

Обучение технике движений в степ-аэробике

Платонова Л.М., Крутых М.Е., Халло Г.В.

Белорусский национальный технический университет

Актуальность использования степ-аэробики обусловлена её эффективностью, возможностями развития работоспособности, силы и координации движений, улучшения таких показателей качества занятий, как новизна, разнообразие, эмоциональность, индивидуальный подход.

Изучение литературы, материалов международных конвенций по фитнес-аэробике и практический опыт проведения занятий позволяют выделить особенности, и сделать рекомендации по проведению занятий степ-аэробикой в различных аспектах: структура занятий, различная целевая и содержательная направленность, регулирование нагрузки и др. В том ряду особенно важны рекомендации по обучению технике.

Большинства студентов не знакомо со степ-аэробикой. Техника движений только на первый взгляд проста. Обучение и её коррекция в ходе занятий – первоочередная задача.

Правильная техника позволяет достигать нужного оздоровительного эффекта и избежать травмирования. Важен и эмоциональный компонент - гармония, легкость и свобода движений как результат освоения техники.

На наш взгляд, наиболее существенные рекомендации при обучении технике выполнения движений с использованием степов (скамеек) таковы: не расслаблять голеностоп и не шлёпать стопой; работать на всей ступне, не на носках (небольшой отрыв пятки – допускается); разгибание колен – не полное (переразгибание – не допускается); не топать, ступать мягко и уверенно, амортизируя встречу ноги с опорой. Это – типичная, не сразу устраняемая ошибка у новичков. Возникающая в этом случае ударная волна неблагоприятна для коленного и тазобедренного суставов и позвоночника и может вызвать головную боль. Наступать нужно на середину платформы (пятка не должна свисать со степа); при движении вниз ногу опускать на носок с перекатом на всю стопу; не колебать резко центр тяжести (как вверх – вниз, так и вперёд – назад); не выводить колено (по проекции) за пальцы стопы; не сгибаться и не выгибаться в пояснице, не сутулиться, не тянуть ягодицы и живот (небольшой наклон вперёд – допускается); наступать сверху, а не толкать степ, держать его в поле зрения; угол в колене под нагрузкой не должен быть меньше 90 градусов.; не работать слишком близко или далеко от степа (25-35 см); не разводите носки и не смыкать стопы; располагать вес над находящейся впереди ногой; делать движения свободно и легко и др. Важно также обучить студентов регулировать нагрузку по самочувствию.