



НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

**СОСТАВЛЕНИЕ КОМБИНАЦИЙ
В АЭРОБИКЕ И СТЕП-АЭРОБИКЕ**

Издательство НУА

НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ

СОСТАВЛЕНИЕ КОМБИНАЦИЙ В АЭРОБИКЕ И СТЕП-АЭРОБИКЕ

Методические рекомендации
для студентов и преподавателей физического воспитания
гуманитарного вуза

Харьков
Издательство НУА
2018

УДК 796.412 (072)
К 78

*Утверждено на заседании кафедры
физического воспитания и спорта
Народной украинской академии.
Протокол № 4 от 05.11.2018*

С о с т а в и т е л ь *М. А. Красуля*

Р е ц е н з е н т *канд. пед. наук В. М. Лабский*

У методичних рекомендаціях узагальнено досвід викладачів аеробіки кафедри фізичного виховання та спорту ХГУ «НУА», в них у стислій формі сформульовано основні поняття і принципи побудови занять з аеробіки та степ-аеробіки, які необхідно знати студентам і викладачам, щоб скласти комплекси вправ; наведено приклади комплексів, які склалися автором для студентів НУА; розглянуто питання самостійної роботи студентів.

Для студентів та викладачів фізичного виховання гуманітарного вищого навчального закладу.

К 78 Составление комбинаций в аэробике и степ-аэробике :
метод. рекомендации для студентов и преподавателей физ.
воспитания гуманитар. вуза / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания
и спорта ; сост. М. А. Красуля]. – 2-е изд., перераб. – Харьков :
Изд-во НУА, 2018. – 32 с.

В методических рекомендациях обобщен опыт преподавателей аэробики кафедры физического воспитания и спорта ХГУ «НУА», в них в сжатой форме сформулированы основные понятия и принципы построения занятий по аэробике и степ-аэробике, которые необходимо знать студентам и преподавателям, чтобы составлять комплексы упражнений; приведены примеры комплексов, которые составлялись автором для студентов НУА; рассмотрены вопросы самостоятельной работы студентов.

Для студентов и преподавателей физического воспитания гуманитарного вуза.

УДК 796.412 (072)

© Народная украинская академия, 2018

ВВЕДЕНИЕ

Занятия аэробикой и степ-аэробикой являются весьма популярными среди студентов по целому ряду причин: большое разнообразие доступных физических упражнений, которые выполняются в определенном количестве и с различной интенсивностью в зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся; современное музыкальное сопровождение занятий; творческая совместная работа преподавателей и студентов; быстрота обучения и безусловная эффективность тренировок; широкие возможности для формирования гармонии форм человеческого тела.

Аэробика – это комплекс физических упражнений, включающих в себя шаги, гимнастику и элементы танца. Аэробика, теория и методика проведения занятий которой определены достаточно давно, выполняется под энергичную музыку и позволяет проработать конкретные проблемные места для формирования фигуры.

Аэробика помогает также справиться с гипертонией, нарушениями работы сердечно-сосудистой системы, двигательного аппарата, насыщает кожу кислородом, борется с гиподинамией. Теория и методика проведения занятий направлены на активизацию дыхательной системы, улучшение самочувствия, бодрости, легкости во всем теле.

Аэробика относится к таким видам физической нагрузки, которые требуют наличия в организме значительных запасов кислорода в течение продолжительного времени. В результате увеличения потребления кислорода происходят благоприятные изменения в легких и сердечно-сосудистой системе. Регулярные занятия аэробикой позволяют повышать способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивать общий кровоток и тем самым «транспортировку» кислорода к мышцам.

Опыт преподавателей аэробики в НУА показывает, что необходимо не только профессионально демонстрировать движения, строить занятия и регулировать нагрузки с учетом индивидуальных возможностей занимающихся, но и владеть вариативностью движений, обладать способностью составления комбинаций. Именно это характеризует собственный стиль двигательной деятельности преподавателя аэробики, вызывает у занимающихся интерес к занятиям и способствует возникновению увлеченности аэробикой.

Цель настоящих методических рекомендаций – ознакомить студентов и преподавателей с основными движениями и базовыми шагами в аэробике, основными принципами построения комбинаций, а также некоторыми комбинациями, разработанными автором в течение нескольких последних лет на занятиях по аэробике в ХГУ “НУА”.

I. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Теория и методика занятий базируются на определении основных характеристик тренировки: интенсивности, длительности и частоте.

Время, которое будет потрачено непосредственно на изучение связок, очень отличается в зависимости от того, насколько студент физически развит и как интенсивно он занимается. Для студентов 1-го года обучения для изучения связок и комбинаций достаточно 20–25 минут занятия средней интенсивности, студенты 2–го года обучения могут легко выдержать тренировку длительностью 45 минут.

Важно не только общее время, но и сколько минут выполняется каждая из связок. Нельзя завышать длительность аэробных нагрузок. Слишком длительная тренировка – это дополнительно выполненные движения, а значит увеличение нагрузки на мышцы и связки. Для неподготовленного человека это чревато растяжениями и разрывами связок, болями в мягких тканях, ухудшением состояния опорно-двигательного аппарата в целом. Кроме того, длительная работа приводит к снижению концентрации внимания и плохому усвоению предлагаемого материала.

Построение комбинаций в аэробике базируется на использовании следующих методов:

1. Метод музыкальной интерпретации заключается в согласовании характера движений и музыкального сопровождения.

2. Метод усложнения – это постепенный переход от простых движений и комбинаций на их основе к более сложным. В аэробике действует «принцип трех П»: последовательность – периодичность – постепенность. Так и шаги необходимо разучивать с самых простых и очевидных, а уж потом на их основе добавлять более сложные элементы.

3. Метод подобию позволяет создавать большое количество сложных движений на основе того или иного простого элемента.

4. Метод блоков – это такое соединение разных движений, которое приводит к созданию комбинированных движений. Применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения упражнений, поскольку каждое из них повторяется многократно.

5. Метод фигурного передвижения («калифорнийский стиль») позволяет варьировать движения с использованием изменения направления движения.

II. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ В АЭРОБИКЕ И СТЕП-АЭРОБИКЕ

Классификация базовых шагов и основных элементов в аэробике и степ-аэробике представлена в таблице 2.1.

Таблица 2.1.

Базовые шаги в аэробике и степ-аэробике

№ п/п	Наименование		Пояснения по технике выполнения
	английское	русское	
1	2	3	4
1	March	Шаг	Напоминает естественный шаг, но отличается большей интенсивностью (нога сгибается в положение ниже горизонтального, носок натянут).
2	Walking	Ходьба	Ходьба в разных направлениях, вперед–назад, по кругу, по диагонали.
3	Step-touch	Приставной шаг	Шаг в сторону (назад или вперед), вторую ногу приставить; вернуться назад (выполняется на 4 счета).
4	Basic step	Базовый шаг	Выполняется на 4 счета: 1 – шаг правой ногой вперед; 2 – приставить левую ногу; 3 – шаг правой ногой назад; 4 – приставить левую ногу.
5	V-step	-	Разновидность шага ноги врозь, затем – вместе. Выполняется на 4 счета. Направление шагов напоминает английскую букву V.
6	Lunge	Выпад	Основной вариант – выпад вперед, тяжесть тела смещается на ногу, выставленную вперед. Направление выпада может быть различными (назад, в сторону).
7	Open step	Открытый шаг	Перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь. Движение может выполняться из полуприседа, пружиня.
8	Knee up (knee lift)	Подъем колена	Из положения стоя на одной ноге (прямой), другую ногу поднимаем, сгибаем до положения не ниже горизонтального; носок оттянут, угол между бедром и голенью 90 ⁰ .

1	2	3	4
9	Mambo	Мамбо	Вариация танцевального шага мамбо. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг правой ногой вперед; 2 – шаг левой ногой на месте (центр тяжести тела на правую ногу не переносится); 3 – шаг правой ногой назад; 4 – шаг левой ногой на месте.
10	Grape-wine	«Скрестный» шаг в сторону	Выполняется на 4 счета: 1 – шаг правой ногой в сторону; 2 – шаг левой ногой скрестно сзади; 3 – шаг правой ногой в сторону; 4 – приставить левую ногу к правой.
11	Gross	“Крест”	Вариант скрестного шага с перемещением вперед. Выполняется на 4 счета: 1 – шаг правой вперед; 2 – скрестный шаг левой перед правой; 3 – шаг правой назад; 4 – шаг левой назад в исходное положение.
12	Kick	Удар	Мах ногой вперед в положении стоя на одной ноге. Амплитуда маха не превышает 90°.
13	Leg curl	Захлест голени	Сгибание голени назад. Движение выполняется шагом в сторону на 2 счета: 1 – перенести тяжесть тела на правую ногу, другая нога на носок; 2 – левую согнуть назад в направлении ягодичной мышцы; 3–4 – исходное положение.
14	Pivot	Поворот на одной ноге	Поворот вокруг опорной ноги на 4 счета. Одна нога все время остается на месте, другая нога – шаг вперед, поворот на 180° (2 раза).
15	Turn	Поворот на двух ногах	V-step вперед с поворотом на 180°, вернуться в исходное положение также с поворотом на 180°.
16	Slide	Скользящий шаг	Приставные шаги в сторону на полусогнутых ногах.
17	Straddle	Широко расставляя ноги	Ноги ставятся широко в сторону прыжком или поочередно.

1	2	3	4
18	Step-up	Подъем на степ	Используется в степ-аэробике. Аналог приставного шага из аэробики (Step-touch)
19	L-step	-	Шаг правой ногой вперед, левую приставить; шаг правой ногой вправо, левую приставить; шаг левой ногой влево, правую приставить; шаг левой ногой назад, правую приставить. Направление шагов напоминает английскую букву L.
20	Lift-side	-	Подъем прямой ноги через сторону.
21	Jumping Jack	-	Прыжком поставить ноги и руки в стороны, вернуться в исходное положение.
22	Pendulum	“Маятник”	Перепрыжка с ноги на ногу с поочередным подъемом ног через стороны.
23	-	Подбивка	Шаг правой ногой вперед, переход на левую прыжком с подъемом правого колена 90°, вернуться в исходное положение (выполняется на 4 счета).
24	-	Шоссе	Перемещение в том или ином направлении шагом «вальс» на счет 1, 2, 3.
25	Cha-cha-cha	Ча-ча-ча	Шаг в любом направлении со сменой ног на счет 1, 2, 3; вернуться в исходное положение.
26	Nike	-	Шаг правой ногой вперед, левую ногу приставить; прыжок вверх с захлестом левой ногой и прогибом назад, вернуться в исходное положение.
27	Twist	Твист	Шаг правой ногой вперед, поворот коленей влево–вправо; вернуться в исходное положение.
28	Gallop	Галоп	Разновидность приставного шага, выполняемого прыжками.
29	Batman	Батман	Шаг правой ногой вперед, левой – мах назад, руки – в стороны.

III. РАЗМИНОЧНЫЕ (ОБУЧАЮЩИЕ) СВЯЗКИ В АЭРОБИКЕ И СТЕП-АЭРОБИКЕ

Прежде чем приступать к изучению связок, совокупность которых будет составлять ту или иную комбинацию, рекомендуется несколько занятий посвятить изучению несложных связок на основе базовых элементов. Это позволит студентам не только ознакомиться с последними, но и усвоить терминологию, понять принципы построения связок.

Среди основных принципов построения связок можно выделить следующие:

- Желательно, чтобы каждая связка имела общее количество счетов, кратное 8 (т.к. музыкальное сопровождение также просчитывается на 8 счетов);
- Изучение связки следует осуществлять поэлементно, т.е. выучив и повторив несколько раз первый элемент, можно «добавлять» к нему второй элемент и т. д.;
- На каждый элемент связки необходимо добавлять те или иные движения руками (на усмотрение преподавателя), руки не должны находиться внизу более 4-х счетов;
- Последним элементом связки должен быть элемент, который предусматривает смену ноги (с правой на левую или наоборот);
- 4 связки по 8 счетов образуют "квадрат" (32 счета).

Ниже приведены примеры разминочных (обучающих) связок в **аэробике**. Перед каждым элементом указано количество счетов, необходимых для его выполнения.

I. 8 V-step, пр. – 2 раза

4 Mambo, пр.

4 Pivot, пр.

8 3 колена, пр.

Повторить с левой ноги

II. 8 Grape-wine вправо, влево (с захлестом голени)

4 V-step, пр.

4 Pivot, пр.

8 3 колена, пр.

Повторить с левой ноги

III. 8 Проход вперед (носок, пятка) – 4 шага, пр.

4 2 Шоссе назад, пр., лев.

4 Mambo, пр.

8 Колено, твист, пр.

Повторить с левой ноги

IV. 4 Step-touch вперед с хлопком, пр.

4 Step-touch вперед с хлопком, лев.
4 { Baby-tambo влево-накрест назад, пр.
Шоссе вправо, пр.

4 { Baby-tambo вправо-накрест назад, лев.
Шоссе влево, лев.

8 V-step, с 2-мя прыжками, пр. – 2 раза

Повторить с левой ноги

V. 16 4 Колена, пр., лев. }
16 4 Захлеста, пр., лев. } Повторить несколько раз.
16 4 Kick с хлопком, пр., лев. }

VI. 6 Шоссе вперед, пр.
Baby-tambo вперед, лев.
Baby-tambo в сторону, лев
6 Шоссе назад, лев.
Baby-tambo в сторону, пр.
Baby-tambo назад, пр.
4 Pivot, пр.
8 Kick со сменой ног, пр., лев.
8 Колено твист, пр.

Повторить с левой ноги

VII.8 Grape-wine вправо с захлестом, пр.
Назад с поворотом, захлест, лев.
4 V-step, вперед, пр.
4 V-step, назад, пр.
8 L-step, пр.

Повторить с левой ноги

VIII. 4 Touch вперед, пр (пр. рука вверх)
Touch вперед, лев (лев. рука вверх)
4 Step-touch вправо, влево, пр., лев (руки вправо, влево)
4 Open-step, пр., лев (рука в диагональ)
4 Колено, пр.

Повторить с левой ноги

IX. 4 Grape-wine, пр.
4 V-step, лев.
4 Grape-wine, лев.
4 V-step, пр.
4 Turn, пр.
4 Lift-side, пр. (хлопок над головой)

Повторить с левой ноги

- X. 4 Step-touch, пр., лев. (руки в стороны, вниз-накрест).
8 Угол, пр.
4 Mambo, пр.
8 Захлест голени, пр., лев., пр.
Повторить с левой ноги
-

Примеры разминочных (обучающих) связок
в степ-аэробике.

- I. 4 Basic, пр.
8 V-step, пр. – 2 раза
4 Mambo, пр.
8 3 колена, пр.
Повторить с левой ноги
-

- II. 4 Basic, пр.
8 Lunch вперед, пр.
4 Pivot, пр.
8 L-step, пр.
Повторить с левой ноги
-

- III. 4 Basic, пр.
8 Lunch назад, пр.
8 Ча-ча-ча (в обе стороны), пр., лев.
4 Kick с хлопком, пр.
Повторить с левой ноги
-

- IV. 4 Basic, пр.
8 Lunch в сторону, пр.
4 Turn, пр.
8 Колено с 3-мя касаниями пола, пр.
Повторить с левой ноги
-

- V. 4 Basic, пр.
8 L-step (с поворотом на 360°), пр.
4 Cross, пр.
8 Колено - твист, пр.
Повторить с левой ноги
-

- VI. 4 Basic, пр.
4 Mambo на степ, пр.
4 Mambo через степ, (с поворотом на 360°), пр.,
4 V-step, пр. (с локтями в стороны)
4 Batman, пр.

Повторить с левой ноги

VII. 4 Basic, пр. – 2 раза

8 Переход через степ (степ-пол-степ-пол), пр.

8 Lunch в сторону (с поворотом на 90^0 или 270^0), пр.

8 Side, пр

Повторить с левой ноги

VIII. 4 Basic, пр.

8 Шоссе вокруг степа (по часовой стрелке), пр.

4 Mambo, пр.

8 Колено с 3-мя касаниями (с поворотом на 360^0), пр.

Повторить с левой ноги

IX. 4 Basic, пр.

4 Cross, пр.

8 Back-cross (с переходом через степ и обратно), пр., лев.

8 L-step (сход сбоку)+ Back-mambo (назад - накрест), возврат без подъема колена, пр.

Повторить с левой ноги

X. 8 Basic, пр. – 2 раза

8 Рок-н-ролл на степе, пр.

16 { Переход через степ, Mambo, пр.

{ Обратно, Mambo, пр.

8 3 захлеста, пр.

Повторить с левой ноги

IV. ПРИМЕРЫ КОМБИНАЦИЙ В АЭРОБИКЕ

Счет	Кол-во счетов	Наименование элемента	Ведущая нога	Направление движения	Движение руками	Примечание
1	2	3	4	5	6	7
КОМБИНАЦИЯ I						
<i>Связка 1.1</i>						
1–8	8	Проход вперед	Правая	Вперед	Правая, левая рука вверх (поочередно)	
9–16	8	Проход назад	Правая	Назад	Две руки к левому, правому плечу	Ногу в сторону на носок
17–20	4	Кnee up (2р.)	Правая	На месте	Локоть – к колену	
21–24	4	Кnee up (2р.)	Левая	-	-	
25–32	8	V-step (2р.)	Правая	Вперед	Две руки к правому, левому плечу	
<i>Связка 1.2</i>						
1–8	8	Mambo (2р.)	Правая	Вперед	Правая рука вперед	
9-16	8	Проход по кругу	Правая	По часовой стрелке	Правая рука на пояс, левая–вверх	
17-20	4	Lunge	Правая	Вперед		Правое плечо вперед
21-24	4	Lunge	Левая	Влево	Руки в стороны	
25-28	4	Straddle		На месте	Руки вверх–к себе	
29-32	4	Straddle		-"-	Руки вниз–к себе	

1	2	3	4	5	6	7
<i>Связка 1.3</i>						
1–8	8	Повт. 57–64				
9–12	4	Lunge	Правая	Вправо	Руки согнуты в локтях	Движение плечами вперед
13–16	4	Повт. 73–76	Левая	Влево	-"	-"
17–24	8	Проход	Правая	Вправо	Вперед на уровне груди поочередно	Нога поочередно на носок, на пятку
25–32	8	Проход	Левая	Влево	-"	-"
КОМБИНАЦИЯ II						
<i>Связка 2.1</i>						
1–4	4	Grape-wine со сменой ног	Правая	Вправо		
5–8	4	Mambo	Левая	Вперед		
9–10	2	Ча-ча-ча	Левая	Влево		
11–12	2	Turn	Правая	Через левое плечо		
13–16	4	Mambo	Правая	Вперед		
17–18	2	V-step	Правая	Вперед	Руками закручиваемся вокруг корпуса по ходу движения	
19–20	2	Baby-mambo	Правая	Назад		
21–22	2	Turn	Правая	Через левое плечо		

1	2	3	4	5	6	7
23-24	2	Baby-mambo	Правая	Вперед		
25-26	2	Turn	Правая	Через правое плечо		
27-28	2	March	Правая	Назад		
29-32	4	Batman	Правая	Вперед		
<i>Связка 2.2</i>						
1-4	4	Grape-wine	Правая	Вправо	Вперед-назад	С захлестом голени на счет 4
5-8	4	Grape-wine	Левая	Влево	-"	С поворотом через левое плечо
9-12	4	V-step	Правая	Вперед	Вверх-вниз поочередно	
13-16	4	Lunge	Правая	Вперед	Накрест перед грудью	Коснуться пола левым коленом
17-21	5	Проход вперед	Левая	Вперед		Ча-ча-ча на счет 1-2
22-24	3	Nike	Левая	Влево	Вверх	Захлест правой ногой
25-26	2	Cross	Правая	Влево	Взмах правой рукой	
27-28	2	Mambo	Правая	Вправо	Правой рукой потянуться вправо	
29-30	2	Mambo	Правая	Вправо	Левой рукой потянуться влево	
31-32	2	March	Правая	Назад		
<i>Связка 2.3</i>						
1-2	2	Knee up	Правая	Влево по диагонали	Руки вверх	Левое колено вверх

1	2	3	4	5	6	7
3–4	2	Turn	Правая	Вправо по диагонали	Руки вниз	
5–6	2	Кnee up	Левая		Руки вверх	Правое колено вверх
7–8	2	March	Правая	Вперед–влево по диагонали	Руки вниз	
9–10	2	Кnee up	Правая	Влево по диагонали		Левое колено вверх
11–12	2	Ча-ча-ча	Левая	Назад		
13–16	4	Кnee up	Правая	Влево по диагонали		
17–18	2	Baby-tambo	Левая	Вправо		
19–20	2	Ча-ча-ча	Левая	Влево		
21–24	4	Pivot	Правая	Влево		
25–26	2	Kick со сменой ног	Правая	Вперед		
27–28	2	Baby-tambo	Правая	Вперед		
29–32	4	Turn	Правая	Через правое плечо		
<i>Связка 2.4</i>						
1–4	4	Проход вперед	Правая, левая	Вперед	Хлопок в ладони на счет 2 и 4	Нога по-очередно на носок–на пятку
5–6	2	Кnee up	Правая	Вперед		Левое колено вверх

1	2	3	4	5	6	7
7–8	2	Твист	Левая	Назад	Влево	Поворот назад че-рез левое плечо
9–11	3	Turn	Правая	Через правое плечо	Вправо	
12	1	Прыжок вверх	Правая	-	Пр. рука вверх, лев. рука вниз	Левая нога вверх
13–14	2	Baby-tambo	Левая	Вправо		
15–16	2	Ча-ча-ча	Левая	Назад		
КОМБИНАЦИЯ III*						
<i>Связка 3.1</i>						
1–4	4	V-step	Правая	Вперед	Попеременно в стороны и к себе, руки согнуты в локтях	
5–8	4	Batman	Правая	Вперед	От груди обе руки в стороны	
9–12	4	Batman	Правая	Вперед	-"-	
13–20	8	Step-touch, угол (L-ф-ция)	Правая	Вправо		
21–24	4	Grape-wine	Правая	Вправо	Со стороны в сторону	
25–28	4	V-step	Правая	Вперед	Со стороны в сторону	
29–32	4	Jumping Jack	Правая	На месте	Руки в стороны	Повторить 2 раза

1	2	3	4	5	6	7
<i>Связка 3.2</i>						
1–4	4	Grape-wine	Левая	Влево	Со стороны в сторону	
5–12	8	L-step	Правая	Влево	На счет 2,6- вверх; 4-в стороны	Ногу на пятку
13–16	4	Knee up	Левая	Вперед	Руки вперед	
17–20	4	Grape-wine	Правая	Вправо		
21–24	4	Leg curl	Правая	На месте		
25–28	4	Grape-wine	Левая	Влево		
29–32	4	Leg curl	Правая	На месте		
<i>Связка 3.3</i>						
1–4	4	V-step	Правая	Вперед	Попеременно в стороны и к себе, согнуть в локтях	
5–8	4	Pivot	Правая	Против часовой стрелки	Руки в стороны	
9–12	4	Подбивка	Правая	Вперед		
13–16	4	Grape-wine	Правая	Вправо	Круг перед собой	
17–20	4	Open step	Правая			Колено вверх
21–24	4	Grape - wine	Левая	Влево		
25–28	4	Open step	Правая			

1	2	3	4	5	6	7
29–36	8	Double step	Правая	Вправо	Круг руками	С подскоком
37–52	16	Grape - wine	Правая, левая	Вправо, влево	За голову вверх	
53–56	4	V-step	Правая	Вперед		
57–60	4	Turn	Правая	Против часовой стрелки	Руки в стороны	
61–64	4	Lift-side	Правая	Вперед	Хлопок руками вверх	
* Комбинация составлена преподавателем И. И. Назаренко.						
КОМБИНАЦИЯ IV (Рок-н-ролл)						
<i>Связка 4.1</i>						
1–8	8	V-step	Правая	Первый V-step –вперед; второй – назад	Вправо-влево перед грудью	
9–16	8	Step-touch	Правая, левая	Вперед	Произвольно	На втором Step-touch – поворот на 360°
17–24	8	Knee-up	Правая, левая	Вперед	Руки от груди: одна вперед, вверх, вторая – назад, вниз	
25–32	8	March-cross (на счет 4)– шоссе (на счет 7-8)	Правая	На месте	Произвольно	На March –ноги шире плеч; шоссе вправо.

1	2	3	4	5	6	7
33–40	8	Baby-tambo (назад-накрест), pivot, шоссе влево	Левая	Влево	Произвольно	
41–48	8	Baby-tambo (назад-накрест), pivot, шоссе вправо	Правая	Вправо	Произвольно	
<i>Связка 4.2</i>						
1–8	8	Kick–2 раза	Левая, правая	Вправо, влево в диагональ	Хлопки	
9–16	8	Knee–up, twist	Левая	Вперед	Произвольно	
17–24	8	Step-touch – 4 шага	Правая, левая	Вперед	Вверху: вправо-влево	Проход вперед полубоком
25–32	8	Leg curl	Левая, правая	На месте	Произвольно	1 захлест левой ногой, 1– правой, 2 захлеста левой

1	2	3	4	5	6	7
33–40	8	Step-touch – 4 шага	Левая, правая	Назад	Вверху: влево-вправо	Проход назад полубоком
41–48	8	Leg curl	Правая, левая	На месте	Произвольно	1 захлест правой ногой, 1– левой, 2 захлеста правой
<i>Связка 4.3</i>						
1–4	4	Grape-wine	Правая	Вправо	В сторону - вверх (накрест) – в сторону - вниз	
5–12	8	4 прыжка по квадрату	Левая	Против часовой стрелки	Хлопок на каждый прыжок	
13–16	4	Grape-wine	Левая	Влево	В сторону - вверх (накрест) – в сторону - вниз	
17–24	8	4 прыжка по квадрату	Правая	По часовой стрелке	Хлопок на каждый прыжок	
25–32	8	4 шоссе	Правая	Вперед	Произвольно	Полубоком
33-36	4	Прыжки с ноги на ногу, на 4 – Leg curl	Правая	На месте	Произвольно	Leg curl левой ногой
37–44	8	4 шоссе	Левая	Назад	Произвольно	Полубоком

1	2	3	4	5	6	7
45–48	4	Прыжки с ноги на ногу, на 4 – Leg curl	Левая	На месте	Произвольно	Leg curl правой ногой
<i>Связка 4.4</i>						
1–4	4	Double-step	Правая	Вправо	Правая рука – 2 раза вверх	
5–8	4	Double-step	Левая	Влево	Левая рука – 2 раза вверх	
9–16	8	Step-touch – 4 шага	Правая	Вперед	2 руки вверх	Полубоком
17–20	4	Double-step	Правая	Вправо	Правая рука – 2 раза вверх	
21–24	4	Double-step	Левая	Влево	Левая рука – 2 раза вверх	
25–32	8	Step-touch – 4 шага	Правая	Назад	2 руки вверх	Полубоком
33–36	4	Шоссе	Правая, левая	Вправо, влево	«Стучим» левым, правым кулаком	
37–40	4	Touch	Правая, левая	На месте	Разведение рук в кулаках от груди в стороны	

1	2	3	4	5	6	7
41–44	4	Кick – 2 раза (вперед, в сторону), смена ног	Правая	На месте	Произвольно	
45–48	4	Кick – 2 раза (вперед, в сторону), смена ног	Левая	На месте	Произвольно	
49–52	4	2 Кнее–up	Правая	На месте	Произвольно	На втором Кнее–up – разворот назад на 90°
53–56	4	2 Кнее–up	Левая	На месте	Произвольно	На втором Кнее–up – разворот назад на 90°
57–64	8	Touch (накрест)	Правая, левая	На месте	Скрестно вверх и вниз	Поочередно правой и левой ногами с наклоном корпуса в противоположную сторону

V. ПРИМЕРЫ КОМБИНАЦИЙ В СТЕП-АЭРОБИКЕ

Счет	Кол-во счетов	Наименование элемента	Ведущая нога	Направление движения	Движение руками	Примечание
1	2	3	4	5	6	7
КОМБИНАЦИЯ I						
<i>Связка 1.1</i>						
1–8	8	Lunch	Правая	Назад	2 руки вверх	
9–12	4	Basic	Правая	Влево		На счет 2 левая нога сходит сбоку слева от степа
13–24	12	L – step с поворотом	Правая	Влево	На счет 1–2 – от груди; 3–4 – в сторону; 5–6 – к груди; 7–8 – в сторону; 9–10 – вперед; 11–12 – вниз	1–2 левое колено вверх, 3–4 правая пятка на степ, 5–6 – поворот на степе на 360°, 7–8 – левая пятка на степе, 9–10 – правое колено вверх, 11–12 – и. п.
25–32	8	Кнее up с перепрыжкой	Правая	Влево, вперед	Вправо, влево (на перепрыжке)	Перепрыжка с двух сторон степа
<i>Связка 1.2</i>						
1–4	4	Mambo	Левая	Вперед		

1	2	3	4	5	6	7
5–8	4	Мамбо через степ	Левая	Вперед с поворотом на 360°		
9–16	8	Lunch	Левая	Вперед	Левая, правая вверх поочередно	
17–24	8	Ча-ча-ча	Левая, правая	Вправо, влево		
25–32	8	Kick (со сменной ног)	Левая	Вправо	Хлопок на счет 2 и 6	
<i>Связка 1.3</i>						
1–8	8	Шоссе (вокруг степа)	Правая	Влево	1–2 к груди, 3–4 в стороны, 5–6 к груди, 7–8 в стороны	Короткую часть степа проходим спиной к нему, длинную лицом
9–16	8	Переход через степ и обратно	Правая	Вперед	1–2 две руки вправо, 3–4 влево, 5–6 вправо, 7–8 влево	1– правой ногой коснуться степа, 2– правую ногу поставить на пол за степ, 3– левой ногой коснуться степа, 4– левую ногу поставить за степ. Обратный переход – так же

1	2	3	4	5	6	7
17–28	12	Кnee up	Правая	Вперед, назад в диагональ и обратно	Руки вверх на счет 2, 6, 10	С уходом назад на соседний шаг
29–36	8	Кnee up – twist – knee up	Правая	Влево		Twist на счет 4, 5
<i>Связка 1.4</i>						
1–12	12	V –step, baby- mambo, turn на шаге	Левая	Вперед	Руками «закрутились», «раскрутились»	
13–20	8	Nike	Левая	Вперед	На 3–2 руки вверх	
21–28	8	Кnee up с 3-мя касаниями				
29–36	8	L – step				
Повторить связки 1.1–1.4 с другой ноги						
КОМБИНАЦИЯ II						
<i>Связка 2.1</i>						
1–4	4	Basic	Правая	Вперед		
5–8	4	V –step	Правая	Вперед	Правая, левая вверх; правая, левая вниз	
9–12	4	Cross	Правая	-/-	В диагональ	

1	2	3	4	5	6	7
13–20	8	Lanch назад	Правая	-/-	2-е руки вверх (на 3 и 5)	
21–24	4	Переход через степ	Правая	Вперед через степ	–	
25–28	4	Mambo	Правая	Вперед	–	На противоположной стороне степа
29–32	4	Переход через степ обратно	Правая	вперед	–	–
32–36	4	Mambo	Правая	Вперед	–	–
<i>Связка 2.2</i>						
1–4	4	Turn- struddle	Правая	С поворотом на 270 ⁰ через левое плечо	–	Боком
5–8	4	Kick- struddle	Правая	–	Хлопок	–
9–12	4	Уход через степ	Левая	–	–	–
13–16	4	Ча-ча-ча	Левая	Вправо	–	–
17–20	4	Batman	Правая	–	В сторону назад	С правой стороны степа
21–24	4	Ча-ча-ча	Левая	Влево		На противопол. стороне степа, с 3–4 обход узкой стороны степа

1	2	3	4	5	6	7
25–28	4	Kick	Правая	–	Хлопок	
<i>Связка 2.3</i>						
1–8	8	Lunch	Левая	С поворотом на 270 ⁰ через правое плечо	2 руки влево, вправо	–
9–16	8	L-step	Левая	Вперед-вправо	Вперед, в сторону, вперед вниз	–
17–20	4	Baby-tambo	Правая	Влево	–	Ча-ча-ча правой стороны степа
21–24	4	Baby-tambo Ча-ча-ча	Левая	Вправо	–	Ча-ча-ча с наружной стороны степа

VI. ПРИМЕРЫ КОМБИНАЦИЙ В БОКС-АЭРОБИКЕ

Счет	Кол-во счетов	Наименование	Ведущая нога	Направление перемещения	Движение руками	Примечание
1	2	3	4	5	6	7
КОМБИНАЦИЯ I						
<i>Связка 1.1</i>						
1–8	8	Step-touch	Правая	Вперед	Джеб правой рукой	
9–16	8	Step-touch	Правая	Вперед	Джеб правой, джеб левой	
17–24	8	Step-touch	Правая	Вперед	Джеб правой, левой, правой	
Повторить связку 1.1 с левой ноги						

1	2	3	4	5	6	7
<i>Связка 1.2</i>						
1–8	8	Open step	Правая	Вправо, влево	Руки в за- щитной стойке	Кnee up
9–16	8	Step-touch	Правая	Вправо	Блок	Кnee up (левое колено)
17–24	8	Захват- удар	Правая	Вправо	Двумя руками сверху вниз	Кnee-up (левое колено)
25–32	8	Lunch, бокс	Правая	Вправо	Круговые удары дву- мя руками	
Повторить связку 1.2 с левой ноги						
<i>Связка 1.3</i>						
1–4	4	Step-touch	Правая	Вперед	Руки в защитной стойке	Kick левой на уровне колен
5–8	4	Step-touch	Правая	Вперед	Руки в защитной стойке	Kick левой на уровне живота
9–12	4	Step-touch	Правая	Вперед	Руки в защитной стойке	Kick левой на уровне груди
13–16	4	Lunch	Левая	Влево	Руки на бедра	
Повторить связку 1.3 с левой ноги						
КОМБИНАЦИЯ II						
<i>Связка 2.1</i>						
1–8	8	Open step	Правая, левая	На месте	Прямые удары поочередно	
9–16	8	-"-	-"-	-"-	Удары с развором	
17–24	8	-"-	-"-	-"-	Хук (2 р.), аперкот (2 р.)	
25–32	8	-"-	-"-	-"-	В защитной стойке	Кnee up

1	2	3	4	5	6	7
<i>Связка 2.2</i>						
1-6	6	Стойка – правая	Правая	-"-	Правой – прямой удар, левой – cross, правой – хук	
7–8	2	-"-		-"-	В защитной стойке	Кnee up
9–16	8	Повтор. 1–8	Левая	-"-		
17–20	4	Стойка – правая	Правая	-"-	Два прямых удара правой, два аперкота левой, правой	
21–23	3	Перепрыжка		-"-	В защитной стойке	
24	1	И.п.				
25–32	8	Повтор. 17–24	Левая	-"-		
<i>Связка 2.3</i>						
1–4	4	Стойка – правая	Правая	-"-	Два прямых удара правой, левой; два аперкота правой	
5–8	4	Kick	Правая, левая			Вперед - в сторону поочередно
9–16	8	Повтор. 1–8	Левая			Левосторонняя стойка
17–22	6	Open step	Правая, левая	На месте	Два прямых удара правой, аперкот правой, левой (4 р.)	
23–28	6	Повтор. 17–22				

VII. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ СТУДЕНТОВ

Прежде чем приступить к занятиям по аэробике, каждый студент должен для себя определить с конечной целью – будет ли это укрепление здоровья, или исправление дефектов телосложения, или снижение веса, или набор мышечной массы, или построение гармонично развитого тела. В зависимости от поставленной цели будут различны средства и способы ее достижения (классическая аэробика, степ-аэробика, танцевальная аэробика, бокс-аэробика или др.).

При систематических занятиях заметное улучшение функционального состояния организма занимающихся произойдет через 3–6 месяцев.

После 2–3 месяцев систематических занятий рекомендуется самостоятельно оценить свою физическую готовность с помощью предлагаемых ниже тестов.

А. Тесты, характеризующие функциональное состояние.

1. Существуют различные формулы и таблицы подсчета нормального веса. Наиболее распространено его определение с помощью индексов Брока – Бругша.

Показатель нормального веса в килограммах для лиц ростом до 165 см рассчитывается так: рост в сантиметрах минус 100; для лиц ростом 166–175 сантиметров – минус 105, для лиц выше 175 сантиметров – минус 110.

2. Проба с физической нагрузкой. Измерив пульс, выполнить 20 приседаний за 30 секунд. Повторно измерить пульс через 3 минуты. Если разница в показаниях пульса не более 5 ударов в минуту, то реакция хорошая, более 10 ударов в минуту – неудовлетворительная.

3. Проба с задержкой дыхания. Сидя, занимающийся задерживает дыхание на вдохе и по часам отмечает, сколько времени сможет не дышать. С нарастанием тренированности задержка дыхания становится более продолжительной. Если она длится более 40 секунд – реакция организма хорошая.

Б. Тесты, характеризующие физическую подготовленность.

1. Тесты, характеризующие развитие гибкости:

а) в сомкнутой стойке – наклон вперед, ладонями коснуться пола. Положение наклона сохраняется 3 секунды;

б) наклон назад, руки вверх (3 секунды). Или из положения лежа на спине – «мост» (3 секунды);

в) в широкой стойке ноги врозь, наклон вправо, правая рука захватывает среднюю часть голени правой ноги, левая рука вверх (3 секунды). То же, наклон влево, левая рука захватывает среднюю часть голени левой ноги, правая рука вверх.

2. Тесты на равновесие тела:

а) сомкнутая стойка на носках, руки вверх (вниз), глаза закрыты (15 секунд);

б) равновесие на одной ноге, другая назад, туловище параллельно полу, руки в стороны, глаза закрыты. Положение равновесия (10 секунд).

3. Тесты, характеризующие развитие силы:

а) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз);

б) из седа с согнутыми ногами, руки за головой, – сед углом (не менее 5 секунд).

4. Тесты, характеризующие развитие ловкости:

а) стойка на лопатках (не менее 10 секунд);

б) выполнение упражнений комплекса в соответствии с правильной техникой движений и в согласовании с музыкой.

5. Тест, характеризующий развитие выносливости:

а) выполнение комплекса (продолжительностью 40 мин) без одышки.

Студентам, которые занимаются в группах аэробики, очень важно научиться заниматься самостоятельно. Самостоятельная работа подразумевает исполнение изученного материала и творческую деятельность студентов.

Можно предложить такие виды самостоятельной работы:

- круговой метод проведения занятий;
- самостоятельное проведение будь-какой части занятия;
- подготовка к сдаче нормативов государственного тестирования;
- методическая и теоретическая подготовка;
- самостоятельное составление комплекса по аэробике на основе изученных на занятиях упражнений;
- ознакомление со специальной литературой;
- самостоятельная подготовка к выступлениям на спортивно-массовых мероприятиях.

Самостоятельная работа повышает уровень освоения навыков и умений, учит использовать их на протяжении всей жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Запрягаева И. С. Влияние степ-аэробики на морфофункциональные показатели студентов [Электронный ресурс] / И. С. Запрягаева, Е. В. Киселева, В. В. Деменева // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы XVII Всероссийской научной конференции, Хабаровск, 21 ноября 2013 г. – Режим доступа : <https://elibrary.ru/item.asp?id=27341817>.

2. Збаразская Е. В. Использование фитнес технологий в системе физического воспитания студентов вуза [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / Е. В. Збаразская. – Москва : Моск. гос. гуманитарно-экономический ун-т, 2016. – 96 с. – Режим доступа : <https://elibrary.ru/item.asp?id=27213948>.

3. Обучение основам степ-аэробики и методике построения комбинаций : метод. рекомендации для студентов гуманитар. вуза / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. : М. А. Красуля, А. Н. Черновол]. – Харьков : Изд-во НУА, 2011. – 36 с.

4. Стародымова Ю. И. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях [Электронный ресурс] : учебно-метод. пособие / Ю. И. Стародымова, О. Ю. Посашкова. – Самара : Самарский гос. архитектурно-строительный ун-т, 2014. – 84 с. – Режим доступа : <https://elibrary.ru/item.asp?id=27629280/>.

5. Яных Е. А. Шейпинг / Е. А. Яных, В. А. Захаркена. – М. : АСТ; Донецк : Сталкер, 2007. – 157, [3] с : ил. – (Идеальная фигура).

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	0
I. МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ	4
II. ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ В АЭРОБИКЕ И СТЕП-АЭРОБИКЕ	4
III. РАЗМИНОЧНЫЕ (ОБУЧАЮЩИЕ) СВЯЗКИ В АЭРОБИКЕ И СТЕП-АЭРОБИКЕ	8
IV. ПРИМЕРЫ КОМБИНАЦИЙ В АЭРОБИКЕ.....	12
V. ПРИМЕРЫ КОМБИНАЦИЙ В СТЕП-АЭРОБИКЕ	23
VI. ПРИМЕРЫ КОМБИНАЦИЙ В БОКС-АЭРОБИКЕ.....	27
VII. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ.....	30
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	32

Навчальне видання

СКЛАДАННЯ КОМБІНАЦІЙ В АЕРОБІЦІ ТА СТЕП-АЕРОБІЦІ

Методичні рекомендації
для студентів і викладачів фізичного виховання
гуманітарного ВНЗ

(російською мовою)

У п о р я д н и к КРАСУЛЯ Марина Олександрівна

В авторській редакції
Комп'ютерний набір *Н. Ю. Осадча*

Підписано до друку 7.11.2018. Формат 60×84/16.

Папір офсетний. Гарнітура «Таймс».

Умов. друк. арк.1,86. Обл.-вид. арк. 1,74.

Тираж 5 пр. Зам. №

План 2018/19 навч. р., поз. № 3.1.3.4 в переліку робіт кафедри

Видавництво
Народної української академії
Свідоцтво № 1153 від 16.12.2002

Надруковано у видавництві
Народної української академії

Україна, 61000, Харків, МСП, вул. Лермонтовська, 27.