких занятиях приобретаются навыки самообороны.

В бокс-аэробике танцевальные упражнения соединяются с движениями, имитирующими двигательные действия боксера на ринге. Занимающиеся осуществляют различные прыжки, выпады и удары руками, совмещенные с перемещениями по залу. Комплексы упражнений выполняются под ритмичную музыку в одиночку или в паре. На занятиях могут использоваться скакалки, боксерские перчатки, груши.

Элементы каратэ, таэквондо, ушу, английского бокса и танцевальных движений составляют содержание ки-бо-аэробики, которая подразумевает разучивание и совершенствование импульсивных, взрывных, баллистических ударов руками и ногами, имеющих как прямолинейную, так и криволинейную траекторию. Вдох и выдох производятся строго в такт выполняемых движений (рисунок 1.26).

Занятия по тай-бо предусматривают сочетание двигательных действий оздоровительной аэробики с ударами руками, локтями, коленями, ногами по невидимому противнику, дополненное силовыми упражнениями (рисунок 1.27).

Большой популярностью среди лиц различного пола и возраста пользуются занятия, в основе которых лежит афро-бразильская борьба – капозэйра, соединяющая в себе танец, акробатические упражнения, игру, и сопровождающаяся национальной музыкой (рисунок 1.28). Удары, в основном, совершаются ногами, руки используются для защиты, опоры, бросков.



*Рисунок 1.26 – Бокс-аэробика и ки-бо*



*Рисунок 1.27 – Тай-бо*



*Рисунок 1.28 – Капоэйра*

Занятия по аквааэробике проводятся в условиях водной среды (рисунок 1.29). Основные двигательные действия выполняются у бортика бассейна, на мелкой (глубина от 30 см до 50 см), средней

(уровень воды от талии до плечевого пояса) и глубокой (уровень воды выше плечевого пояса, тело человека находится в безопорном положении) его частях из исходных положений стоя, в полуприседе, лежа.

На занятиях используется ходьба, бег, прыжки, различные движения руками, туловищем и ногами. На них может применяться специально-разработанное оборудование (гантели, перчатки, лопатки, ласты, пояса, степы) и инвентарь для плавания (доски, манжеты, жилеты, гибкие палки – нудлс).



*Рисунок 1.29 – Аквааэробика*

Направленность занятий на развитие силы различных мышечных групп находит свое отражение в силовой аэробике, двигательные действия которой совершаются в ритме, задаваемом музыкальным сопровождением, практически без пауз отдыха, танцевальные движения из нее исключены (рисунок 1.30).



*Рисунок 1.30 – Занятие силовой направленности*

Упражнения силового характера выполняются с внешним сопротивлением, создаваемым весом предмета (гантели, утяжеленные гимнастические палки – бодибары, пампы – специальные мини-штанги, набивные мячи – медболы), противодействием партнера, сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, эспандеров)

и различных технических устройств. Отягощением является и масса собственного тела.

Таким образом, аэробика подразделяется на оздоровительную, прикладную и спортивную. Каждое из этих направлений имеет свои виды и разновидности.

### 1.3. Предметное содержание занятий по базовой аэробике

В базовой аэробике используются разнообразные комплексы танцевальных упражнений, основу которых составляют базовые шаги – двигательные действия, наиболее часто применяющиеся на занятиях, и выполняющиеся как с низкоударной, так и с высокоударной техникой движения (таблица 1.1).

Таблица 1.1 – Базовые шаги аэробики

Название базовых шагов	Техника выполнения базовых шагов
Низкоударная техника движений	
<i>March</i> (марш) – ходьба	И.п. – о.с.; 1 – согнуть правую; 2 – о.с.; 3 – согнуть левую; 4 – и.п.
<i>Step Touch</i> (степ тач) – приставной шаг	И.п. – о.с.; 1 – шаг правой вправо; 2 – левую к правой на носок; 3 – шаг левой влево; 4 – и.п.
<i>Knee-lift</i> (ни-лифт) – сгибание бедра	И.п. – о.с.; 1 – шаг правой вперед; 2 – согнуть левую; 3 – шаг левой назад; 4 – и.п.
<i>Lunge</i> (ланч) – отведение ноги в сторону на носок	И.п. – о.с.; 1 – отведение ноги в сторону на носок; 2 – и.п.
<i>Open-step</i> (опэн-степ, открытый шаг) – перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь	И.п. – о.с.; 1–2 – шаг правой вправо, левая на носок; 3–4 – шаг левой влево, правая на носок
<i>V-step</i> (ви-степ) – шаг в виде латинской буквы «V»	И.п. – о.с.; 1 – шаг правой вперед – в сторону; 2 – шаг левой вперед – в сторону; 3 – шаг правой назад; 4 – и.п.
<i>Leg curl</i> (лэг кёл) – сгибание голени	И.п. – о.с.; 1–2 – шаг правой вправо левую голень назад; 3–4 – шаг левой влево правую голень назад
<i>Side, leg</i> (сайд, лэг) – отведение (подъем) прямой ноги в сторону	И.п. – о.с.; 1 – шаг правой вправо; 2 – левую в сторону; 3 – шаг левой влево; 4 – и.п.
<i>Straddle</i> (страдл) – ходьба с широко расставленными ногами	И.п. – о.с.; 1 – шаг правой вправо; 2 – шаг левой влево; 3 – шаг правой в и.п.; 4 – шаг левой в и.п.

Окончание табл. 1.1

Название базовых шагов	Техника выполнения базовых шагов
<i>Pleer-squa-touch</i> (плие-сква-тач) – полуприсед	И.п. – о.с.; 1 – шаг правой вправо в стойку ноги врозь; 2 – полуприсед; 3 – стойка ноги врозь; 4 – и.п.
<i>Cross</i> (кросс) – шаг «крест-накрест»	И.п. – о.с.; 1 – шаг правой вперед; 2 – шаг левой вперед за правую; 3 – шаг правой назад; 4 – шаг левой влево
<i>Mambo</i> (мамбо) – шаг вперед и назад	И.п. – о.с.; 1 – шаг правой вперед; 2 – шаг левой на месте; 3 – шаг правой назад; 4 – шаг левой на месте
<i>Pivot turn</i> (пивэт тёрн) – шаг вперед с поворотом вокруг опорной ноги	И.п. – о.с.; 1, 3 – шаг правой вперед; 2, 4 – поворот кругом
<i>Chassis</i> (шасси) – приставной шаг, выполняемый с помощью подскоков	И.п. – о.с.; 1 – шаг правой вправо; 2 – толчком двумя из положения ноги врозь прыжком на две
<i>Grape-wine</i> (грейп-вайн, виноградная лоза) – скрестный шаг	И.п. – о.с.; 1 – шаг правой вправо; 2 – шаг левой назад за правую; 3 – шаг правой вправо; 4 – и.п.
<b>Высокоударная техника движений</b>	
<i>Run</i> (ран) – бег	И.п. – о.с.; 1 – согнуть правую; 2 – прыжком на левой смена ног, согнуть левую; 3 – прыжком на правой смена ног, согнуть правую; 4 – прыжком на левой смена ног, согнуть левую
<i>Jump</i> (джамп) – прыжок	И.п. – о.с.; 1 – прыжок вверх; 2 – и.п.
<i>Jumping jack</i> (джампин джек) – прыжки с чередованием стоек «ноги врозь» и «ноги вместе»	И.п. – о.с.; 1 – прыжком стойка ноги врозь; 2 – прыжком стойка ноги вместе
<i>Kick</i> (кик) – мах ногой	И.п. – о.с.; 1 – мах правой вперед; 2 – и.п.
<i>Skip</i> (скип) – подскок	И.п. – о.с.; 1 – сгибая правую назад, подскок на левой; 2 – правую вперед, подскок на левой; 3 – прыжок со сменой положения ног, согнуть левую; 4 – левую вперед, подскок на правой
<i>Step-cross</i> (степ-кросс) – шаг «крест-накрест», выполняемый с подскоком	И.п. – о.с.; 1 – прыжком на правую, мах левой в сторону; 2 – шаг левой вперед за правую; 3 – шаг правой назад; 4 – шаг левой влево

Таким образом, содержанием занятий по базовой аэробике являются базовые шаги, выполняющиеся с низкоударной и высокоударной техникой движения.

## ЧАСТЬ 2. СТЕП-АЭРОБИКА

### 2.1. История возникновения и развития степ-аэробики

Первые упоминания о степ-аэробике появились в 80-х гг. XX века и связаны с американкой Джин Миллер (рисунок 2.1), которая после травмы колена для укрепления мышц передней поверхности бедра использовала ритмичные подъемы на ступеньки крыльца собственного дома и спуски с них.

Для нивелирования однообразия, Д. Миллер стала выполнять различные вариации шагов под музыку. Занятия оказались увлекательными и эффективными.

В 1989 году разработчики оборудования фирмы *Reebok* создали устойчивую, удобную для выполнения подъемов и спусков степ-платформу с варьируемой высотой (рисунок 2.2). Специалисты Университета *Reebok* (образовательная организация, финансируемая компанией *Reebok International*) научно обосновали технику движения. Они содействовали распространению новой разновидности традиционной аэробики по всему миру.

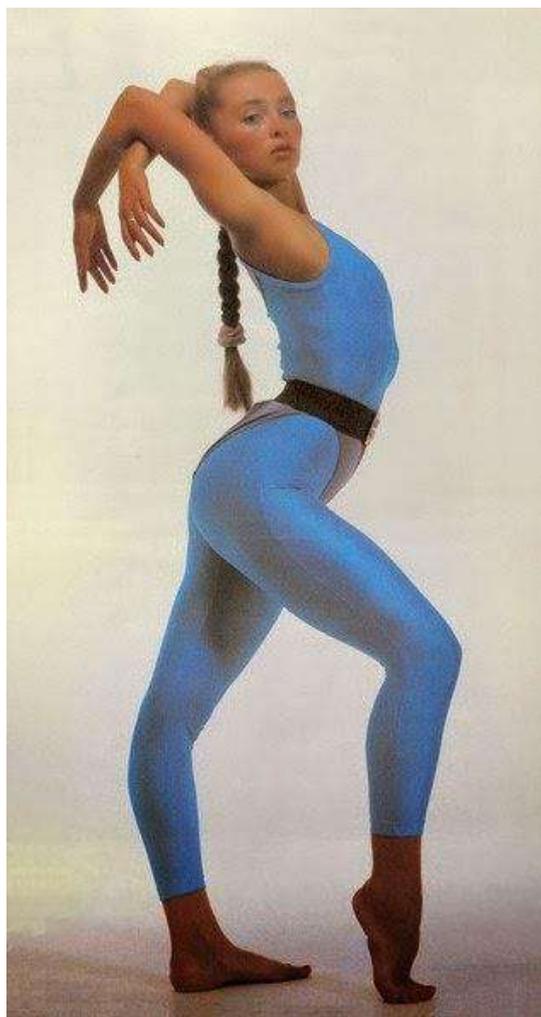
В 90-х гг. прошлого века степ-аэробика стала популярной в России. Среди инструкторов, русифицировавших ее, проводивших семинары для своих коллег и создавших телевизионные программы, была советская гимнастка Наталья Ефремова-Корх (рисунок 2.3).



*Рисунок 2.1 – Джин Миллер*



*Рисунок 2.2 – Степ-платформа с варьируемой высотой*



*Рисунок 2.3 – Наталья Ефремова-Корх*

На сегодняшний день степ-аэробика является одним из популярных фитнес-занятий. Ее большое признание объясняется тем, что – основные движения просты и доступны людям без специальной двигательной, в частности, танцевальной подготовки;

– движения отличаются большим разнообразием. Для занимающихся, имеющих достаточно высокий уровень физической подготовленности, элементарные базовые шаги видоизменяются до сложных хореографических двигательных действий.

Занятия с применением степа способствуют улучшению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, коррекции массы тела, развитию координации, силы, выносливости. Двигательные действия, выполняемые под музыку, положительно воздействуют на эмоциональную сферу человека: уменьшают напряжение, ликвидируют усталость, устраняют депрессию, снижают интенсивность гнева.

В современной степ-аэробике, в зависимости от трудности выполнения используемых танцевальных упражнений, различают уровни сложности:

1. Базовый уровень подходит для лиц, имеющих низкую физическую подготовленность. Комплексы танцевальных упражнений строятся исключительно на основе базовых шагов, комбинирующихся в несложные связки. На занятиях не используются упражнения прыжкового характера.

2. Уровень «степ 1» применяется у занимающихся, обладающих начальной и средней степенью физической подготовленности. Содержанием комплексов являются базовые шаги, выполняющиеся с низкоударной и высокоударной техникой движений.

Для поддержания заинтересованности занимающихся допустимо усложнение комплексов танцевальных упражнений за счет простейших модификаций шагов, их выполнения вокруг степ-платформы, смены направления в перемещении.

3. Для хорошо подготовленных лиц рекомендуется уровень «степ 2», на котором используются все возможные модификации базовых шагов, усложненная хореография, в том числе и прыжковая.

Таким образом, возникновение степ-аэробики связано с американкой Джин Миллер. Данная разновидность аэробики довольно быстро обрела популярность во всем мире и удерживает ее до настоящего времени.

## **2.2. Виды степ-платформ и их характеристика**

Современная степ-платформа (степ-доска) изготавливается из твердого пластика и имеет резиновую противоскользящую амортизирующую поверхность. Ее параметры составляют: ширина – 35–40 см, длина – 90–120 см, высота – от 10 до 25–30 см. Качественная степ-доска во время выполнения двигательных действий надежно стоит на полу, не приподнимается и не опрокидывается.

Существуют следующие виды степ-платформ:

1. Нерегулируемые – это платформы монолитной конструкции с неизменяемой высотой (рисунок 2.4).

2. Регулируемые платформы сборной конструкции дают возможность устанавливать 2, 3 уровня высоты: 15, 20, 25 см или 10, 15, 20 см (рисунок 2.5). Ярусное устройство степ-доски содействует увеличению или уменьшению физических нагрузок и дает возможность проводить занятия с людьми разного пола, возраста и уровня физической подготовленности (таблица 2.1).

3. Комбинированные платформы – это многофункциональные приспособления с зацепами для эспандеров и опорами для изменения

высоты (чаще всего 20 см и 35 см). Такие устройства могут превращаться в скамью за счет подъема спинки (рисунок 2.6). Они пригодны для выполнения самых разнообразных физических упражнений – от танцевальных до силовых.

4. Балансировочные платформы (баланс-степ) представляют собой надувные силиконовые полусферы диаметром около 60 см и высотой около 30 см. Степень жесткости устройства и, соответственно, сложности занятий регулируется количеством закачанного воздуха.



*Рисунок 2.4 – Нерегулируемая степ-платформа*



*Рисунок 2.5 – Регулируемая степ-платформа*



**Рисунок 2.6 – Комбинированная степ-платформа**

Таблица 2.1 – Рекомендуемая высота платформы для лиц с разным уровнем физической подготовленности (*Scharff-Olson, et al, 1996*)

Физическая подготовленность клиента	Высота платформы, см
Лица, ранее не выполняющие никаких физических упражнений вообще или в течении длительного времени	10
Лица, занимающиеся регулярно, но никогда не посещавшие занятий по степ-аэробике	до 15
Лица, постоянно занимающиеся, имеющие достаточно высокий уровень физической и технической подготовленности	20–30

При выборе степ-доски необходимо учитывать следующие факторы:

**1. Прочность платформы.**

Степ-доска должна представлять собой каркас из металла, закрытый оболочкой из высокопрочной пластмассы, выдерживающий массу тела занимающегося (90 кг и менее) не только при выполнении перемещений, но и прыжков. Платформа при этом не должна прогибаться и пружинить.

**2. Устойчивость платформы.**

Занятия по степ-аэробике предполагают выполнение шагов на любой части платформы (сбоку, в центре, от угла, с конца), при этом степ должен надежно стоять на полу независимо от темпа, в котором выполняются движения, не приподниматься и не опрокидываться. Для исключения скольжения доски по полу необходимо наличие прорезиненных ножек.

**3. Цепкость платформы.**

Покрытие поверхности степа должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Удобными и безопасными для занятий являются

модели с нескользящим покрытием из рифленой резины, приемлемая альтернатива – пластиковая поверхность с рифлением. Доски, имеющие гладкую поверхность, желательно не использовать из-за риска получения травм.

#### 4. Качество амортизации.

Степ-платформа должна смягчать движения, то есть быть упругой и ослаблять силу ударов ног о поверхность, снижая травматический ударный эффект на суставы и позвоночник.

Таким образом, занятия по степ-аэробике проводятся на качественных степ-досках, которые обладают прочной, устойчивой, удобной и безопасной конструкцией.

### 2.3. Степ-аэробика и ее хореографическая терминология

Хореографическая терминология в степ-аэробике (таблица 2.2), позволяет:

- общаться с инструкторами, тренерами, занимающимися;
- понимать специальную литературу;
- кратко производить запись комплексов танцевальных упражнений.

Таблица 2.2 – Хореографическая терминология степ-аэробики

Название базовых шагов	Техника выполнения базовых шагов
<b>Низкоударная техника движений</b>	
<i>March</i> (марш) – ходьба	И.п. – о.с. спереди степа. 1 – согнуть правую; 2 – о.с.; 3 – согнуть левую; 4 – и.п.
<i>Basic step</i> (бейсик степ) – базовый шаг	И.п. – о.с. спереди степа. 1 – шаг правой на степ; 2 – шаг левой на степ к правой; 3 – шаг правой в и.п.; 4 – и.п.
<i>Tap Up</i> (тэп вверх), <i>Tap Down</i> (тэп вниз) – приставной шаг	И.п. – о.с. спереди степа. 1 – шаг правой влево на степ; 2 – левую к правой на носок; 3 – шаг левой в и.п.; 4 – и.п.
<i>Tap step</i> (тэп степ) – касание степа носком ноги	И.п. – о.с. спереди степа. 1 – касание степа правым носком; 2 – и.п.
<i>Lunge</i> (ланч) – отведение ноги в сторону на носок	И.п. – о.с. сверху степа. 1 – отведение правой на носок в право; 2 – и.п.

Продолжение табл. 2.2

Название базовых шагов	Техника выполнения базовых шагов
<i>V-step</i> (ви-степ) – шаг в виде латинской буквы «V»	И.п. – о.с. спереди стеча. 1 – шаг правой на правый край стеча; 2 – шаг левой на левый край стеча; 3 – шаг правой в и.п.; 4 – и.п.
<i>L-step</i> (эль-степ) – шаг в виде латинской буквы «L»	И.п. – о.с. спереди стеча. 1 – шаг правой на стеч; 2 – левую к правой на носок; 3 – шаг левой со стеча влево в сторону короткого края платформы; 4 – правую к левой на носок; 5 – шаг правой вправо на стеч; 6 – левую к правой на носок; 7 – шаг левой в и.п.; 8 – и.п.
<i>A-step</i> (а-степ) – шаг в виде латинской буквы «A»	И.п. – о.с. сверху стеча. 1 – шаг правой со стеча назад в сторону вправо; 2 – шаг левой со стеча назад в сторону влево; 3 – шаг правой в и.п.; 4 – и.п.
<i>Leg curl</i> (лэг кёл, захлест) – сгибание голени	И.п. – о.с. спереди стеча. 1 – шаг правой на стеч; 2 – согнуть левую голень; 3 – шаг левой в и.п.; 4 – и.п.
<i>Straddle</i> (страдл) – ходьба с широко расставленными ногами	И.п. – стойка ноги врозь, стеч между ног. 1 – шаг правой на стеч; 2 – шаг левой на стеч к правой; 3 – шаг правой в и.п.; 4 – и.п.
<i>Knee lift</i> (ни-лифт) – сгибание бедра	И.п. – о.с. спереди стеча. 1 – шаг правой вперед на стеч; 2 – согнуть левую; 3 – шаг левой назад в и.п.; 4 – и.п.
<i>Cross</i> (кросс) – шаг «крест-накрест»	И.п. – о.с. спереди стеча. 1 – шаг правой на левый край стеча; 2 – шаг левой вперед за правую на правый край стеча; 3 – шаг правой в и.п.; 4 – и.п.
<i>Lift side, leg</i> (лифт сайд, лэг) – отведение (подъем) прямой ноги в сторону	И.п. – о.с. спереди стеча 1 – шаг правой на стеч; 2 – левую в сторону; 3 – шаг левой в и.п.; 4 – и.п.

Продолжение табл. 2.2

Название базовых шагов	Техника выполнения базовых шагов
<i>Lift back</i> (лифт бэж) – разгибание ноги	И.п. – о.с. спереди степа. 1 – шаг правой на степ; 2 – левую назад; 3 – шаг левой в и.п.; 4 – и.п.
<i>Kick</i> (кик) – мах ногой	И.п. – о.с. спереди степа. 1 – шаг правой на степ; 2 – мах левой вперед; 3 – шаг левой в и.п.; 4 – и.п.
<i>Revers</i> (поворот) – шаг с поворотом	И.п. – о.с. спереди степа. 1 – шаг правой на левый край степа; 2 – шаг левой на правый край степа с поворотом; 3 – шаг правой в и.п. с поворотом; 4 – и.п.
<i>Mambo</i> (мамбо) – шаг вперед и назад	И.п. – о.с. спереди степа. 1 – шаг правой на степ; 2 – шаг левой на месте; 3 – шаг правой назад; 4 – шаг левой на месте
<i>Over the Top</i> – движение через степ	И.п. – о.с. спереди степа правым боком. 1 – шаг правой вправо на степ; 2 – шаг левой к правой; 3 – шаг правой вправо со степа; 4 – шаг левой со степа с поворотом; 5 – шаг правой вправо на степ; 6 – шаг левой к правой; 7 – шаг правой вправо в и.п.; 4 – шаг левой к правой с поворотом в и.п.
<i>Corner to corner</i> – движение от одного угла к другому по диагонали	И.п. – о.с. у левого нижнего угла степа. 1 – шаг правой на левый нижний угол степа; 2 – толчком двумя из положения ноги врозь на левую на степ; 3 – шаг правой со степа возле правого верхнего угла; 4 – левую приставить к правой
<i>Across the Top</i> – движение с конца боком через верх по ступу	И.п. – о.с. у левого конца степа правым боком. 1 – шаг правой на степ; 2 – толчком двумя из положения ноги врозь на левую на степ; 3 – шаг правой вниз у правого конца степа; 4 – левую приставить к правой

Окончание табл. 2.2

Название базовых шагов	Техника выполнения базовых шагов
Высокоударная техника движений	
<i>Run</i> (ран) – бег	И.п. – о.с. перед ступней. 1 – согнуть правую; 2 – прыжком на левой смена ног, согнуть левую; 3 – прыжком на правой смена ног, согнуть правую; 4 – прыжком на левой смена ног, согнуть левую
<i>Jump</i> (джамп) – прыжок	И.п. – о.с. спереди ступни. 1–2 – прыжок вверх на ступню; 3 – шаг правой в и.п.; 4 – и.п.
<i>Step-cross</i> (ступень-кросс) – шаг «крест-накрест», выполняемый с подскоком	И.п. – о.с. спереди ступни. 1 – прыжком на правую на ступню, мах левой в сторону; 2 – шаг левой вперед за правую на ступню; 3 – шаг правой назад в и.п.; 4 – и.п.

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

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 (таблица 2.3):
  - 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*).

Таблица 2.3 – Базовые шаги степ-аэробики, выполняющиеся без смены и со сменой ведущей ноги

Название базовых шагов	Техника выполнения базовых шагов
Движения, выполняющиеся без смены ведущей ноги	
<i>March</i> (марш) – ходьба	И.п. – о.с. спереди стеча. 1 – согнуть правую; 2 – о.с.; 3 – согнуть левую; 4 – и.п.
<i>Basic step</i> (бейсик степ) – базовый шаг	И.п. – о.с. спереди стеча. 1 – шаг правой на степ; 2 – шаг левой на степ к правой; 3 – шаг правой в и.п.; 4 – и.п.
<i>V-step</i> (ви-степ) – шаг в виде латинской буквы «V»	И.п. – о.с. спереди стеча. 1 – шаг правой на правый край стеча; 2 – шаг левой на левый край стеча; 3 – шаг правой в и.п.; 4 – и.п.
<i>T-step</i> (ти-степ) – шаг в виде латинской буквы «T»	И.п. – о.с. с конца стеча. 1 – шаг правой на степ; 2 – шаг левой на степ; 3 – шаг правой вправо со стеча; 4 – шаг левой влево со стеча; 5 – шаг правой на степ; 6 – шаг левой на степ; 7 – шаг правой в и.п.; 8 – и.п.
<i>A-step</i> (а-степ) – шаг в виде латинской буквы «A»	И.п. – о.с. сверху стеча. 1 – шаг правой со стеча назад в сторону вправо; 2 – шаг левой со стеча назад в сторону влево; 3 – шаг правой в и.п.; 4 – и.п.
<i>Straddle</i> (страдл) – ходьба с широко расставленными ногами	И.п. – стойка ноги врозь, степ между ног. 1 – шаг правой на степ; 2 – шаг левой на степ к правой; 3 – шаг правой в и.п.; 4 – и.п.
<i>Cross</i> (кросс) – шаг «крест-накрест»	И.п. – о.с. спереди стеча. 1 – шаг правой на левый край стеча; 2 – шаг левой вперед за правую на правый край стеча; 3 – шаг правой в и.п.; 4 – и.п.
<i>Revers</i> (поворот) – шаг с поворотом	И.п. – о.с. спереди стеча. 1 – шаг правой на левый край стеча; 2 – шаг левой на правый край стеча с поворотом; 3 – шаг правой в и.п. с поворотом; 4 – и.п.

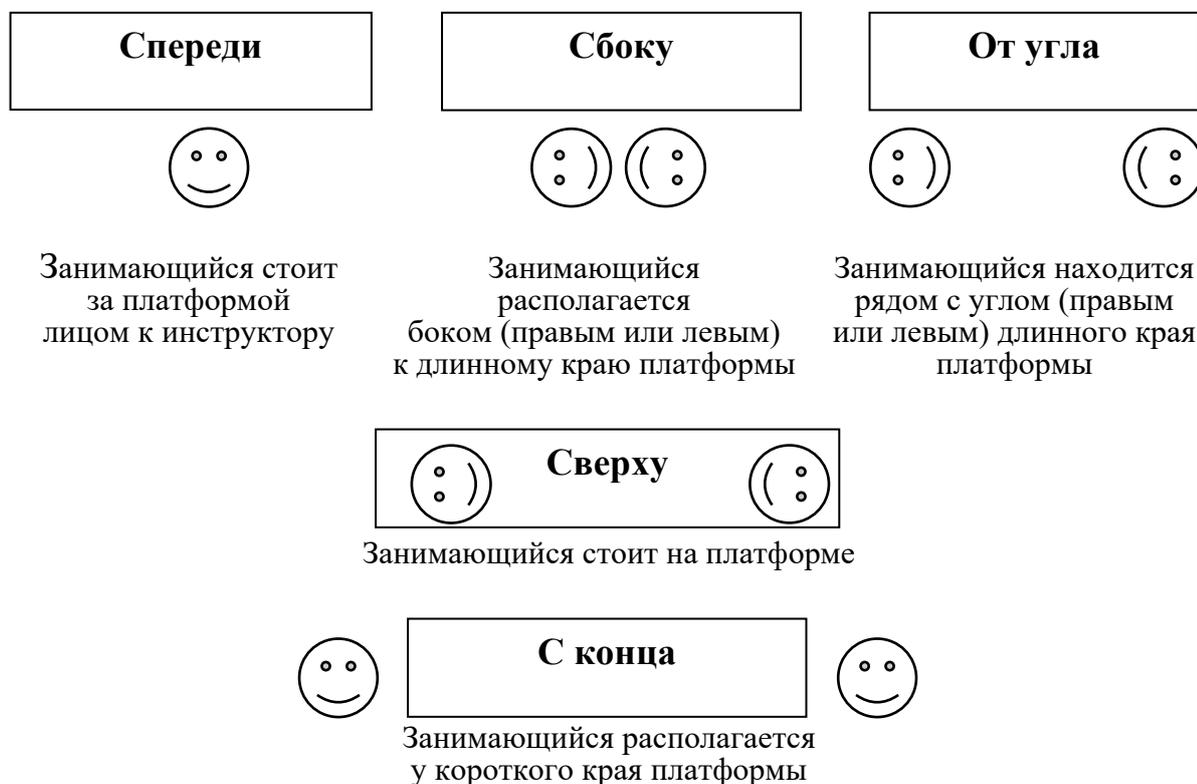
Продолжение таблицы 2.3

Название базовых шагов	Техника выполнения базовых шагов
<i>Over the Top</i> – движение через степ	И.п. – о.с. спереди степа правым боком. 1 – шаг правой вправо на степ; 2 – шаг левой к правой; 3 – шаг правой вправо со степа; 4 – шаг левой со степа с поворотом; 5 – шаг правой вправо на степ; 6 – шаг левой к правой; 7 – шаг правой вправо в и.п.; 4 – шаг левой к правой с поворотом в и.п.
<i>Corner to corner</i> – движение от одного угла к другому по диагонали	И.п. – о.с. у левого нижнего угла степа. 1 – шаг правой на левый нижний угол степа; 2 – толчком двумя из положения ноги врозь на левую на степ; 3 – шаг правой со степа возле правого верхнего угла; 4 – левую приставить к правой
Движения, выполняющиеся со сменой ведущей ноги	
<i>Tap Up</i> (тэп вверх), <i>Tap Down</i> (тэп вниз) – приставной шаг	И.п. – о.с. спереди степа. 1 – шаг правой влево на степ; 2 – левую к правой на носок; 3 – шаг левой в и.п.; 4 – и.п.
<i>Tap step</i> (тэп степ) – касание степа носком ноги	И.п. – о.с. спереди степа 1– касание степа правым носком; 2 – и.п.
<i>Lunge</i> (ланч) – отведение ноги в сторону на носок	И.п. – о.с. сверху степа. 1 – отведение правой на носок в вправо; 2 – и.п.
<i>L-step</i> (эль-степ) – шаг в виде латинской буквы «L»	И.п. – о.с. спереди степа. 1 – шаг правой на степ; 2 – левую к правой на носок; 3 – шаг левой со степа влево в сторону короткого края платформы; 4 – правую к левой на носок; 5 – шаг правой вправо на степ; 6 – левую к правой на носок; 7 – шаг левой в и.п.; 8 – и.п.
<i>Leg curl</i> (лэг кёл, захлест) – сгибание голени	И.п. – о.с. спереди степа. 1 – шаг правой на степ; 2 – согнуть левую голень; 3 – шаг левой в и.п.; 4 – и.п.
<i>Knee lift</i> (ни-лифт) – сгибание бедра	И.п. – о.с. спереди степа
<i>Lift side, leg</i> (лифт сайд, лэг) – отведение (подъем) прямой ноги в сторону	И.п. – о.с. спереди степа. 1 – шаг правой на степ; 2 – левую в сторону; 3 – шаг левой в и.п.; 4 – и.п.

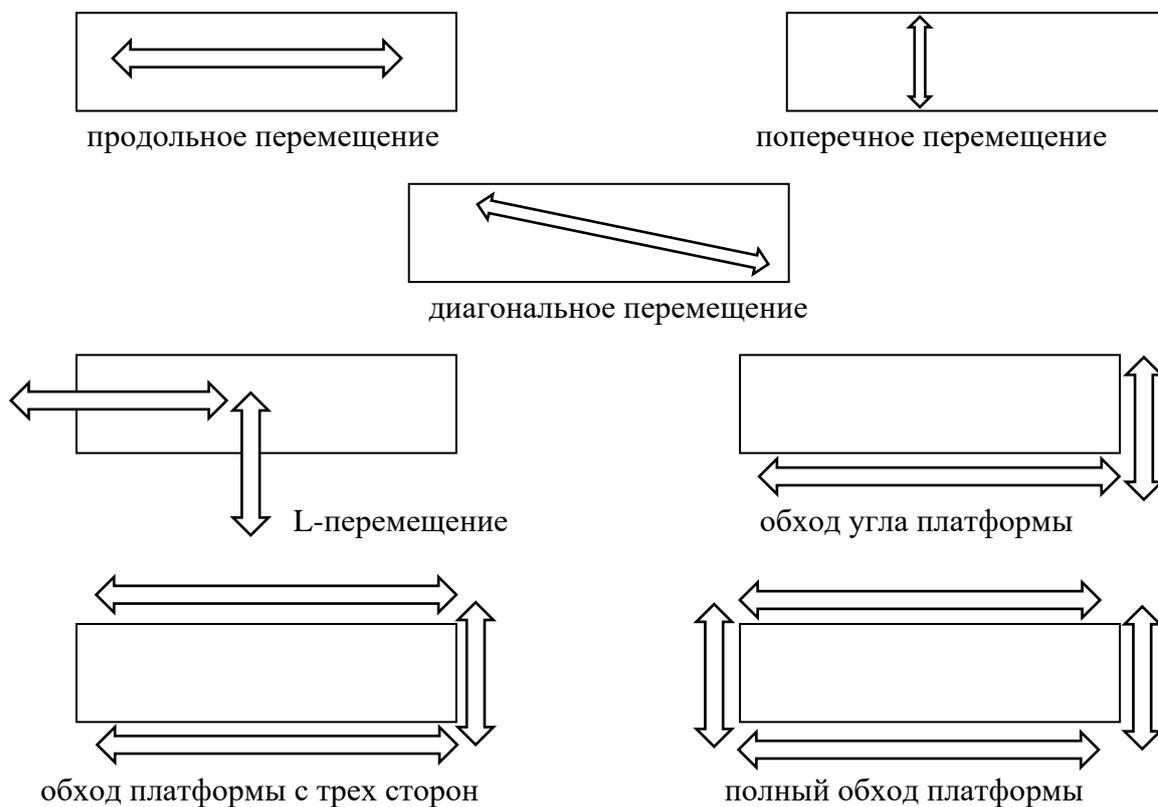
### Окончание таблицы 2.3

Название базовых шагов	Техника выполнения базовых шагов
<i>Lift back</i> (лифт бэк) – разгибание ноги	И.п. – о.с. спереди ступа. 1 – шаг правой на ступ; 2 – левую назад; 3 – шаг левой в и.п.; 4 – и.п.
<i>Kick</i> (кик) – мах ногой	И.п. – о.с. спереди ступа. 1 – шаг правой на ступ; 2 – мах левой вперед; 3 – шаг левой в и.п.; 4 – и.п.
<i>Across the Top</i> – движение с конца боком через верх по ступу	И.п. – о.с. у левого конца ступа правым боком. 1 – шаг правой на ступ; 2 – толчком двумя из положения ноги врозь на левую на ступ; 3 – шаг правой вниз у правого конца ступа; 4 – левую приставить к правой

Занимающийся может выполнять двигательные действия стоя в разных положениях относительно платформы (рисунок 2.7) и перемещаться продольно, поперечно, диагонально, углом (*L*-перемещение), обходить угол платформы, три стороны или всю платформу (рисунок 2.8).

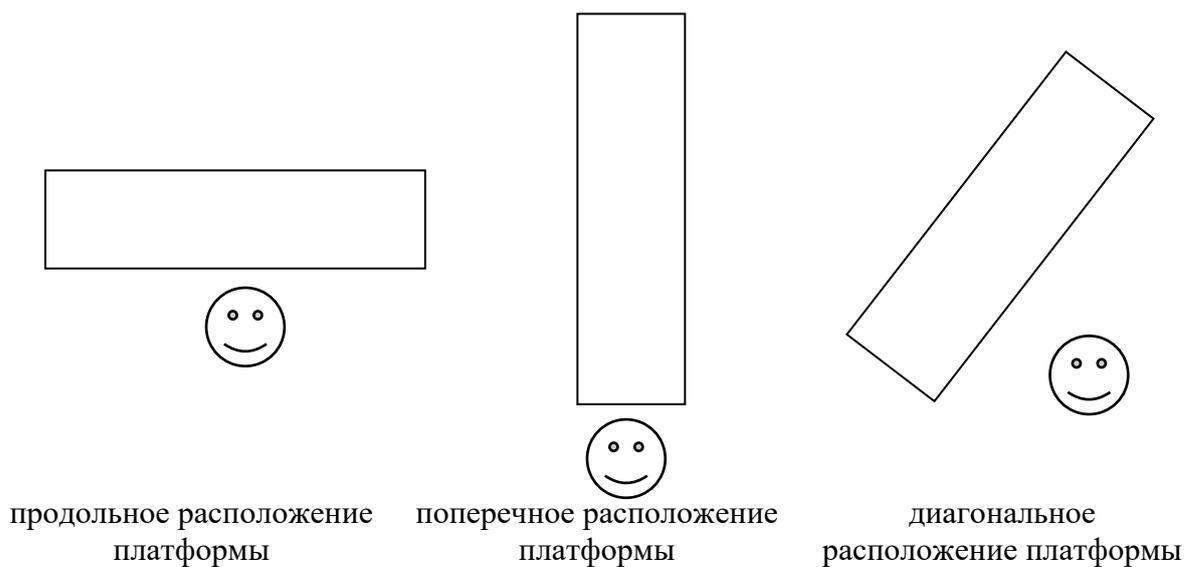


**Рисунок 2.7 – Положение занимающегося относительно платформы**



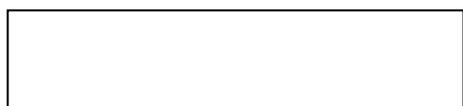
**Рисунок 2.8 – Перемещения занимающихся относительно степ-платформы**

На занятиях используется одна, две (дабл-степ) или несколько степ-платформ. Одна степ-платформа может располагаться продольно, поперечно и диагонально (рисунок 2.9).

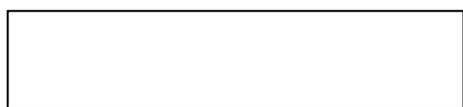


**Рисунок 2.9 – Варианты расположения одной степ-платформы на занятиях**

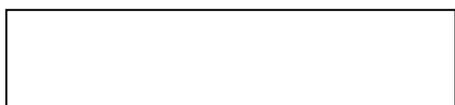
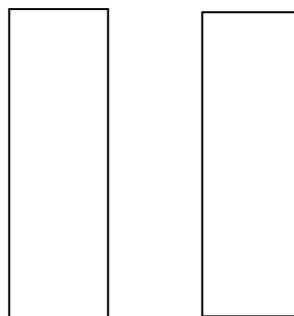
Если на занятиях используется две степ-платформы, то они могут располагаться: продольно, поперечно, Т-, А-, V-образно, углом (рисунок 2.10).



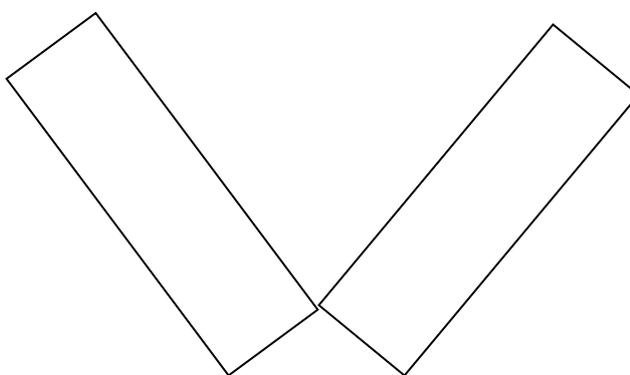
продольное расположение платформ



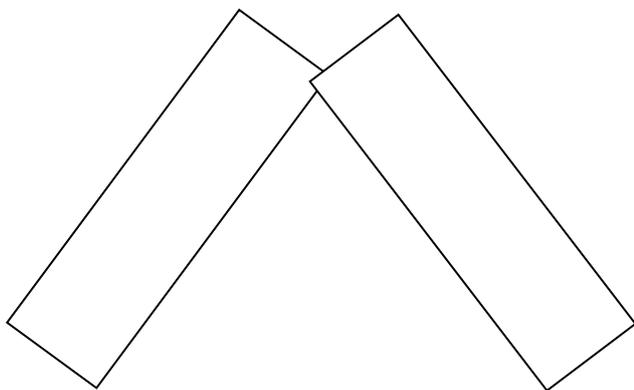
поперечное расположение платформ



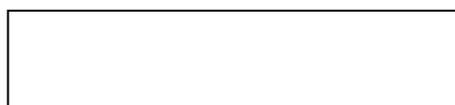
Т-образное расположение платформ



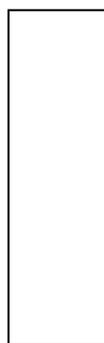
V-образное расположение платформ



А-образное расположение платформ



положение углом



**Рисунок 2.10 – Варианты расположения двух степ-платформ на занятиях**

Таким образом, основным содержанием комплексов танцевальных упражнений степ-аэробики являются базовые шаги, которые могут координационно усложняться.

## ЧАСТЬ 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БАЗОВОЙ И СТЕП-АЭРОБИКЕ

### 3.1. Правила конструирования комплексов физических упражнений базовой и степ-аэробики

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 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.

Соединение нескольких неодинаковых упражнений (движений) в логической последовательности определяет связку (рисунок 3.1). 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.

1 базовый шаг + 1 базовый шаг = связка

*V-step + Mambo* = связка

**Рисунок 3.1 – Образование связок**

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.

Комплексы физических упражнений можно сделать сложнее:

– за счет различного рода сочетаний движений ног и рук;

- изменения темпа;
- изменения амплитуды;
- повышение координационной сложности движения за счет ввода новых деталей в ранее изученное упражнение, изменения положения степ-платформы и занимающегося относительно платформы, использования нескольких степ-досок;
- смены направления в перемещении.

Таким образом, конструирование комплексов физических упражнений в базовой и степ-аэробике происходит на основе объединения базовых шагов в связки, восьмерки, части комплекса и непосредственно в комплексы танцевальных упражнений.

### **3.2. Требования, предъявляемые к выполнению движений на занятиях по базовой и степ-аэробике**

Выполнение двигательных действий на занятиях по базовой и степ-аэробике предусматривает ряд требований:

1. Совершать танцевальные движения необходимо при незначительно согнутых ногах, напряженных мышцах живота и ягодичных мышцах, в вертикальном положении туловища, с прямо расположенной головой и естественным незначительным наклоном туловища вперед.

2. В стойках на одной ноге носок безопорной ноги приставляется к середине ступни или к пятке опорной ноги.

3. При постановке ноги на платформу угол сгиба ноги в коленном суставе не должен превышать 90°; переразгибания коленей запрещены.

4. Шаги на степ-доску осуществляются без проявления усилия (мягко) из основной стойки: стопы параллельны или находятся в свободной позиции, разведены и не касаются друг друга.

5. При подъеме на степ-платформу ступня ставится на доску полностью. Постановка только передней части стопы увеличивает риск получения травмы ахиллова сухожилия. При спуске с доски движение выполняется последовательно, с носка на пятку. Расстоянии до степа – не менее одной стопы.

6. Платформа всегда находится в поле зрения.

7. Спрыгивания с платформы и выполнение двигательных действий стоя к ней спиной не допускаются.

8. Движения руками добавляются лишь только тогда, когда освоена техника двигательных действий ногами. Руки не разводятся в сторону более чем на 180°, а при их подъеме вверх – не перемещаются дальше вертикальной линии.

Освоение техники двигательных действий и выполнение простых комплексов танцевальных упражнений степ-аэробики осуществляется на платформе, имеющей низкую высоту (10 см). Совершать усложненные комплексы физических упражнений можно как на доске с минимальной, так и максимальной высотой (10–30 см).

Таким образом, существует ряд требований, которые необходимо учитывать при выполнении движений базовой и степ-аэробики.

### 3.3. Музыкальная фонограмма

Музыка в базовой и степ-аэробике:

- повышает эмоциональный фон занятий;
- воздействует на амплитуду, темп и ритм выполнения физических упражнений;
- определяет общий характер движений;
- снижает монотонность многократного повторения двигательных действий.

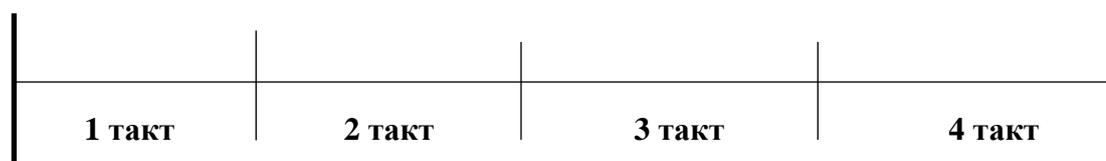
Музыкальная фонограмма составляется по принципу «нон-стоп». Она имеет четко выраженные музыкальные акценты, количество которых определяется по числу ударных звуков в минуту.

Для формирования музыкального сопровождения выбирают произведения квадратного строения (32 счета). В них музыкальная фраза имеет четыре равные части или такта (рисунок 3.2). В каждом такте существуют 4 сильные и 4 слабые доли или счета (рисунок 3.3).

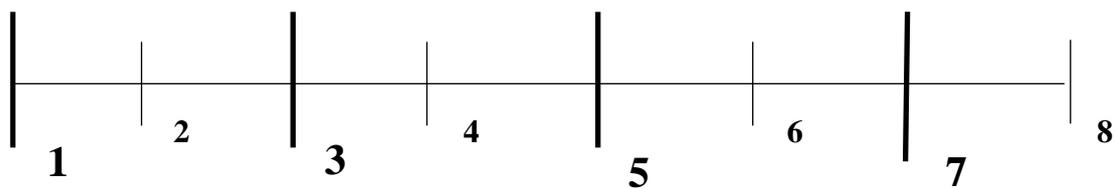
Сильная доля музыкальной фразы является ударной (акцентированной) и звучит сильнее, чем слабая. Именно на первую сильную долю начала музыкальной фразы начинается движение лидирующей (ведущей) ноги.

Окончание фразы воспринимается на слух как кратковременный перерыв звучания, контрастный скачок музыки.

Комплексы упражнений в базовой и степ-аэробике создаются в соответствии с музыкальным сопровождением и состояются на 32 счета (четыре восьмерки). Начинать двигательные действия необходимо с первого счета. В зависимости от сложности комплекса, танцевальные



*Рисунок 3.2 – Содержание музыкальной фразы*



1, 3, 5, 7 – сильные доли; 2, 4, 6, 8 – слабые доли

**Рисунок 3.3 – Содержание одного такта музыкальной фразы**

движения внутри восьмерки могут приходиться как на ударные (3 счет, 5 счет и 7 счет), так и на неударные счеты (2 счет, 4 счет, 6 счет и 8 счет).

Команды преподавателя (тренера, инструктора) подаются на 7 счет восьмерки.

Таким образом, музыкальная фонограмма в базовой и степ-аэробике звучит непрерывно и включает в себя четко структурированную музыкальную фразу, состоящую из четырех равных тактов, включающих четыре сильные и четыре слабые доли.

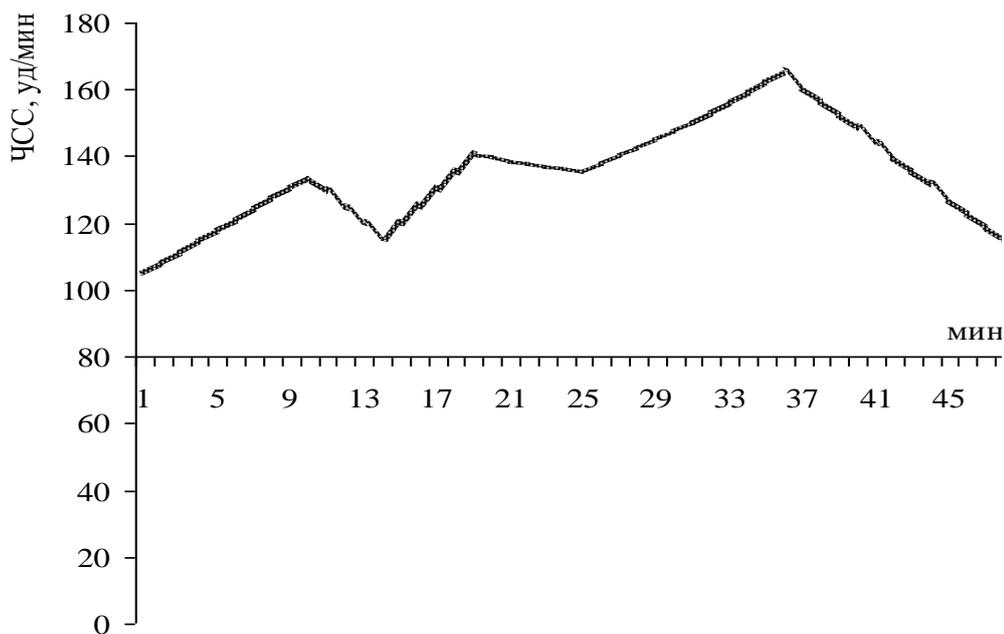
### **3.4. Структура и содержание занятий по базовой и степ-аэробике**

Существенным фактором, обуславливающим структуру занятий физическими упражнениями, является закономерное изменение работоспособности занимающихся в процессе двигательной деятельности. Оно отражает динамику функционального состояния и возможностей систем организма (опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и др.), а также психики занимающихся (внимания, восприимчивости, мышления, памяти, эмоционально-волевых проявлений и др.). Общая тенденция изменения работоспособности заключается в том, что в начале деятельности функциональные возможности и работоспособность постепенно нарастают, увеличиваются, затем, достигнув оптимального для данной деятельности уровня, на некоторое время стабилизируются, приобретают относительную устойчивость и, наконец, под влиянием нарастающего утомления снижаются (рисунок 3.4).

Занятия по базовой и степ-аэробике проводятся в форме урока, в котором выделяют подготовительную, основную и заключительную части, составляющие 20, 70 и 10 % его времени.

К задачам подготовительной части относится начальная организация занимающихся, повышение их внимания, создание соответствующей психологической обстановки и положительного эмоционального состояния, постепенная подготовка организма к предстоящим

нагрузкам. Данная часть занятия по базовой и степ-аэробике состоит из общей и специальной частей. В общей – применяются упражнения на большие группы мышц и суставы, в специальной – на те группы мышц и связок, на которые в дальнейшем будет приходиться основная нагрузка. В подготовительной части используются дыхательные упражнения, не сложные по координации танцевальные движения низкой ударности и интенсивности, выполняемые с невысокой амплитудой, стретчинг.



**Рисунок 3.4 – Закономерное изменение работоспособности занимающихся в процессе занятий (по А.А. Гужаловскому, 1986)**

Основная часть выполняет главную функцию, так как именно здесь решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Она в базовой и степ-аэробике имеет простую (избирательную) структуру, состоящую из аэробной части, которая преимущественно направлена на развитие координационных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Комплексы танцевальных упражнений строятся на основе базовых шагов. При модификации исходного базового шага вновь созданное двигательное действие должно совпадать по направлению движения и быть равноценным по величине. Видоизменение физического упражнения осуществляется преобразованием хореографии без трансформации (базовый шаг – базовый шаг с поворотом, ви-степ – ви-степ с поворотом) и с трансформацией биомеханики движения (ни-лифт – ча-ча-ча).

Комплексы танцевальных упражнений базовой и степ-аэробики подразделяют:

– на симметричные (зеркальные), содержащие равный набор и одинаковую последовательность шагов, выполняемых как с правой, так и с левой ноги (таблицы 3.1, 3.2, 3.3). Данные комплексы обладают биомеханическим балансом (равной нагрузкой на правую и левую ноги) и позволяют равномерно развить координационные способности как доминирующей (чаще правой), так и отстающей (как правило, левой) половины тела. В них количество шагов со сменой лидирующей ноги должно быть нечетным. Чаще всего они применяются на занятиях у лиц начального уровня подготовленности;

– ассиметричные, имеющие разный набор последовательности элементов. В таких комплексах танцевальных движений шаги со сменой лидирующей ноги либо отсутствуют, либо их количество четное.

Таблица 3.1 – Симметричный комплекс танцевальных упражнений по базовой аэробике

Содержание материала	ОМУ
Разучивание комплекса танцевальных упражнений 1) И.п. – о.с. 1–3 – три шага вперед с правой; 4 – мах левой вперед; 5–8 – четыре шага назад с левой; 9–16 – марш; 17–32 – повторить то же с левой	Спину держать прямо 1) при выполнении маха нога прямая
2) 1–8 – повторить предыдущее упражнение; 9 – шаг левой вперед в сторону; 10 – шаг правой вперед в сторону; 11 – шаг левой назад в и.п.; 12 – и.п.; 13 – шаг левой назад в сторону; 14 – шаг правой назад в сторону; 15 – шаг левой вперед в и.п.; 16 – и.п.; 17–32 – повторить то же с левой	2) максимальная амплитуда
3) 1–8 – повторить предыдущее упражнение; 9 – шаг левой вперед в сторону; 10 – шаг правой вперед в сторону; 11 – шаг левой назад с поворотом на лево на 360° в и.п.; 12 – и.п.; 13 – шаг левой назад в сторону; 14 – шаг правой назад в сторону; 15 – шаг левой вперед в и.п.; 16 – и.п.; 17–32 – марш; 1–32 – повторить то же с левой	3) сохранять угол поворота 360°
4) 1–16 – повторить предыдущее упражнение; 17–18 – шаг левой влево правую голень назад, поворот налево на 180°; 19–20 – шаг правой вправо левую голень назад; 21–22 – шаг левой влево правую голень назад, поворот направо на 180°; 23–24 – шаг правой вправо левую голень назад; 25–32 – марш; 1–32 – повторить то же с левой	4) сохранять угол поворота 180°

Продолжение таблицы 3.1

Содержание материала	ОМУ
5) 1–24 – повторить предыдущее упражнение; 25–26, 29–30 – прыжком стойка ноги врозь – ноги вместе, руки в стороны; 27–28 – прыжком стойка ноги врозь – ноги вместе, руки вверх; 31 – прыжком стойка ноги врозь, руки вверх; 32 – прыжок на правую левая голень назад; 1–32 – повторить тоже с левой	5) руки вперед до уровня плеч
Симметричный комплекс танцевальных упражнений базовой аэробики:  И.п. – о.с. 1–3 – три шага вперед с правой; 4 – мах левой вперед; 5–8 – четыре шага назад с левой; 9 – шаг левой вперед в сторону; 10 – шаг правой вперед в сторону; 11 – шаг левой назад с поворотом на лево на 360° в и.п.; 12 – и.п.; 13 – шаг левой назад в сторону; 14 – шаг правой назад в сторону; 15 – шаг левой вперед в и.п.; 16 – и.п.; 17–18 – шаг левой влево правую голень назад, поворот налево на 180°; 19–20 – шаг правой вправо левую голень назад; 21–22 – шаг левой влево правую голень назад, поворот направо на 180°; 23–24 – шаг правой вправо левую голень назад; 25–26, 29–30 – прыжком стойка ноги врозь – ноги вместе, руки в стороны; 27–28 – прыжком стойка ноги врозь – ноги вместе, руки вверх; 31 – прыжком стойка ноги врозь, руки вверх; 32 – прыжок на правую левая голень назад; 1–32 – повторить то же с левой	Следить за техникой выполнения упражнений

Таблица 3.2 – Симметричный комплекс танцевальных упражнений по степ-аэробике

Содержание материала	ОМУ
Разучивание комплекса танцевальных упражнений: 1) и.п. – о.с. спереди ступа. 1 – шаг правой на степ; 2 – согнуть левую; 3 – шаг левой в и.п.; 4 – шаг правой в и.п.; 5–8 – марш; 9–16 – повторить то же с левой	Стопа полностью ставится на всю ступню
2) 1–4 – повторить предыдущее упражнение, 5 – шаг левой на степ; 6, 8 – шаг правой на месте; 7 – шаг левой назад; 9–16 – марш; 17–32 – повторить то же с левой	
3) 1–8 – повторить предыдущее упражнение; 9 – шаг левой на левый край ступа; 10 – шаг правой на правый край ступа; 11 – шаг левой в и.п.; 12 – шаг правой в и.п.; 13–16 – марш; 17–32 – повторить то же с левой	

Продолжение таблицы 3.2

Содержание материала	ОМУ
4) 1–10 – повторить предыдущее упражнение; 11 – касание левым носком пола; 12 – шаг левой на левый край степа; 13 – касание правым носком пола; 14 – шаг правой ногой на правый край степа; 15 – шаг левой в и.п.; 16 – шаг правой в и.п.; 17–32 – повторить то же с левой	
Симметричный комплекс танцевальных упражнений степ-аэробики: И.п. – о.с. перед степом. 1 – шаг правой на степ; 2 – согнуть левую; 3 – шаг левой в и.п.; 4 – шаг правой в и.п.; 5 – шаг левой на степ; 6, 8 – шаг правой на месте; 7 – шаг левой назад; 9 – шаг левой на левый край степа; 10 – шаг правой на правый край степа; 11 – касание левым носком пола; 12 – шаг левой на левый край степа; 13 – касание правым носком пола; 14 – шаг правой ногой на правый край степа; 15 – шаг левой в и.п.; 16 – шаг правой в и.п.; 17–32 – повторить то же с левой	Выполнение танцевальных упражнений в режиме нон-стоп

Таблица 3.3 – Симметричный комплекс танцевальных упражнений по степ-аэробике, направленный на развитие координационных способностей

Содержание материала	ОМУ
Разучивание комплекса танцевальных упражнений: 1) и.п. – о.с. спереди степа. 1 – шаг правой на степ; 2, 4 – согнуть левую; 3 – левую назад на носок; 5 – шаг левой в и.п.; 6 – шаг правой в и.п.; 7, 8 – марш; 9–16 – повторить то же с левой	Правильная техника выполнения базовых шагов степ-аэробики
2) 1–6 – повторить предыдущее упражнение; 7, 10 – шаг левой на правый край степа, 8 – шаг правой назад на левый край степ, 9 – согнуть левую; 11 – шаг правой в и.п., 12 – шаг левой в и.п., 13–16 – марш; 17 – шаг правой на степ, 18, 20 – согнуть левую; 19 – левую назад на носок; 21 – шаг левой в и.п.; 22 – шаг правой в и.п.; 23–32 – марш; 1–32 – повторить то же с левой	
3) 1–12 – повторить предыдущее упражнение; 13 – шаг правой на степ; 14 – шаг левой на степ; 15 – прыжок с левой на правую; 16 – шаг левой в и.п.; 17 – шаг правой в и.п.; 18–32 – марш; 1–32 – повторить то же с левой	
4) 1–17 – повторить предыдущее упражнение; 18 – шаг левой на правый край степа; 19 – мах правой; 20 – шаг правой в и.п.; 21 – шаг левой в и.п.; 22 – шаг правой на степ; 23 – шаг левой в и.п.; 24 – шаг правой в и.п.; 25–32 – марш; 1–32 – повторить то же с левой	

Продолжение таблицы 3.3

Содержание материала	ОМУ
5) 1–24 – повторить предыдущее упражнение; 25, 27, 29 – шаг левой на левый край степа; 26, 28, 30 – шаг правой на правый край степа; 31 – шаг левой в и.п.; 32 – шаг правой в и.п.; 1–32 – повторить то же с левой	
6) 1–24 – повторить предыдущее упражнение; 25, 28 – шаг левой на левый край степа; 26, 30 – шаг правой на правый край степа; 27 – согнуть левую голень; 29 – согнуть правую; 31 – шаг левой в и.п.; 32 – и.п. 1–32 – повторить то же с левой	
<p>Симметричный комплекс танцевальных упражнений степ-аэробики:</p> <p>И.п. – о.с. перед степом.</p> <p>1 – шаг правой на степ; 2, 4 – согнуть левую; 3 – левую назад на носок; 5 – шаг левой в и.п.; 6 – шаг правой в и.п.; 7, 10 – шаг левой на правый край степа; 8 – шаг правой назад на левый край степа; 9 – согнуть левую; 11 – шаг правой в и.п.; 12 – шаг левой в и.п.; 13 – шаг правой на степ; 14 – шаг левой на степ; 15 – прыжок с левой на правую; 16 – шаг левой в и.п.; 17 – шаг правой в и.п.; 18 – шаг левой на правый край степа; 19 – мах правой; 20 – шаг правой в и.п.; 21 – шаг левой в и.п.; 22 – шаг правой на степ; 23 – шаг левой в и.п.; 24 – шаг правой в и.п.; 25, 27, 29 – шаг левой на левый край степа; 26, 28, 30 – шаг правой на правый край степа; 31 – шаг левой в и.п.; 32 – шаг правой в и.п.; 1–32 – повторить то же с левой</p>	<p>Весь комплекс танцевальных упражнений выполняется на одной степ-платформе. Время отдыха между повторениями постепенно сокращается и убирается, остается выполнение танцевальных упражнений в режиме нон-стоп. После того, как занимающиеся уверенно овладели заданным материалом, выполнить разворот на 180°, повернувшись спиной «к зеркалу»</p>

Для создания комплексов танцевальных упражнений и проведения занятий по оздоровительной аэробике используются следующие методы:

1. Структурный (блоковой и бэйс хореографий).
2. Свободный (фристайл).

При использовании структурного метода комплексы танцевальных упражнений составляются заблаговременно.

Суть метода блоковой хореографии заключается в последовательном увеличении танцевальных упражнений на одно. То есть сначала выполняется одно движение, затем второе, после чего они многократно повторяются вместе одно за другим. Затем разучивается третье двигательное действие и присоединяется к первым двум. Соединение упражнений воспроизводится несколько раз и так далее до образования блока (четыре восьмерки, объединенные вместе). При необходимости, выучив один блок, осваивают следующий.

Комплексы танцевальных упражнений с помощью метода бэйс хореографии конструируются на основе базовых шагов.

Разучив простые двигательные действия, постепенно увеличивают координационную сложность движений. Продолжительность выполнения упражнений остается неизменной. Если занимающемуся трудно повторить усложненные двигательные действия, то он может воспроизводить ранее выученные движения, танцуя со всеми занимающимися вместе и не мешая им.

Свободный метод заключается в том, что комплексы танцевальных упражнений составляются непосредственно во время проведения занятий. При применении фристайла используется импровизация. Различные шаги придумываются в процессе движения под определенную музыкальную мелодию.

Заключительная часть занятия по базовой и степ-аэробике носит восстановительный характер. Она состоит из движений с небольшой амплитудой, выполняемых в медленном темпе с концентрацией внимания на дыхании. Постепенно двигательные действия степ-аэробики заменяются на движения базовой аэробики. В данной части происходит восстановление мышц, которые были задействованы в ходе основной части.

Таким образом, структура занятий по базовой и степ-аэробике имеет трехчастное строение и включает в себя подготовительную, основную и заключительную части.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базовые шаги степ-аэробики : учеб. пособие / Т. И. Мельникова, Л. В. Морозова, О. П. Виноградова. – Казань : Бук, 2018. – 72 с.
2. Беспутчик, В. Г. Аэробика в физическом воспитании школьника : учеб.-метод. пособие / В. Г. Беспутчик. – Брест, 1995. – 55 с.
3. Беспутчик, В. Г. Средства аэробики в физическом воспитании школьников : учеб.-метод. пособие / В. Г. Беспутчик, В. Р. Бейлин. – Минск : Ротапринт, 1997. – 124 с.
4. Бондарь, А. И. Теоретические основы подготовки организма к физическим нагрузкам (разминка, стретчинг) / А. И. Бондарь, В. И. Щерба, Е. В. Шутенкова. – Минск : БГАТУ, 2003. – 45 с.
5. Виру, А. А. Аэробные упражнения / А. А. Виру, Т. А. Юримяэ, Т. А. Смирнова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
6. Воротилова, Н. Н. Оздоровительная аэробика – как одна из форм модернизации физической культуры в вузе : учеб.-метод. пособие / Н. Н. Воротилова. – Саратов, 2017. – 51 с.
7. Давыдов, В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : ВГУ, 2004. – 124 с.
8. Дреблева, Е. Б. Гимнастическая аэробика / Е. Б. Дреблева, Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова. – М. : Чистые пруды, 2008. – 32 с.
9. Дорофеева, Т. В. Оздоровительная аэробика : учеб.-метод. пособие / Т. В. Дорофеева. – Минск : БГУФК, 2015. – 64 с.
10. Зефирова, Е. В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика : учеб.-метод. пособие / Е. В. Зефирова, В. В. Платонова – СПб : СПбГУ ИТМО, 2006. – 25 с.
11. Иванова, О. А. Все о стретчинге / О. А. Иванова, Ж. В. Поддубная. – М. : Национальная школа аэробики, 1991. – 32 с.
12. Ишанова, О. В. Комплексная методика занятий оздоровительной аэробикой женщин 25–35-летнего возраста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. В. Ишакова. – Волгоград : Академия, 2008. – 22 с.
13. Коджаспиров, Ю. Г. Функциональная музыка на уроках баскетбола / Ю. Г. Коджаспиров // Физическая культура в школе. – 1990. – № 4. – С. 30–31.
14. Коричко, Ю. В. Методика применения ритмической гимнастики на уроках физической культуры в 5–7 классах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ю. В. Коричко; Сибирская гос. акад. физ. культуры. – Омск, 2000. – 218 с.

15. Крючек, Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособие / Е. С. Крючек. – М. : Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
16. Купер, К. Х. Аэробика для всех / К. Х. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 225 с.
17. Лисицкая Т. С. Степ-аэробика / Т. С. Лисицкая // Спорт в школе. – 2009. – № 13. – С. 5–10.
18. Лисицкая, Т. С. Аэробика : в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – Т. 2 : Частные методики. – 2002. – 216 с.
19. Лисицкая, Т. С. Аэробика: в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1 : Теория и методика. – 2002. – 232 с.
20. Лисицкая, Т. С. Принципы оздоровительной тренировки / Т. С. Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 8. – С. 6–13.
21. Лисицкая, Т. С. Ритм. Пластика / Т. С. Лисицкая. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 160 с.
22. Луценко, Д. Ю. Разработка комплексов упражнений индивидуальной направленности в фитнесе и их влияние на улучшение физического состояния женщин / Д. Ю. Луценко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. / под ред. С. С. Ермакова. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – № 7 – С. 41–50.
23. Менхин, Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 384 с.
24. Методика организации занятий степ-аэробикой : метод. рекомендации / Н. С. Милашук, С. Г. Ларюшина, А. В. Шиндина. – Брест : БрГУ, 2020. – 32 с.
25. Мякинченко, Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физической культуры / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 304 с.
26. Основы теории и методики физической культуры / под ред. А. А. Гужаловского. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 152 с.
27. Построение занятий по оздоровительной аэробике / сост. О. К. Рябцова. – Минск : БГУФК, 2015. – 70 с.
28. Русанова, Л. Е. Аэробная гимнастика: учеб.-метод. пособие / Л. Е. Русанова, Н.Ф. Михалевич. – Гродно : ГрГУ, 2004. – 98 с.
29. Селуянов, В. Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.

30. Степ-аэробика начального уровня сложности в программе физического воспитания для студентов вузов : учеб.-метод. пособие / Т. И. Сергина [и др.]. – Казань, 2016. – 40 с.

31. Сиднева, Л. В. Учебное пособие по базовой аэробике / Л. В. Сиднева, Е. П. Алексеева. – Троицк : Тривант лтд, 1997. – 48 с.

32. Смирнова, Л. А. Общеразвивающие гимнастические упражнения. Методика обучения : учеб. пособие / Л. А. Смирнова. – Минск : Бел. навука, 1998. – 557 с.

33. Современные принципы построения занятий аэробными танцевальными упражнениями. – М. : Национальная школа аэробики, 1992. – 70 с.

34. Соколова, И. В. Ритмическая гимнастика как фактор здорового образа жизни : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И. В. Соколова. – СПб., 2000. – 168 с.

*Учебное издание*

**Будрюнас** Ольга Константиновна  
**Сысонова** Ксения Валерьевна

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ  
ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ  
ПО БАЗОВОЙ И СТЕП-АЭРОБИКЕ**

Методические рекомендации

Корректор *В. А. Гошко*  
Компьютерная верстка *В. А. Гошко*

Подписано в печать 10.02.2025. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.  
Ризография. Усл. печ. л. 3,14. Уч.-изд. л. 1,93. Тираж 100. Заказ 10.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий  
№ 1/153 от 24.01.2014.  
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.