

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского федерального университета

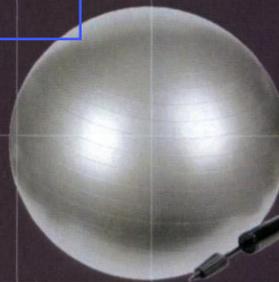
Дата подписания: 13.09.2023 17:15:27

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

Н.Н. Голякова

# ФИТБОЛ-АЭРОБИКА И СТЕП-АЭРОБИКА



СТАВРОПОЛЬ  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

(ЭЛЕКТРОННЫЙ ДОКУМЕНТ)

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
"СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"  
(филиал) в г. Пятигорске

Н.Н. Голякова

---

## ФИТБОЛ-АЭРОБИКА И СТЕП-АЭРОБИКА

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ  
ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОЧНОЙ И ЗАОЧНОЙ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ  
ВСЕХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ И НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ

Ставрополь  
  
СТАВРОПОЛЬ  
издательство  
2016

УДК 796.412  
ББК 75.6  
Г 63

Рекомендовано к печати кафедрой физической культуры Института сервиса, туризма и дизайна (филиала) Северо-Кавказского федерального университета в г. Пятигорске. Протокол № 7 от 16 февраля 2016 г.

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

*В.Г. Свечкарёв, доктор педагогических наук, профессор,  
Майкопский государственный технологический университет*

*М.М. Эбзеев, доктор педагогических наук, профессор, член-корр. РАЕ,  
Карачаево-Черкесский государственный университет им. У.Д. Алиева*

*Е.Н. Алексеева, кандидат педагогических наук, доцент,  
Северо-Кавказский федеральный университет (филиал) в г. Пятигорске*

Голякова, Н.Н.

**Г 63** **Фитбол-аэробика и степ-аэробика** : учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки [Текст] / Н.Н. Голякова ; СКФУ (филиал) в г. Пятигорске. – Ставрополь : Ставролит, 2016. – 92 с.

ISBN 978-5-9908017-0-7

УДК 796.011.3

ББК 75.1

Фитбол-аэробика и степ-аэробика – наиболее популярные в настоящее время виды оздоровительной тренировки. На занятиях применяется специальное оборудование: мячи большого диаметра (фитболы) и степ-платформы с регулируемой высотой. В издании повествуется об исторических аспектах развития фитбол-аэробики и степ-аэробики, особенностях построения тренировочных программ, основных аэробических шагах и упражнениях, примерных комплексах упражнений.

Предназначено для студентов очной и заочной форм обучения всех специальностей и направлений подготовки.

© Голякова Н.Н., 2016

© СКФУ (филиал) в г. Пятигорске, 2016

© Издательство "Ставролит", 2016

ISBN 978-5-9908017-0-7

## Содержание

**ВВЕДЕНИЕ**-----5

### Часть I. ФИТБОЛ-АЭРОБИКА

**1. Теоретические основы фитбол-аэробики**-----7

1.1. История фитбола-----7

1.2. Оздоровительное влияние занятий фитбол-аэробикой на организм человека-----8

1.3. Правила выбора мяча-фитбола-----10

1.4. Особенности построения фитбол-тренировки-----10

1.5. Техника безопасности на занятиях фитбол-аэробикой-----13

1.6. Базовые положения на мяче-----14

Вопросы для самоконтроля-----17

**2. Аэробная часть занятия по фитбол-аэробике**-----18

2.1. Базовые аэробические шаги и упражнения на занятиях по фитбол-аэробике-----18

2.2. Примерные комплексы упражнений аэробной части занятий по фитбол-аэробике-----25

Вопросы для самоконтроля-----29

**3. Партерная часть занятия по фитбол-аэробике**-----29

3.1. Упражнения фитбол-аэробики для мышц живота-----30

3.2. Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук-----31

3.3. Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук-----32

3.4. Упражнения для передней и задней поверхностей бедра, таза и спины-----33

3.5. Упражнения для приводящих и отводящих мышц бедра-----34

3.6. Стретчинг с мячом-----35

Вопросы для самоконтроля-----37

### Часть II. СТЕП-АЭРОБИКА

**1. Теоретические основы степ-аэробики**-----39

1.1. История степ-аэробики-----39

1.2. Оздоровительное влияние занятий степ-аэробикой на организм человека-----41

1.3. Особенности построения занятия по степ-аэробике	42
1.4. Техника безопасности на занятиях степ-аэробикой	43
Вопросы для самоконтроля	43
<b>2. Аэробная часть занятия по степ-аэробике</b>	<b>44</b>
2.1. Классификация упражнений степ-аэробики	44
2.2. Примерные комплексы упражнений аэробной части занятий по степ-аэробике	55
Вопросы для самоконтроля	61
<b>3. Партерная часть занятия по степ-аэробике</b>	<b>61</b>
3.1. Упражнения для мышц живота с использованием степ-платформы	61
3.2. Упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук с использованием степ-платформы	63
3.3. Упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук с использованием степ-платформы	64
3.4. Упражнения для мышц бедер, таза и спины с использованием степ-платформы	65
3.5. Стретчинг с использованием степ-платформы	67
Вопросы для самоконтроля	69
<b>ЛИТЕРАТУРА</b>	<b>70</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b>	
Приложение 1. План-конспект занятия по фитбол-аэробике	72
Приложение 2. План-конспект занятия по степ-аэробике	81

## Введение

В последние годы роль физических упражнений в укреплении здоровья, профилактике различных заболеваний, организации досуга, продлении жизни и творческой активности значительно возрастает. Занятия оздоровительной физической культурой положительно влияют на физическое здоровье человека, на функциональное состояние дыхательной сердечно-сосудистой и других систем организма, способствуя гармоничному физическому развитию и хорошей физической подготовленности человека. Отмечается положительное влияние занятий и на психическое здоровье человека, так как возбуждение в двигательной зоне коры головного мозга стягивает на себя более слабые очаги возбуждения в других частях мозга. Вследствие чего после занятий снимается психическое напряжение, улучшаются показатели самочувствия, активности и настроения занимающихся. Коррекция недостатков телосложения, преодоление трудностей в ходе занятий и соревнований, вместе с другими факторами, положительно влияют на самооценку занимающихся.

Оздоровительная аэробика является одним из наиболее распространенных в настоящее время видов двигательной активности. Популярность аэробики в течение более чем 20 лет основана на ее отличительных чертах: эффективности, доступности и эмоциональности занятий. В общей сложности специалисты насчитывают около 200 различных оздоровительных программ по аэробике.

Данное учебно-методическое пособие посвящено двум видам оздоровительной аэробики: фитбол-аэробике и степ-аэробике.

Фитбол-аэробика – аэробика преимущественно партерного характера с использованием специальных резиновых мячей большого размера. Фитбол в переводе с английского языка означает "мяч для опоры", который используется в оздоровительных целях. Упражнения с фитболом тренируют вестибулярный аппарат, развивают координацию движений и функцию равновесия, активизируют моторно-висцеральные рефлексы, оказывают стимулирующее влияние на обмен веществ организма.

Также упражнения на мячах обладают оздоровительным эффектом, который подтвержден опытом работы специализированных, коррекционных и реабилитационных медицинских центров Европы. За счет вибрации при выполнении упражнений и амортизационной функции мяча улучша-

ются обмен веществ, кровообращение и микроциркуляция в межпозвоночных дисках и внутренних органах, что способствует разгрузке позвоночного столба, мобилизации различных его отделов, коррекции лордозов и кифозов.

Программы по фитбол-гимнастике и фитбол-аэробике уникальны по своему воздействию на организм занимающихся и вызывают большой интерес у детей и взрослых.

Возможности ее применения настолько широки и диапазон упражнений настолько огромен, что под умелым руководством педагога они являются мощным комплексным средством и методом воздействия как в оздоровительном и образовательном, так и в воспитательном направлении развития личности человека.

Степ-аэробика – оздоровительная аэробика с использованием специальной степ-платформы с регулируемой высотой. Платформа изготовлена из особого материала и позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях. В партерной части занятия платформу удобно использовать для развития силы. В основе движений лежат базовые шаги аэробики, что не исключает и танцевальной стилизации упражнений.

Аэробика на степ-платформе доступна практически всем. Работа, выполняемая ногами, не сложна, а движения естественны, как при ходьбе по лестнице. Для изменения интенсивности тренировки достаточно лишь изменить высоту платформы. Таким образом, в одной группе могут одновременно заниматься люди с разным уровнем подготовки, и физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна.

В учебно-методическом пособии описывается история развития фитбол-аэробики и степ-аэробики, особенности построения тренировочных программ, основные аэробические шаги и упражнения, примерные комплексы упражнений.

## Часть I. ФИТБОЛ-АЭРОБИКА

---

### 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ

---

#### 1.1. ИСТОРИЯ ФИТБОЛА

---

В практике реабилитации больших мячи большого диаметра стали использоваться с середины 50-х годов. В 1955 г. в одном из реабилитационных центров города Базеля (Швейцария) врач-физиотерапевт Сюзан Кляйн-Фогельбах начала применять мячи на занятиях с больными церебральным параличом. Позднее, в 1970 году она выступила с докладом об этой методике на Международном Конгрессе по реабилитации в Амстердаме. Ее работа "Гимнастика с мячами для функциональной кинетики" была опубликована в 1980 году. Одной из наиболее активных учениц и последовательниц Фогельбах стала американская врач-физиотерапевт Джоан Поэнер-Майер, применяющая с 1989 года мячи для восстановления больных после травм опорно-двигательного аппарата.

Именно в Америке мячи впервые были использованы как оборудование для занятий в оздоровительных группах.

В различных странах оздоровительные программы с использованием гимнастических мячей большого диаметра отличаются друг от друга не только названиями (Swiss-Ball, Resist-a-Ball, Bodyball и, наконец, Fit-Ball).

Первый Международный семинар по фитбол-тренировкам состоялся в Италии в январе 1996 года. На нем были представлены 9 стран (в том числе Россия). Летом 1996 года в Италии проводилась 1-я Международная Конвенция по фитбол-тренировкам, в которой участвовали 13 государств Европы и Азии, где была утверждена международная программа FITBALL-INTERNATIONAL. Согласно этой программе страны-участники организуют совместные международные семинары, кэмпы, а также регулярно встречаются и обмениваются опытом и материалами.

Весной 1997 года Москву посетила Катя Зупан (Словения) – одна из ведущих в Европе инструкторов по фитбол-тренировкам, куратор образовательной деятельности в рамках программы FITBALL-INTERNATIONAL. Она провела благотворительные мастер-классы и присутствовала на презентации "Фитбол в России". Весной 1998 г. Катя Зупан совместно с центром "Фитбол" провела семинар по фитбол-тренировкам в Санкт-Петербурге, по окончании которого студенты получили дипломы международного инструктора Fitball-Training.

Весной 1998 года в Германии (г. Эссен) состоялась 2-я Международная Конвенция по фитбол-тренировкам. К этому моменту в программе FITBALL-INTERNATIONAL участвовало уже более 30 стран Европы, Северной и Южной Америки, Азии и Австралии.

Сегодня занятия по фитбол-аэробике проводятся в фитнес-клубах, спортивных и физкультурно-оздоровительных центрах, в образовательных учреждениях разного уровня: детских дошкольных учреждениях, общеобразовательных учреждениях, средних специальных и высших учебных заведениях.

Этот мяч очень любят дети всех возрастов и взрослые. Его многие приобретают для тренировок в домашних условиях. Фитбол с уверенностью можно назвать полезным и эффективным тренажером для всей семьи.

## 1.2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТБОЛ-АЭРОБИКОЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Уникальная структура позвоночника обеспечивает защиту спинного мозга, сопутствующих сосудов и внутренних органов, а также позволяет осуществлять контролируемые движения спины, шеи и головы. Нормальный позвоночник имеет следующие физиологические изгибы: шейный и поясничный лордоз, грудной и крестцовый кифоз и позволяет поддерживать тело в вертикальном состоянии. При этом мышечное напряжение минимально.

Позвоночник состоит из костных сегментов – позвонков и из межпозвоноковых (или межпозвоночных) дисков, представляющих собой хрящевую субстанцию.

Позвонки различаются по форме и размеру, их размер увеличивается от более мелких шейных к массивным поясничным.

Межпозвоночные диски имеют форму двояковыпуклой линзы, которая может изменять свою форму при увеличении нагрузки на какой-либо участок, но не объем. Межпозвоночные диски являются прекрасными амортизаторами

тизаторами и способствуют равномерному распределению вертикальной нагрузки, не допуская повреждение позвонков.

Межпозвоночные диски занимают около 25% от высоты позвоночника. Потеря высоты позвоночника с возрастом во многом является результатом уменьшения содержания воды в ядре диска – от 90% в молодости до 60-65% в пожилом возрасте.

При современном образе жизни, доля времени, которое человек проводит в положении сидя, существенно превышает время активной ходьбы, бега и пребывания человека в положении стоя. Поэтому соблюдение правильной осанки в положении сидя необходимо для предотвращения локальной перегрузки межпозвоночных дисков.

При сидении на стуле с "сутулой" спиной позвоночник приобретает S-образную форму, утрачивая свои физиологические изгибы. При этом давление на различные участки диска перераспределяется и становится неравномерным. Локальная компрессия передней части диска, растянутые мышцы спины и ослабленные мышцы пресса, сдавленная грудная клетка – все это способствует формированию неправильной осанки, затруднению дыхания. В положении сидя на упругой и подвижной поверхности мяча, позвоночник приобретает свое естественное положение, которое является наиболее устойчивым для поддержания равновесия.

Мышцы спины при этом находятся в напряжении, так как произвольные покачивания приводят к постоянным изменениям положения тела.

Преимущества фитбол-аэробики:

- она дает уникальную возможность для тренировки двигательного контроля и равновесия;
- тщательная проработка тех групп мышц, которые невозможно тренировать во время обычных аэробных занятий;
- снятие нагрузки с позвоночника, перераспределение тонуса всех групп мышц, тренировка правильной осанки тела, чувства естественной координации тела;
- одновременная тренировка мышц спины и брюшного пресса, которые являются залогом отсутствия болей в спине;
- великолепная возможность для проведения стретчинга всех групп мышц;
- эффективное средство для сжигания большого количества калорий, чем при обычной "силовой" тренировке.

### 1.3. ПРАВИЛА ВЫБОРА МЯЧА-ФИТБОЛА

Для того чтобы получить максимальную отдачу от занятий фитболом, очень важно правильно выбрать мяч. Когда выбираете мячи fitball, следует особое внимание обратить на качество материала, из которого они изготовлены. Мяч для фитбола представляет собой гимнастический ортопедический мяч диаметром от 45 до 85 см, в зависимости от роста.

Соответствующий росту размер мяча можно выбрать следующим образом.

- для детей в возрасте 3-5 лет диаметр мяча должен равняться 45 см,
- для детей 5-10 лет – 55 см;
- для детей выше 150 см и взрослых 150-170 см – 65 см;
- 170-190 см – 75 см
- выше 190 см – 85 см.

Критерием правильности выбранного размера мяча служит угол между бедром и голенью сидящего на мяче человека, который (при правильном положении сидя) должен составлять 95-110°.

### 1.4. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ФИТБОЛ-ТРЕНИРОВКИ

В целом схема построения фитбол-тренировки не отличается от классической схемы построения урока оздоровительной аэробики.

Занятия аэробикой с оздоровительной направленностью проводятся в виде урока. Выделяют три части урока: подготовительную, основную и заключительную, длительность которых составляет приблизительно 20, 70 и 10% времени.

В *подготовительной части занятия (Warm up)* используются упражнения, обеспечивающие:

- 1) постепенное повышение частоты сердечных сокращений;
- 2) увеличение температуры тела;
- 3) подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам;
- 4) увеличение подвижности в суставах.

В *основной части занятия (Aerobics + floor work)* необходимо обеспечить:

1. Увеличение частоты сердечных сокращений до уровня "целевой зоны".
2. Повышение функциональных возможностей систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).

3. Повышение расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В *заключительной части занятия* используются упражнения, позволяющие:

- 1) постепенно снизить обменные процессы в организме;
- 2) понизить частоту сердечных сокращений до уровня, близкого к норме.

Специалисты единодушны в том, что каждая из частей занятия по аэробике – специфична, различается физиологической направленностью, содержанием и техникой упражнений, а также величиной и приемами регулирования нагрузки.

В таблице 1 представлена общая структура занятия по оздоровительной аэробике.

Часть урока	Направленность и продолжительность части урока	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
1	2	3	4	5
Подготовительная	1.1. <i>Разогревание (Warm up)</i> продолжительность подготовительной части урока от 5 до 10 минут	1.1.1. Локальные (изолированные) движения частями тела	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений с небольшой амплитудой
		1.1.2. Совмещения, движения для обширных мышечных групп	Полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями рук	Упражнения на координацию и усиление кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды
	1.2. <i>Стретчинг (Stretching)</i> Упражнения на гибкость	1.2.1. Изолированные движения для мышц бедра и голени	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений
Основная	2.1. <i>Аэробная часть (Aerobics)</i> продолжительность от 20 до 40 минут	2.1.1. Аэробная разминка (3-10 минут)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях
		2.1.2. «Аэробный блок» (рекомендуется не менее 15-20 минут)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками	Выполнение сочетаний – «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение

Таблица 1 – Общая структура урока аэробики (Е.С. Крючек, 2001)

1	2	3	4	5
		2.1.3. Первая аэробная «заминка» (2-5 минут)	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками. Амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений.  Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется
	2.2. Упражнения на полу (Floor work) (5-10 минут)	2.2.1. Упражнения для мышц туловища	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины	Выполнять от 1 до 3 серий по 10-16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся.
		2.2.2. Упражнения для мышц бедра	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра	Можно использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах
		2.2.3. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Варианты сгибания и разгибания рук в различных исходных положениях	
Заключительная	3.1 «Вторая заминка» (Cool down) (5-10 минут)	3.1.1. «Глубокий стретч» Упражнения на гибкость, «общая заминка»	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхности бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением

Продолжение табл. 1

Представленная общая структура урока аэробики может иметь разные варианты в содержании и продолжительности, как отдельных частей, так и всего занятия. В так называемом стандартном классе (тренировочном занятии) рекомендуется общая продолжительность урока от 45 до 60 минут. В отдельных типах уроков может отсутствовать силовая серия упражнений и за счет нее удлиняться аэробная часть. Для начинающих рекомен-

дуют удлинять разминку и силовую (партерную) часть урока, при этом уменьшая аэробную часть.

Продолжительность и интенсивность частей занятия по фитбол-аэробике варьируются в зависимости от контингента занимающихся и задач, поставленных преподавателем. Как правило, продолжительность аэробной части немного меньше, а силовой (упражнения в патере) несколько больше, чем в стандартном уроке классической аэробики.

Уникальная возможность проведения аэробной части урока в положении сидя, как отмечалось выше, позволяет существенно расширить контингент занимающихся. Поведенные в США, Европе и России исследования подтверждают несомненное положительное воздействие таких тренировок на позвоночник, сердечно-сосудистую систему, вестибулярный аппарат. Отрицание же пользы аэробных занятий на мяче для общего контингента занимающихся свидетельствует лишь о недостаточной осведомленности в методике построения урока и технике выполнения упражнений.

Одной из отличительных черт фитбол-урока являются упражнения на развитие вестибулярного аппарата, что широко применяется на Западе не только в оздоровительных занятиях, но и при подготовке профессиональных спортсменов: велосипедистов; парашютистов; водных лыжников и др.

Для занятий фитболом требуется особое музыкальное сопровождение, в котором темп музыки варьируется для разных уровней подготовленности занимающихся.

#### 1.5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИТБОЛ-АЭРОБИКОЙ

Все тренировки с использованием фитбола нужно проводить исключительно на твердой поверхности. Спортивная одежда должна быть максимально облегчающей, например, для нижней части тела подойдут лосины. Спортивная обувь должна соответствовать размеру ноги и иметь подошву устойчивую к скольжению.

Организационный ресурс предполагает, что на занятиях поддерживается необходимая дисциплина, они проводятся при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима проведения занятий. Это позволяет избегать случаев травматизма или переутомления.

Использовать фитбол необходимо на гладкой поверхности, и не допускать механических повреждений. Если же вдруг вы случайно прокололи мяч, можно воспользоваться специальным клеем от компании производителя и после реконструкции использовать мяч для занятий снова.

Фитбол должен быть снабжен антиразрывной системой безопасности ABS, т.е. при случайном порезе фитбол не взорвется, а будет медленно выпускать воздух. Мяч можно легко надуть и с помощью обыкновенного велосипедного насоса и так же легко сдуть. Смотрите на маркировку, мяч должен иметь специальные знаки – ABS или BRQ.

### 1.6. БАЗОВЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ НА МЯЧЕ



Рисунок 1 – Положение "сидя на мяче"

Выполняя упражнения на мяче, необходимо всегда сохранять правильную осанку. Сначала надо сесть на мяч и медленно подвигаться на нем в одну и другую стороны, сохраняя правильную осанку. Преподаватель должен научить своих занимающихся всегда сохранять правильную осанку на мяче.

#### 1. Сидя на мяче

Сед выполняется в центре мяча, угол в тазобедренном суставе – около  $90^\circ$ , ноги на ширине плеч, спина прямая. Чтобы почувствовать мяч, выполните продвижение на мяче вверх-вниз, не отрывая ягодиц от мяча, а стоп от пола. Затем попробуйте сохранять равновесие на мяче, отрывая поочередно то одну, то другую ногу от пола.

#### 2. Лежа спиной на мяче

При таком положении нижняя и средняя части спины находятся на мяче, ноги на ширине плеч, стопы на полу, руки за головой. Угол в коленных суставах около  $90^\circ$ .

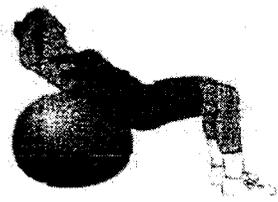


Рисунок 2 – Положение "лёжа спиной на мяче"

#### 3. Шея и верхняя часть туловища лежат на мяче

Туловище параллельно полу. Руки могут быть за головой или скрещены на груди или обхватывать мяч. Угол в коленных суставах должен быть около  $90^\circ$ . Ноги на ширине плеч, стопы на полу.



Рисунок 3 – Положение "шея и верхняя часть туловища лежат на мяче"

#### 4. Поясница лежит на мяче

Туловище при этом положении параллельно полу. Руки могут находиться за головой или скрещены на груди. Угол в коленных суставах около  $90^\circ$ . Ноги на ширине плеч, стопы на полу.



Рисунок 4 – Положение "поясница лежит на мяче"



Рисунок 5 – Положение "лежа на спине, ноги лежат на мяче"

#### 5. Лежа на спине, ноги лежат на мяче

Лечь на спину, положить ноги на мяч. Руки могут находиться за головой или быть скрещены на груди.

#### 6. Лежа на боку, верхняя нога (голень) лежит на мяче

Верхняя нога выпрямлена, нижняя согнута под углом  $90^\circ$ . Одна рука лежит под головой, другая – согнута впереди туловища с опорой кисти на пол.



Рисунок 6 – Положение "лёжа на боку, верхняя нога (голень) лежит на мяче"



Рисунок 7 – Положение "лёжа на боку на мяче с выпрямленной ногой в сторону, опираясь на мяч"

#### 7. Лёжа на боку на мяче с выпрямленной ногой в сторону, опираясь на мяч

Стоя на колене около мяча, касаясь бедром и боком мяча. Другая (верхняя) нога в сторону для равновесия. Обе руки опираются о мяч впереди туловища. Голова, туловище и отведенная нога – на одной линии.



Рисунок 8 – Положение "лёжа на боку на мяче с выпрямленными ногами в сторону, опираясь на мяч"

#### 9. Упор на коленях с опорой животом на мяч

Встать на колени у мяча, положить руки по другую сторону мяча, а живот – на мяч. Колени могут быть немного приподняты над полом, чтобы сместить тело в верхнюю точку мяча. Это позволит животу находиться параллельно полу.



Рисунок 10 – Положение "упор на прямых руках с опорой ногами на мяч"

#### 11. Упор на прямых или согнутых руках с опорой животом и бедрами на мяч

Положение аналогично предыдущему, но с опорой животом на мяч. Активно работают мышцы рук и плечевого пояса.

#### 8. Лежа на боку на мяче с выпрямленными ногами в сторону, опираясь на мяч

Лежа боком на мяче, бедром касаясь мяча. Выпрямить при этом ноги в сторону. Верхняя нога находится чуть впереди нижней. Плотнo прижаться бедром к мячу. Обе руки опираются на мяч впереди туловища. Следить, чтобы плечи и шея были на одной линии.



Рисунок 9 – Положение "упор на коленях с опорой животом о мяч"

#### 10. Упор на прямых или согнутых руках с опорой ногами (голенью) на мяч

Принимать данное положение лучше всего из положения упора на коленях с опорой животом на мяч с последующим передвижением рук вперед.

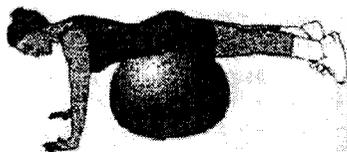


Рисунок 11 – Положение "упор на прямых руках с опорой животом и бедрами на мяч"

12. Лежа на спине с согнутыми ногами, голени лежат на мяче, бедра прижаты к мячу  
Колени согнуты под прямым углом. Руки за головой или скрещены на груди.

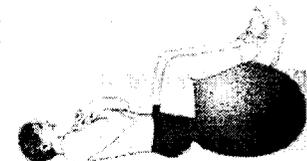


Рисунок 12 – Положение "лёжа на спине с согнутыми ногами, голени лежат на мяче, бедра прижаты к мячу"

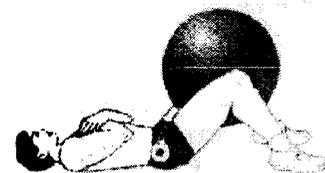


Рисунок 13 – Положение "лёжа на спине, мяч зажат бедрами"

13. Лежа на спине, мяч зажат бедрами  
Лечь на спину, согнуть колени под углом 90° и поставить ступни на пол. Руки могут находиться за головой или быть скрещены на груди. Положить мяч между колен и сдвинуть их. Следить за правильным положением позвоночника.

#### 14. Лежа на спине, ноги вверх, лодыжки сдавливают мяч

Лежа на спине, положите руки на полу вдоль туловища. Выпрямите ноги. Положите мяч между лодыжками и сдвиньте их. Следите за правильным положением позвоночника.



Рисунок 14 – Положение "лёжа на спине, ноги вверх, лодыжки сдавливают мяч"



Рисунок 15 – Положение "лёжа на животе, пятки сжимают мяч"

15. Лёжа на животе, пятки сжимают мяч  
Лечь на живот. Ноги согнуты под прямым углом. Мяч расположен (зажат) между ягодицами, бедрами и икрами ног.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Расскажите об истории возникновения и развитии фитбол-аэробики.
2. В чем заключается оздоровительное влияние занятий фитбол-аэробикой на организм человека?

3. Как правильно выбрать мяч для занятий фитбол-аэробикой?
4. Из каких частей состоит занятие по фитбол-аэробике?
5. Каковы особенности построения фитбол-тренировки?
6. Какие правила техники безопасности необходимо соблюдать на занятиях по фитбол-аэробике?
7. Опишите базовые положения на мяче.

## 2. АЭРОБНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ ПО ФИТБОЛ-АЭРОБИКЕ

Аэробная часть занятия по фитбол-аэробике включает в себя аэробические шаги и упражнения сидя на мяче, а также упражнение стоя с мячом в руках. Упражнения аэробного воздействия образуют так называемую аэробную часть занятия и несут основную функциональную нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

### 2.1. БАЗОВЫЕ АЭРОБИЧЕСКИЕ ШАГИ И УПРАЖНЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИТБОЛ-АЭРОБИКЕ

В таблицах 2-5 представлены основные движения аэробной части занятия по фитбол-аэробике.

Таблица 2 – Общеразвивающие и силовые упражнения сидя на мяче

Наименование упражнений	Описание техники выполнения упражнений
1	2
Повороты туловища сидя на мяче	И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке, согнутые руки в стороны, предплечья вверх, кисти в кулак. 1 – поворот туловища вправо; 2 – и.п. Выполнить 4 раза вправо. Затем 4 раза в другую сторону. Спина прямая.
Наклоны туловища в сторону со встречным движением тазом	И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке, согнутые руки в стороны, предплечья вверх, кисти в кулак. 1 – движение тазом вправо, небольшой наклон туловища вправо; 2 – и.п. Выполнить 4 раза вправо. Затем 4 раза в другую сторону. Наклон выполнять точно в сторону. Смотреть вперед

Продолжение табл. 2

1	2
Разведение рук в стороны-вниз из положения "сидя на мяче", ноги в широкой стойке, руки вверх	И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке, руки вверх. 1-2 – сгибая руки в локтевых суставах и напрягая мышцы рук, отвести согнутые руки в стороны-вниз, кисти сжать в кулак; 3-4 – и.п. Выполнить 4-8 раз. Спина прямая. Смотреть вперед
Разведение рук в стороны из положения "сидя на мяче", ноги в широкой стойке, руки вперед	И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке, руки вперед. 1-2 – сгибая руки в локтевых суставах и напрягая мышцы рук, отвести согнутые руки в стороны, кисти сжать в кулак; 3-4 – и.п. Выполнить 4-8 раз. Спина прямая. Смотреть вперед
Разведение рук в стороны-вверх из положения "сидя на мяче", ноги в широкой стойке, руки внизу	И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке, руки внизу. 1-2 – сгибая руки в локтевых суставах и напрягая мышцы рук, отвести согнутые руки в стороны-вверх, кисти сжать в кулак; 3-4 – и.п. Выполнить 4-8 раз. Спина прямая. Смотреть вперед
Движение рук вниз из положения "сидя на мяче", ноги в широкой стойке, руки в стороны	И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке, руки в стороны, ладони вниз. 1-2 – напрягая мышцы рук, небольшое движение руками вниз (как будто давим к полу воображаемые пружины); 3-4 – и.п. Выполнить 4-8 раз. Спина прямая. Смотреть вперед
Движение рук вперед из положения "сидя на мяче", ноги в широкой стойке, руки в стороны	И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке, руки в стороны, ладони вперед. 1-2 – напрягая мышцы рук и округляя спину, небольшое движение руками вперед (как будто стараемся сдвинуть воображаемую стену); 3-4 – и.п. Выполнить 4-8 раз. Спина прямая. Смотреть вперед
Круговые движения рук в положения "сидя на мяче", ноги в широкой стойке, руки в стороны	И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке, руки в стороны, кисти сжаты в кулак. 1-8 – восемь круговых движений руками вперед с небольшой амплитудой; 9-16 – то же, назад Спина прямая. Смотреть вперед
Движения кистями рук в положении "сидя на мяче", ноги в широкой стойке, руки в стороны	И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке, руки в стороны, ладони вниз. 1 – поворот кистей ладонями вниз; 2 – и.п. Выполнить 8-16 раз. Спина прямая. Смотреть вперед

Таблица 3 – Основные аэробические шаги в положении "сидя на мяче"

Наименование шагов	Описание техники выполнения шагов
<b>March-(ing)</b> сидя на мяче (марш-(инг)) – ходьба на месте, сидя на мяче	И.п. – сед на мяче, ноги вместе. 1 – шаг правой на месте; 2 – шаг левой на месте
<b>Walking</b> (вокинг) сидя на мяче – ходьба в продвижении, сидя на мяче	И.п. – сед на мяче, ноги вместе. 1 – шаг правой вперед; 2 – шаг левой вперед; 3 – шаг правой назад; 4 – шаг левой назад
<b>Step touch</b> (степ тач) сидя на мяче – шаг в сторону, сидя на мяче	И.п. – сед на мяче, ноги вместе. 1 – шаг правой в сторону; 2 – приставить левую к правой на носок; 3-4 – то же в другую сторону
<b>V-step</b> (ви степ) сидя на мяче – шаги врозь, врозь, назад, назад, сидя на мяче	И.п. – сед на мяче, ноги вместе. 1 – шаг правой вперед в сторону; 2 – шаг левой вперед в сторону; 3 – шаг правой назад; 4 – шаг левой назад в и.п.
<b>Heel touch</b> (хил тач) сидя на мяче – касание пола пяткой, сидя на мяче	И.п. – сед на мяче, ноги вместе. 1 – правую вперед на пятку; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой ногой. Варианты выполнения: 1) вперед на пятку; 2) скрестно вперед на пятку; 3) в сочетании с ходьбой (на месте); 4) с ходьбой в продвижении (например 3 шага вперед – heel);
<b>Toe touch</b> (тоу тач) сидя на мяче – касание пола носком, сидя на мяче	Выполняется в таких же вариантах, как и heel touch, но с касанием носком пола
<b>Knee up</b> (ни ап) сидя на мяче – взмах правой вперед голень вниз (подъем колена), сидя на мяче	И.п. – сед на мяче, ноги вместе. 1 – подъем правого колена; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой ногой.
<b>Lunge</b> (ландж) в сторону сидя на мяче – выпад в сторону, сидя на мяче	И.п. – сед на мяче, ноги вместе. 1 – правая в сторону на носок, руки в стороны; 2 – и.п.; 3-4 – то же другой ногой.
<b>Jumping</b> (джампинг) сидя на мяче – прыжки, сидя на мяче	И.п. – сед на мяче, ноги на ширине плеч. 1-4 – четыре прыжка с продвижением вперед; 5-8 – четыре прыжка назад в и.п.
<b>Jumping jack</b> (джампинг джек) сидя на мяче – прыжок «ноги врозь – ноги вместе», сидя на мяче	И.п. – сед на мяче, ноги вместе. 1 – прыжок ноги врозь; 2 – прыжок в и.п.

Таблица 4 – Стретчинг в положении "сидя на мяче" в подготовительной части занятия

Наименование упражнений	Описание техники выполнения упражнений
Растяжка задней поверхности бедра	И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке. Выпрямить правую ногу, носок вверх. Сделать наклон к правой ноге и удерживать положение 10-15 сек. То же другой ногой
Растяжка передней поверхности бедра	И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке. Согнуть правую ногу назад и захватить ее за лодыжку. Удерживать положение 10-15 сек. То же другой ногой
Растяжка плечевых суставов (сгибание рук за спиной)	И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке. Сгибание рук за спиной (правая рука сверху, левая рука снизу). Соединить кисти рук в «замок». Удерживать положение 15-20 сек. То же, левая рука сверху.
Растяжка мышц шеи	И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке, правая рука на голове, левая рука на бедре левой ноги. Наклон головы вправо, кистью руки надавить слегка на голову. Удерживать положение 10-15 сек. То же в другую сторону.

Таблица 5 – Основные аэробические шаги на занятиях по фитбол-аэробике

Наименование шагов	Описание техники выполнения шагов
1	2
<b>March-(ing)</b> (марш-(инг)) с мячом в руках – ходьба на месте, мяч в руках перед собой	И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед. 1 – шаг правой на месте; 2 – шаг левой на месте
<b>Walking</b> (вокинг) с мячом в руках – ходьба в продвижении, мяч в руках перед собой	И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед. 1 – шаг правой вперед (назад, по диагонали, по кругу); 2 – шаг левой вперед (назад, по диагонали, по кругу)
<b>Шаги вперед-назад с бросками мяча</b>	И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед. 1-2 – шаг правой вперед, левую ногу на носок, бросок мяча вверх; 3-4 – шаг правой назад в и.п., поймать мяч
<b>Step touch</b> (степ тач) с мячом в руках – шаг в сторону с мячом в руках	И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед. 1 – шаг правой в сторону; 2 – приставить левую к правой на носок; 3-4 – то же в другую сторону
<b>V-step</b> (ви степ) с мячом в руках – шаги врозь, врозь, назад, назад с мячом в руках	И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом внизу. 1 – шаг правой вперед в сторону; 2 – шаг левой вперед в сторону; 3 – шаг правой назад; 4 – шаг левой назад в и.п. Можно выполнять с круговым движением руками: 1 – руки вправо, 2 – руки вверх, 3 – руки влево, 4 – руки вниз. То же с другой ноги, круговое движение рук в другую сторону

Продолжение табл. 5

1	2
<b>A-step</b> (а степ) с мячом в руках – шаги врозь, врозь, вперед, вперед с мячом в руках	И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом перед собой. 1 – шаг правой назад в сторону; 2 – шаг левой назад в сторону; 3 – шаг правой вперед; 4 – шаг левой вперед в и.п.
<b>Heel touch</b> (хил тач) с мячом в руках – касание пола пяткой, мяч в руках	Варианты выполнения: 1) вперед на пятку; 2) скрестно вперед на пятку; 3) попеременное касание пяткой пола; 4) в сочетании с ходьбой (на месте); 5) с ходьбой в продвижении (например 3 шага вперед – heel); 6) попеременное движение из одной диагонали в другую в сочетании с heel. Можно добавить движения рук: поднятие рук с мячом вверх (вправо, влево).
<b>Toe touch</b> (тоу тач) с мячом в руках – касание пола носком, мяч в руках	Выполняется в таких же вариантах как и heel touch, но с касанием носком пола
<b>Mambo</b> (мамбо) с мячом в руках – шаги на месте с переступанием (вперед, назад), мяч в руках	И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках внизу; 1 – шаг правой вперед (центр тяжести туловища на правой ноге), руки с мячом вправо; 2 – шаг левой на месте (перенести центр тяжести туловища на левую ногу); 3 – шаг правой назад, руки с мячом влево; 4 – шаг левой на месте. Можно выполнять упражнение с движениями рук вправо-влево
<b>Cross</b> (кросс) с мячом в руках – скрестный шаг на месте с мячом в руках	И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой. 1 – шаг левой вперед; 2 – скрестный шаг правой вперед влево; 3 – шаг левой назад в полуприсед, правую вперед на пятку (центр тяжести туловища на левой ноге); 4 – шаг правой назад в и.п.
<b>Double step touch</b> (дабл степ тач) с бросками мяча – два приставных шага в сторону с бросками мяча	И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед. 1 – шаг правой в сторону, бросок мяча вверх; 2 – приставить левую к правой, поймать мяч; 3-4 – повторить движения 1-2. 5-8 – то же в другую сторону
<b>Double step touch</b> (дабл степ тач) с ударами мяча о пол – два приставных шага в сторону с ударами мяча о пол	И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед. 1 – шаг правой в сторону, ударить мячом о пол; 2 – приставить левую к правой, поймать мяч; 3-4 – повторить движения 1-2. 5-8 – то же в другую сторону
<b>Step line</b> (степ лайн) с мячом в руках – несколько приставных шагов в сторону с мячом в руках	И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед. 1 – шаг правой в сторону; 2 – приставить левую к правой; 3-8 – сделать еще три шага вправо. 9-16 – то же влево. Можно сочетать с ударами мяча о пол или с бросками мяча вверх на каждый шаг

Продолжение табл. 5

1	2
<b>Chasse</b> (шассе) с мячом в руках – приставные шаги в сторону с подскоком с мячом в руках	И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед. 1-2 – 2 шаг галопа; 1-4 – 4 шага галопа.
<b>Slide</b> (слайд) с мячом в руках – скользящий шаг в сторону с мячом в руках	И.п. – сомкнутая стойка в полуприседе, мяч в руках перед собой. 1 – скользящий шаг правой в сторону, руки с мячом вправо; 2 – скользящим движением левую приставить к правой в полуприседе; 3-4 – то же в другую сторону
<b>Open step</b> (опэн степ) с мячом в руках – открытый шаг с мячом в руках	И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой. 1 – шаг правой на месте; 2 – полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую в сторону на носок (центр тяжести туловища на правой), руки с мячом вправо-вверх; 3-4 – то же в другую сторону
<b>Grape wine</b> (грэйп вайн) с мячом в руках – «виноградная лоза», скрестный шаг в сторону с мячом в руках	И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой. 1 – шаг правой в сторону на пятку (стопа по направлению движения); 2 – скрестный шаг левой сзади; 3 – счет 1; 4 – возможно 3 варианта выполнения: а) toe touch (тоу тач) – касание носком (приставить носок левой к носку правой ноги); б) leg curl (лэг кэл) – захлест голени; в) jump (джамп) – прыжок с двух ног на две
<b>Grape wine</b> (грэйп вайн) с ударами мяча о пол – «виноградная лоза», скрестный шаг в сторону с ударами мяча о пол	И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой. 1 – шаг правой в сторону на пятку (стопа по направлению движения), ударить мячом о пол; 2 – скрестный шаг левой сзади, поймать мяч; 3 – счет 1; 4 – возможно 3 варианта выполнения: а) toe touch (тоу тач) – касание носком (приставить носок левой к носку правой ноги), поймать мяч; б) leg curl (лэг кэл) – захлест голени, поймать мяч; в) jump (джамп) – прыжок с двух ног на две, поймать мяч
<b>Scoop</b> (скуп) с мячом в руках – шаги с прыжком на две (с продвижением вперед или назад) с мячом в руках	И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой. 1 – шаг правой вперед вправо; 2 – прыжок на две в сомкнутую стойку в полуприсед
<b>Leg curl</b> (лэг кэл) с мячом в руках – «захлест» голени с мячом в руках	И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой. 1 – шаг правой вперед в сторону; 2 – полуприсед на правой с захлестом левой голени назад вверх (по направлению к ягодице), руки с мячом вверх; 3 – шаг левой вперед в сторону, руки с мячом вперед; 4 – полуприсед на левой с захлестом правой голени назад вверх (по направлению к ягодице), руки с мячом вверх; (можно выполнять на месте, с продвижением вперед, назад)
<b>Knee up</b> (ни ап) с мячом в руках – взмах правой	И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой. 1 – шаг левой вперед;

Продолжение табл. 5

1	2
вперед голень вниз (подъем колена) с мячом в руках	2 – правую вперед - влево голень вниз, руки с мячом вверх; 3 – шаг правой назад; 4 – левую приставить в и.п., руки с мячом вниз. Выполнять можно: на месте, в продвижении вперед, назад, в сочетании с шагами и другими элементами, в повороте, скрестно, с подскоком на опорной
Repeater (рипит) – повторы с одной ноги	
Double (дабл) – два раза повтор одного элемента	
Squat (сквот) с мячом в руках – полуприсед с мячом в руках	И.п. – основная стойка, мяч в руках внизу. 1 – шаг правой в сторону в широкую стойку ноги врозь в полуприседе (колени и носки немного развернуты вперед в стороны), руки с мячом вперед; 2 – толчок правой, приставляя ее в и.п., руки с мячом вниз; 3-4 – то же с другой ноги
Lunge (ландж) с мячом в руках – выпад с мячом в руках	И.п. – основная стойка, мяч в руках внизу. 1 – шаг правой назад в выпад, руки с мячом вперед; 2 – и.п.; 3-4 – то же с другой ноги С низкой интенсивностью lunge выполнять на шагах, с высокой интенсивностью выполнять в подскоке
Scissors (сизорз) с мячом в руках – «ножницы», «лыжи» – смена положения ног прыжком на полу с мячом в руках	И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой. 1 – прыжок в стойку ноги врозь, правая впереди; 2 – смена положения ног (прыжком). Выполнять с полунаклоном вперед
Pivot turn (пивот тёрн) с мячом в руках – одноименный-поворот на месте на 180° или 360°, построенный на шагах с мячом в руках	Pivot turn на 180° И.п. – о.с., мяч в руках перед собой. 1 – шаг левой на месте; 2 – шаг правой вперед (центр тяжести туловища перенести на правую ногу); 3 – с полуповоротом налево шаг левой на месте; 4 – завершая поворот, шаг правой на месте в и.п. Pivot turn на 360° И.п. – о.с., мяч в руках перед собой. 1 – шаг левой на месте; 2 – шаг правой вперед; 3 – шаг левой назад с поворотом налево; 4 – завершая поворот, приставить правую в и.п.
Turn (тёрн) с мячом в руках – поворот шагами в продвижении вперед, по диагонали, в сторону, назад (1,2 поворота в стойке на носках на 360°) с мячом в руках	И.п. – о.с., мяч в руках перед собой. 1 – шаг правой в сторону, поднять руки вверх; 2 – приставляя левую, поворот в стойке на носках на 360°.
Jump (джамп) с мячом в руках – прыжок в продвижении вперед, в сторону, назад с мячом в руках	И.п. – о.с., мяч в руках перед собой 1 – шаг правой вперед, прыжок вверх, руки с мячом вверх; 2 – полуприсед, руки с мячом вперед
Jumping jack (джампинг джек) с мячом в руках – прыжок «ноги врозь – ноги вместе» с мячом в руках	И.п. – о.с., мяч в руках перед собой. 1 – прыжок ноги врозь, руки с мячом вверх; 2 – прыжок в и.п.

## 2.2. ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АЭРОБНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИТБОЛ-АЭРОБИКЕ

Ниже представлены комплексы упражнений аэробной части занятий с фитболами. Каждый комплекс состоит из одного так называемого "квадрата" (блока). Один "квадрат" включает в себя четыре "восьмерки", что соответствует одной музыкальной фразе на 32 счета.

### Комплекс упражнений фитбол-аэробики № 1 (сидя на мяче)

1-8 – четыре Step touch на месте.

И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке, руки на бердах.

1 – приставить правую к левой;

2 – правую в и.п.;

3-4 – то же левой ногой;

5-8 – повторить движения 1-4.

1-4 – четыре шага вперед;

5-8 – четыре прыжка назад.

1 – правая в сторону на носок, руки в стороны;

2 – и.п.

3-4 – то же левой;

5-8 – повторить 1-4.

1-8 – встать, бег вокруг мяча, с опорой одной рукой о мяч.

### Комплекс упражнений фитбол-аэробики № 2

1 4 – Grape wine (грэйп вайн) вправо с ударами мячом о пол.

И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой.

1 – шаг правой в сторону на пятку (стопа по направлению движения), ударить мячом о пол;

2 – скрестный шаг левой сзади, поймать мяч;

3 – счет 1;

4 – toe touch (тоу тач) – касание носком (приставить носок левой к носку правой ноги), поймать мяч;

5-8 – Lunge (ландж) с мячом в руках.

И.п. – основная стойка, мяч в руках внизу.

5 – шаг правой назад в выпад, руки с мячом вперед;

6 – и.п.;

7-8 – то же с другой ноги.

1-8 – Шаги вперед-назад с бросками мяча.

И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед.

- 1-2 – шаг правой вперед, левую ногу на носок, бросок мяча вверх;
- 3-4 – шаг правой назад в и.п., поймать мяч;
- 5-8 – то же с другой ноги.

**1-4 – Grape wine** (грэйп вайн) влево с ударами мячом о пол.  
И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой.  
1 – шаг левой в сторону на пятку (стопа по направлению движения), ударить мячом о пол;  
2 – скрестный шаг правой сзади, поймать мяч;  
3 – счет 1;  
4 – toe touch (тоу тач) – касание носком (приставить носок правой к носку левой ноги), поймать мяч.

**5-8 – Lunge** (ландж) с мячом в руках.  
И.п. – основная стойка, мяч в руках внизу.  
5 – шаг левой назад в выпад, руки с мячом вперед;  
6 – и.п.;  
7-8 – то же с другой ноги.

**1-8 – Шаги вперед-назад** с бросками мяча.  
И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед.  
1-2 – шаг левой вперед, правую ногу на носок, бросок мяча вверх;  
3-4 – шаг левой назад в и.п., поймать мяч;  
5-8 – то же с другой ноги.

#### **Комплекс упражнений футбол-аэробики № 3**

**1-4 – Step touch** (степ тач) с мячом в руках.  
И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед.  
1 – шаг правой вправо, руки с мячом вправо;  
2 – приставить левую к правой на носок;  
3-4 – то же в другую сторону.

**5-8 – Double step touch** вправо (дабл степ тач) с круговым движением руками.  
И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед.  
5 – шаг правой в сторону, руки с мячом вправо;  
6 – приставить левую к правой, руки с мячом вверх;  
7 – шаг правой в сторону, руки с мячом влево;  
8 – приставить левую к правой, руки с мячом вниз;

**1-8 – Mambo** (мамбо) с мячом в руках.  
И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках внизу;  
1 – шаг левой вперед-вправо, руки с мячом влево;  
2 – шаг правой на месте;

- 3 – шаг левой назад, руки с мячом вправо;
- 4 – шаг правой на месте;
- 5-8 – повторить движения 1-4.

**1-4 – Step touch** (степ тач) с мячом в руках.  
И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед.  
1 – шаг левой влево, руки с мячом влево;  
2 – приставить правую к левой на носок;  
3-4 – то же в другую сторону.

**5-8 – Double step touch** влево с круговым движением руками.  
И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед.  
5 – шаг левой в сторону, руки с мячом влево;  
6 – приставить правую к левой, руки с мячом вверх;  
7 – шаг левой в сторону, руки с мячом вправо;  
8 – приставить правую к левой, руки с мячом вниз;

**1-8 – Mambo** (мамбо) с мячом в руках.  
И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках внизу;  
1 – шаг правой вперед-влево, руки с мячом вправо;  
2 – шаг левой на месте;  
3 – шаг правой назад, руки с мячом влево;  
4 – шаг левой на месте;  
5-8 – повторить движения 1-4.

#### **Комплекс упражнений футбол-аэробики № 4**

**1-4 – V-step** (ви степ) с правой ноги с круговым движением руками.  
И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом внизу.  
1 – шаг правой вперед – в сторону руки вправо;  
2 – шаг левой вперед в сторону, руки вверх;  
3 – шаг правой назад, руки влево;  
4 – шаг левой назад в и.п., руки вниз.

**5-8 – A-step** (а степ) с мячом в руках.  
И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом перед собой.  
5 – шаг правой назад – в сторону;  
6 – шаг левой назад – в сторону;  
7 – шаг правой вперед;  
8 – шаг левой вперед в и.п.

**1-4 – Chasse** (шассе) вправо с мячом в руках.  
И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед.  
1-4 – 4 шага галопа вправо.

**5-8 – Jumping jack** (джампинг джек) с мячом в руках.  
И.п. – о.с., мяч в руках перед собой.

- 5 – прыжок ноги врозь, руки с мячом вверх;
- 6 – прыжок в и.п.;
- 7-8 повторить 5-6.

**1-4 – V-step** (ви степ) с левой ноги с круговым движением руками.

- И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом внизу.
- 1 – шаг левой вперед – в сторону руки влево;
  - 2 – шаг правой вперед в сторону, руки вверх;
  - 3 – шаг левой назад, руки вправо;
  - 4 – шаг правой назад в и.п., руки вниз.

**5-8 – A-step** (а степ) с мячом в руках.

- И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом перед собой.
- 5 – шаг правой назад – в сторону;
  - 6 – шаг левой назад – в сторону;
  - 7 – шаг правой вперед;
  - 8 – шаг левой вперед в и.п.

**1-4 – Chasse** (шассе) влево с мячом в руках.

- И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед.
- 1-4 – 4 шага галопа влево.
  - 5-8 – Jumping jack (джампинг джек) с мячом в руках.
- И.п. – о.с., мяч в руках перед собой.
- 5 – прыжок ноги врозь, руки с мячом вверх;
  - 6 – прыжок в и.п.;
  - 7-8 повторить 5-6.

**Комплекс упражнений фитбол-аэробики № 5****1-8 – Leg curl** (лэг кёл) с мячом в руках.

- И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой.
- 1 – шаг правой вперед в сторону;
  - 2 – полуприсед на правой с захлестом левой голени назад кверху (по направлению к ягодице), руки с мячом вверх;
  - 3 – шаг левой вперед в сторону, руки с мячом вперед;
  - 4 – полуприсед на левой с захлестом правой голени назад кверху (по направлению к ягодице), руки с мячом вверх;
  - 5-8 – повторить 1-4.

1-2 – присед, положить мяч на пол, левая рука остается на мяче, правая рука в сторону;

3-6 – приставные шаги вправо, мяч катить по полу;

7-8 – взять мяч в руки, встать.

**1-8 – Leg curl** (лэг кёл) с мячом в руках.

- И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой.
- 1 – шаг левой вперед в сторону;
  - 2 – полуприсед на левой с захлестом правой голени назад кверху (по направлению к ягодице), руки с мячом вверх;
  - 3 – шаг правой вперед в сторону, руки с мячом вперед;
  - 4 – полуприсед на правой с захлестом правой голени назад кверху (по направлению к ягодице), руки с мячом вверх;
  - 5-8 – повторить 1-4.

1-2 – присед, положить мяч на пол, правая рука остается на мяче, левая рука в сторону;

3-6 – приставные шаги влево, мяч катить по полу;

7-8 – взять мяч в руки, встать.

**ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ И ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ:**

1. Какие общеразвивающие и силовые упражнения можно выполнять, сидя на мяче?
2. Назовите аэробические шаги в положении "сидя на мяче".
3. Назовите упражнения стретчинга в положении "сидя на мяче".
4. Перечислите основные аэробические шаги на занятиях по фитбол-аэробике.
5. Выучите комплексы упражнений фитбол-аэробики.
6. Составьте комплекс упражнений фитбол-аэробики на 32 счета.

**3. ПАРТЕРНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ  
ПО ФИТБОЛ-АЭРОБИКЕ**

В партерной части занятия применяются упражнения силовой направленности и упражнения стретчинга (на растягивание мышц). Исходные положения и техника выполнения этих упражнений подобраны таким образом, чтобы обеспечить избирательное воздействие на различные группы мышц. Режим работы подбирается в зависимости от задач.

## 3.1. УПРАЖНЕНИЯ ФИТБОЛ-АЭРОБИКИ ДЛЯ МЫШЦ ЖИВОТА

Область живота является тем местом, где в первую очередь начинает откладываться жир. Поэтому клиенты и тренеры по фитнесу уделяют такое большое внимание упражнениям для тренировки мышц брюшного пресса. Тренировку обычно начинают с верхней части мышц живота, которая связана с подниманием верхней части туловища в положении лежа на спине.

Чтобы избежать болей в области шеи после выполнения упражнений для мышц живота, следует придерживаться следующих правил:

- сохранять расстояние между подбородком и грудной клеткой размером с кулак. Подбородок не должен касаться груди;
- во время выполнения упражнения для мышц живота следует придерживать голову с помощью рук, при этом опора должна быть достаточно широкой. Большие пальцы расположены в верхней части шеи, а мизинцы – в области макушки. Ошибкой является соединение пальцев в "замок".

В таблице 6 представлены некоторые упражнения фитбол-аэробики для прямых мышц живота, в таблице 7 – для косых мышц живота. При описании содержания упражнения счет соответствует ритму музыкального сопровождения.

Таблица 6 – Упражнения фитбол-аэробики для прямых мышц живота

Наименование упражнения	Содержание упражнения	Организационно-методические указания
1	2	3
1. Поднимание туловища из положения «лежа на спине, ноги лежат на мяче»	И.п. – лёжа на спине, ноги лежат на мяче, руки за головой. 1-2 – подъем туловища вверх; 3-4 – и.п. Выполнить 16 раз	Локти развернуты. Подбородок поднят. Поясница прижата к полу. Поднимание туловища выдох, опускание туловища – вдох.
2. Поднимание туловища по точкам из положения «лежа на спине, ноги лежат на мяче»	И.п. – лёжа на спине, ноги лежат на мяче, руки за головой. 1-2 – немного поднять туловище вверх; 3-4 – еще немного поднять туловище вверх; 5-6 – немного опустить туловище; 7-8 – и.п. Выполнить 8 раз	Локти развернуты. Подбородок поднят. Поясница прижата к полу.
3. Поднимание таза из положения «лежа на спине, ноги вверху, мяч удерживается стопами»	И.п. – лежа на спине, ноги вверх, мяч удерживается стопами. 1-2 – поднять таз вверх; 3-4 – и.п. Выполнить 8-12 раз	Движение выполнять плавно.

Продолжение табл. 6

1	2	3
4. Поднимание ног из положения «лежа на спине, ноги согнуты, стопы захватывают мяч»	И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, стопы захватывают мяч. 1-4 – поднять ноги с мячом вверх; 5-8 – вернуться в и.п. Выполнить 3-4 раза	Поднимая ноги – выдох, возвращаясь в и.п. – вдох. Выполнять медленно
5. Поднимание ног из положения «лежа на спине, ноги на мяч сверху, зажать мяч между голенями и бедрами и приподнять»	И.п. – лежа на спине, ноги на мяч сверху, зажать мяч между голенями и бедрами и приподнять вверх. 1-2 – колени к груди; 3-4 – и.п. Выполнить 8-12 раз	Ноги вверх – выдох, ноги вниз – вдох

Таблица 7 – Упражнения фитбол-аэробики для косых мышц живота

Наименование упражнения	Содержание упражнения	Организационно-методические указания
1. Поднимание туловища из положения «лежа на боку на мяче с выпрямленной ногой в сторону» (медленно)	И.п. – лёжа на боку на мяче с выпрямленной ногой в сторону, руки за головой. 1-2 – подъем туловища вверх; 3-4 – и.п. Выполнить 8 раз	Поднимание туловища выполнять точно в сторону
2. Поднимание туловища из положения «лежа на боку на мяче с выпрямленной ногой в сторону» (быстро)	И.п. – лёжа на боку на мяче с выпрямленной ногой в сторону, руки за головой. 1 – подъем туловища вверх; 2 – и.п. Выполнить 16 (24) раза	Поднимание туловища выполнять точно в сторону
3. Поднимание туловища из положения «лежа на спине, левая нога на мяче, правая – стопой на левое колено, руки за головой»	И.п. – лежа на спине, левая нога на мяче, правая – стопой на левое колено, руки за головой. 1-2 – подъем туловища вверх, левый локоть по направлению к правому колену; 3-4 – и.п. Выполнить 16 раз. То же в другую сторону	Поднимание туловища выдох, опускание туловища – вдох.
4. Поднимание таза из положения «лежа на правом боку, левая нога на мяче, правая нога согнута, голень на полу, упор на правом предплечье»	И.п. – лежа на правом боку, левая нога на мяче, правая нога согнута, голень на полу, упор на правом предплечье. 1 – поднять таз вверх; 2 – и.п. Выполнить 16-24 раза	Работают косые мышцы живота и мышцы спины. Голову не опускать.

## 3.2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ, ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

В таблице 8 представлены упражнения фитбол-аэробики для мышц спины, плечевого пояса и рук.

Таблица 8 – Упражнения фитбол-аэробики для мышц спины, плечевого пояса и рук

Наименование упражнения	Содержание упражнения	Организационно-методические указания
1. Поднимание туловища из положения «лежа животом на мяче, руки перед собой»	И.п. – лежа животом на мяче, руки перед собой. 1 – поднять туловище вверх. 2 – и.п. Выполнить 16-24 раза	Работают мышцы спины
2. Поднимание руки и ноги их положения «упор на коленях с опорой животом о мяч»	И.п. – упор на коленях с опорой животом о мяч. 1-4 – медленно поднять левую руку и правую ногу одновременно. 5-8 – медленно вернуться в и.п. То же, другой рукой и ногой. Выполнить 8-12 раз	Подъем выполнять без поворота бедер и плеч. Задержать поднятые руку и ногу в верхней точке.
3. Движение «бабочка» из положения «лежа животом на мяче»	И.п. – лежа животом на мяче, руки перед собой. 1-2 – развести руки в стороны, свести лопатки; 3-4 и.п. Выполнить 8-12 раз	Грудь не должна отрываться от мяча во время подъема рук
4. Движение «бабочка» из положения «лежа животом на мяче с прямыми ногами»	И.п. – лежа животом на мяче с прямыми ногами, руки перед собой. 1-2 – развести руки в стороны, свести лопатки; 3-4 и.п. Выполнить 8-12 раз	Грудь не должна отрываться от мяча во время подъема рук

## 3.3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ГРУДИ, ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК

В таблице 9 представлены упражнения фитбол-аэробики для груди, плечевого пояса и рук.

Таблица 9 – Упражнения фитбол-аэробики для груди, плечевого пояса и рук

Наименование упражнения	Содержание упражнения	Организационно-методические указания
1	2	3
1. Сгибание и разгибание рук из положения «упор на прямых руках с опорой ногами о мяч»	И.п. – упор на прямых руках с опорой ногами о мяч. 1-2 – согнуть руки; 3-4 и.п. Выполнить 8-12 раз	Сгибание и разгибание рук выполнять медленно
2. Движение «бабочка» из положения «лежа спиной на мяче»	И.п. – лежа спиной на мяче, руки перед собой. 1-2 – развести руки в стороны; 3-4 и.п. Выполнить 8-12 раз	Разводя руки в стороны, немного их согнуть

Продолжение табл. 9

1	2	3
3. Ходьба на руках из положения «лежа животом на мяче с прямыми ногами»	И.п. – лежа животом на мяче с прямыми ногами. 1-8 – четыре «шага» на руках вперед; 1-8 – четыре «шага» на руках назад в и.п.	Мяч продвигается при этом от бедер к коленям

## 3.4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЕРЕДНЕЙ И ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТЕЙ БЕДРА, ТАЗА И СПИНЫ

В таблице 10 представлены упражнения фитбол-аэробики для передней и задней поверхностей бедра, таза и спины.

Таблица 10 – Упражнения фитбол-аэробики для передней и задней поверхностей бедра, таза и спины

Наименование упражнения	Содержание упражнения	Организационно-методические указания
1	2	3
1. Поднимание таза и нижней части спины из положения «лежа на спине, ноги лежат на мяче»	И.п. – лежа на спине, ноги прямые, слегка врозь, стопы на мяче, руки вниз вдоль туловища. 1-4 – медленно поднять таз и нижнюю часть спины от пола; 5-8 – медленно вернуться в и.п. Выполнить 4-6 раз	Позвоночник поднимать вверх постепенно как «ниточку жемчуга». Движение вверх – выдох, вниз – вдох
2. Махи ногами из положения «лежа на спине, ноги на мяче»	И.п. – лежа на спине, ноги на мяче. 1-2 – мах правой; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же левой. Выполнить 4-8 раз каждой ногой	Ноги прямые. Мах – выдох, опускание ноги в и.п. – вдох
3. Сжатие мяча из положения «лежа на животе, пятки сжимают мяч, руки перед собой, лоб лежит на руках»	И.п. – лежа на животе, пятки сжимают мяч, руки перед собой, лоб лежит на руках. 1 – сгибая ноги давить на мяч, мяч давит на ягодицы; 2 – и.п. Выполнить 16-24 раза	Работают мышцы ягодиц и задней поверхности бедра
4. Поднимание ног вверх из положения «лежа на животе, пятки сжимают мяч, руки перед собой, лоб лежит на руках»	И.п. – то же. 1 – немного поднять ноги вверх; 2 – и.п.	Колени слегка отрываются от пола. Работают мышцы ягодиц и задней поверхности бедра

Продолжение табл. 10

1	2	3
5.Поднимание и опускание таза из положения «шея и верхняя часть туловища лежат на мяче, руки возле головы, таз внизу»	И.п. – шея и верхняя часть туловища лежат на мяче, руки возле головы, таз внизу. 1-2 – поднять таз вверх; 3-4 – и.п. Выполнить 16-24 раза	Живот втянут. Руки лежат рядом с головой и контролируют положение мяча. Упражнение для мышц ягодиц
6.Поднимание и опускание таза со сведением колен из положения «шея и верхняя часть туловища лежат на мяче, руки возле головы, таз внизу»	И.п. – то же. 1-2 – поднять таз вверх, свести колени. 3-4 – и.п.	Живот втянут. Руки лежат рядом с головой и контролируют положение мяча. Упражнение для мышц ягодиц и внутренней поверхности бедра
7.Удержание положения «шея и верхняя часть туловища лежат на мяче, руки возле головы, поднять таз вверх»	И.п. – шея и верхняя часть туловища лежат на мяче, руки возле головы, поднять таз вверх. Удерживать положение 30 сек.	Бедра и туловище параллельны полу

## 3.5 УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРИВОДЯЩИХ И ОТВОДЯЩИХ МЫШЦ БЕДРА

В таблице 11 представлены упражнения фитбол-аэробики для приводящих и отводящих мышц бедра.

Таблица 11 – Упражнения фитбол-аэробики для приводящих и отводящих мышц бедра

Наименование упражнения	Содержание упражнения	Организационно-методические указания
1	2	3
1.Поднимание ноги из положения «стоя на левом колене боком к мячу с опорой руками о мяч»	И.п. – стоя на левом колене боком к мячу, руками опираемся на мяч, правая нога в сторону, колено и носок правой ноги направлены вперед, носок «на себя». 1 – движение правой ноги вверх; 2 – и.п. Выполнить 24 раза	Мышцы работающей ноги напряжены. Амплитуда движений небольшая.
2.Опускание и поднимание согнутой ноги из положения «лежа на спине, согнутые ноги лежат на мяче, руки в стороны»	И.п. – лежа на спине, согнутые ноги лежат на мяче, руки в стороны. 1-2 опустить правую ногу в сторону; 3-4 – и.п. Выполнить 3x8 раз каждой ногой	Спина лежит ровно, таз не разворачивать
3.Сжатие мяча бедрами в положении «лежа на спине»	И.п. – лежа на спине, мяч зажат бедрами. 1 – сжать мяч ногами; 2 – и.п. Выполнить 16-24 раза	Работают мышцы внутренней поверхности бедра

Продолжение табл. 11

1	2	3
4.Поднимание согнутой нижней ноги из положения «лежа на боку, верхняя нога лежит на мяче»	И.п. – лежа на правом боку, верхняя нога лежит на мяче, правая рука под голову. 1 – поднять правую ногу вверх к левой; 2 – и.п. Выполнить 24-32 раза каждой ногой	Работают мышцы внутренней поверхности бедра
5.Поднимание ноги из положения «лежа на правом боку, левая нога на мяче, правая нога впереди перед мячом, правая рука под голову»	И.п. – лежа на правом боку, левая нога на мяче, правая нога впереди перед мячом, правая рука под голову. 1 – поднять правую ногу вверх; 2 – и.п. Выполнить 24-32 раза. То же, лежа на левом боку	Работают мышцы внутренней поверхности бедра
6.Поднимание ног из положения «лежа на правом боку, мяч зажат между ног, правая рука на полу, левая опирается о пол»	И.п. – лежа на правом боку, мяч зажат между ног, правая рука на полу, левая опирается о пол. 1 – поднять ноги вверх; 2 – и.п. Выполнить 8-16 раз. То же, лежа на левом боку	При выполнении упражнения напрячь мышцы ног, туловища и левой руки
7.Сведение и разведение колен из положения «шея и верхняя часть туловища лежат на мяче, руки возле головы, поднять таз вверх»	И.п. – шея и верхняя часть туловища лежат на мяче, руки возле головы, поднять таз вверх. 1- сведение колен; 2- и.п.	Таз не опускать

## 3.6. СТРЕТЧИНГ С МЯЧОМ

В партерной части занятия упражнения стретчинга используются в целях повышения гибкости мышц, связок и суставов, для этого существует специальная методика их применения, включающая количество повторений упражнения, методику их чередования, время удержания максимальной амплитуды упражнения и так далее.

Таблица 12 – Упражнения стретчинга с мячом для заключительной части занятия

Наименование упражнения	Содержание упражнения	Организационно-методические указания
1	2	3
1 Наклон вперед из положения «стоя на коленях, руки на мяче»	И.п. – стоя на коленях, мяч перед собой. Положить руки на мяч, наклон вперед, плечами тянуться к полу.	Таз не опускать. Плечами тянутся ниже. Растяжка плечевых суставов

Продолжение табл. 12

1	2	3
	Удерживать положение 10-20 сек.	
2. Наклон к ноге из положения «сид ноги врозь на полу, мяч к правой ноге, руки на мяче»	И.п. – сид ноги врозь, мяч к правой ноге, руки на мяче. Пружинистые покачивания 10-20 сек. Удержание положения наклона к правой ноге 10-20 сек. То же к левой ноге	Ноги не сгибать. Растяжка мышц ног и тазобедренных суставов
3. Наклон к ноге из положения «сид ноги врозь на полу, мяч к правой ноге, левая рука на мяче, правая рука на левом бедре»	И.п. – сид ноги врозь, мяч к правой ноге, левая рука на мяче, правая рука на левом бедре. Удерживать положение 10-20 сек. То же к другой ноге	Ноги не сгибать. Плечом тянуться к ноге
4. Наклон вперед из положения «сид ноги врозь, мяч перед собой на полу, руки на мяче»	И.п. – сид ноги врозь, мяч перед собой на полу, руки на мяче. Пружинистые покачивания 10-20 сек. Удержание положения наклона вперед 10-20 сек.	Ноги не сгибать
5. Удержание положения «лежа на боку на мяче»	И.п. – лежа на боку на мяче с выпрямленными ногами в сторону, опираясь на мяч левой рукой. Потянуться правой рукой вверх. Удерживать положение 10 сек. То же в другую сторону	Таз не разворачивать. Растяжка косых мышц живота и мышц спины
6. Растяжка тазобедренных суставов в положении «стоя на одном колене боком к мячу, руки опираются на мяч»	И.п. – стоя на одном колене боком к мячу, руки опираются на мяч. Таз вперед. Удерживать положение 10-20 сек.	Растяжка тазобедренных суставов
7. Круговое движение туловищем и руками в лицевой плоскости из положения «сидя на мяче»	И.п. – сидя на мяче, ноги в широкой стойке, руки вверх. 1-8 – круговое движение туловищем и руками в лицевой плоскости. То же в другую сторону	Движение выполнять медленно. Руки прямые
8. Наклон головы в сторону из положения «сидя на мяче»	И.п. – сидя на мяче, ноги в широкой стойке, правая рука на мяче, левая рука на голове. Наклон головы влево. Аккуратно помогать левой рукой. Удерживать положение 10 сек. То же в другую сторону	Растяжку мышц шеи выполнять аккуратно, медленно
9. Наклон головы вперед из положения «сидя на мяче»	И.п. – сидя на мяче, ноги в широкой стойке, руки за головой в «замок». Наклон головы вперед.	Растяжку мышц шеи выполнять аккуратно, медленно

Продолжение табл. 12

1	2	3
	Удерживать положение 10 сек.	
10. Наклон туловища вперед из положения «сидя на мяче, ноги в широкой стойке, руки сзади опираются на мяч, правая нога стопой на левом колене»	И.п. – сидя на мяче, ноги в широкой стойке, руки сзади опираются на мяч, правая нога стопой на левом колене. Наклон туловища вперед. Удерживать положение 10 сек. То же другой ногой.	Руки опираются на мяч и помогают сохранить равновесие
11. Сгибание рук за спиной в положении «сидя на мяче»	И.п. – сид на мяче, ноги в широкой стойке. Сгибание рук за спиной (правая рука сверху, левая рука снизу). Соединить кисти рук в «замок». Удерживать положение 15-20 сек. То же, левая рука сверху.	Спина прямая. Смотреть вперед. Растяжка плечевых суставов (сгибание рук за спиной)
Наклоны вперед с прямой спиной из положения «сидя на мяче»	И.п. – сидя на мяче, ноги в широкой стойке, руки на бедрах. 1-4 – наклон вперед, спина прямая; 5-8 – медленно подняться, спина круглая. Выполнить 3 раза	Наклоняясь вперед – выдох, поднимаясь – вдох.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ:

1. Какие группы силовых упражнений используются в партерной части занятия по фитбол-аэробике?
2. Перечислите упражнения фитбол-аэробики для прямых мышц живота.
3. Перечислите упражнения фитбол-аэробики для косых мышц живота.
4. Перечислите упражнения фитбол-аэробики для мышц спины, плечевого пояса и рук.
5. Перечислите упражнения фитбол-аэробики для мышц груди, плечевого пояса и рук.
6. Перечислите упражнения фитбол-аэробики для мышц передней и задней поверхности бедра, таза и спины.
7. Перечислите упражнения фитбол-аэробики для приводящих и отводящих мышц бедра.

8. Перечислите упражнения стретчинга с мячом.
9. Составьте комплексы упражнений фитбол-аэробики силовой направленности для отдельных групп мышц.
10. Составьте комплекс упражнений стретчинга с мячом.

## Часть II. СТЕП-АЭРОБИКА

---

### 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СТЕП-АЭРОБИКИ

---

#### 1.1. ИСТОРИЯ СТЕП-АЭРОБИКИ

---

В 1952 году американскими физиологами спорта был разработан специальный тест для определения физической работоспособности человека. Тестирование заключалось в том, что испытуемый выполнял так называемые "восхождения" на ступеньку определенной высоты в течение нескольких минут. При этом у него периодически измерялся пульс. Восхождение заключалось в выполнении шага на ступеньку, приставлении ноги и выполнении следующего шага вниз и так далее. Частота восхождений регулировалась по метроному. В зависимости от высоты ступеньки по разным формулам и вычислялась физическая работоспособность.

Этот тест для определения физической работоспособности получил название гарвардского степ-теста, по названию университета, где он был разработан. Изобретение было взято на вооружение физиологами спорта по всему миру. Тест и по сей день используется для определения физической работоспособности с той лишь разницей, что в настоящее время вместо ступеньки используют велоэргометр (велосипед-тренажер) или тредбан (бегущая дорожка).

Гарвардский степ-тест, вне всякого сомнения, имеет прямое отношение к степ-аэробике, которая, появившись в конце 80-х годов, мгновенно завоевала огромную популярность во всем мире.

В конце XX века Джин Миллер разработала новую методику – степ-аэробику, это изобретение помогло ей разработать колесо после сильной травмы. Американка использовала для тренировки ступени, ведущие в дом, и добилась невероятных результатов. Воодушевившись полученными результатами, Джин Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлек миллионы людей, поддерживающих свое тело в тонусе. Со временем данная программа получила название "степ-аэробика" и получила широкое распространение среди

приверженцев здорового и активного образа жизни. Ученые всего мира пришли к тому, что занятия степ-аэробикой необходимы для профилактики остеопороза и артрита, также этот вид фитнеса позволяет спортсменам поддерживать себя в форме и восстанавливаться после травм.

Сейчас степ-аэробика приобретает очень большую популярность и завоевывает любовь всё большего и большего количества людей. Ведь это один из самых простых, но при этом эффективных видов тренировок.

В настоящее время появилась разновидность степ-аэробики: дубль-степ-аэробика – это разновидность степ-аэробики. Занятия проводятся на двух платформах сразу. Положение платформ в пространстве может изменяться, и во время тренировки все движения осуществляются с использованием двух платформ, осуществляя переходы между ними. Это позволяет повысить интенсивность и разнообразность тренировки.

Т.С. Лисицкая и Л.В. Сиднева отмечают, что большая популярность степ-аэробики объясняется следующими факторами:

- основные движения просты и вполне доступны людям без специальной двигательной, в частности, танцевальной подготовки;
- тренинг проводится в знакомой обстановке. Каждый клиент выполняет упражнения на своем постоянном месте. Инструктор может легко осуществлять контроль и коррекцию за занимающимися. Для проведения занятий не требуется больших залов;
- вариативность движений довольно высока – она зависит от уровня подготовленности. В степ-аэробике применяются и простейшие шаговые движения, напоминающие подъем и спуск по лестнице, и сложные хореографические элементы, а также танцевальные движения комбинации различного характера. Можно разнообразить движения за счет положения платформы (продольно или поперечно относительно туловища), а также использовать две платформы;
- степ-платформу можно применять не только с целью воспитания выносливости, в качестве кардио-тренажера, но и использовать для силовых тренировок;
- доступная стоимость степ-платформы по сравнению с другим оборудованием фитнес-клубов (например, тренажеров);
- степ-платформы легко устанавливаются в обычном тренировочном зале, благодаря легкости транспортировки.

Степ-аэробика является одним из видов соревнований по фитнес-аэробике. Развитием и популяризацией этого вида спорта занимается Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). Проводятся чемпионаты мира и Европы, международные турниры среди детей, подростков и взрослых. Упражнения, длительностью 2 мин. ± 5 сек. выполняются 6-8 спортсменами на площадке минимум 9х9 м, максимум 12х12 м.

## 1.2. ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СТЕП-АЭРОБИКОЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Степ-платформа выполнена из плотного полиэтиленового каркаса, который выдерживает нагрузку около 600 кг. Конструкция изделия такова, что работать на ней совершенно безопасно: она не может сдвинуться, перевернуться, ее поверхность исключает скольжение ноги. Платформа – это сборная конструкция, которая легко регулируется по высоте, которая может составлять 15, 20 и 25 см. Можно также изменять угол ее наклона с целью максимально эффективного приспособления к занятиям силовой тренировкой.

Движения степ-аэробики, с одной стороны, представляют собой четкие шаги (step-шаг), с другой – имеют танцевальный характер, с ними можно экспериментировать и составлять сложные комплексы-связки, выполняемые под музыку.

Упражнения степ-аэробики заключаются в поднятии на платформу и спусках с нее под ритмичную музыку в сочетании с танцевальными движениями. Именно от этого сочетания получается великолепный эффект – физическая нагрузка, тренировка дыхательной системы и сердца, развитие координации движений, улучшение психологического и эмоционального состояния.

Степ-аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуя артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата.

Все упражнения в степ-аэробике направлены на тренировку мышц сердца и выработку лучшей координации движений. Главное отличие степ-аэробики от классической – выполняя аналогичные упражнения, можно достичь гораздо большей нагрузки и результат даст о себе знать намного быстрее. Степ-аэробика воздействует на тело комплексно, при этом деликатно корректирует форму ног, развивая нужную группу мышц.

Однако не все люди могут заниматься степ-аэробикой. В связи с проведением занятий в быстром темпе, который является необходимым условием для аэробики этого стиля, существует ряд противопоказаний: сердечно-сосудистые заболевания (аритмия, стенокардия и т.д.); болезни суставов ног; заболевания позвоночника, особенно в области поясничного отдела; предпосылки к варикозному расширению вен или наличие данного заболевания; повышенное артериальное давление; хронические заболевания печени, почек, т.к. интенсивные шаги могут привести к ухудшениям.

Поэтому перед тем, как начать заниматься степ-аэробикой, необходимо проконсультироваться с врачом. Во время занятий самым важным является правильное выполнение шагов на степе для избежания травм.

### 1.3. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЯ ПО СТЕП-АЭРОБИКЕ

Основное содержание занятий степ-аэробикой – это те же базовые шаги, бег и прыжки, которые составляют основу классической аэробики.

Вначале разучиваются движения ногами, а затем добавляются движения руками. При этом необходимо обращать внимание занимающихся на то, что нельзя терять степ-платформу из поля зрения. Многие "базовые" шаги имеют схожую структуру и название. Выполняются шаги вверх-вниз, через платформу, в различных направлениях, с поворотами и без, с прыжками на платформу и на ней, а также добавляются шаги на полу. Шаги на платформу можно выполнять спереди, сбоку, с конца, из угла в угол и из конца в конец. Наиболее физически сложные упражнения – это прыжки на платформу и через нее. Шаги соединяются в комбинации, которые выполняются сначала в одну сторону, а затем, после выполнения движения для смены ведущей ноги, вся комбинация повторяется в другую сторону. Можно использовать в тренировках две и более степ-платформы, расположенные рядом. Переходя с одной платформы на другую в различных направлениях, можно создать дополнительное количество комбинаций перемещений.

Очень эффективно и разнообразно использование степ-платформы в силовой тренировке. Все силовые упражнения можно усложнить (облегчить) или просто разнообразить, используя высоту платформы. Таким образом, каждый занимающийся может выбрать себе наиболее подходящую степень нагрузки. Аналогично возможно использование платформы для усиления эффекта упражнений стретчинга.

Структура урока. Организационная структура занятий степ-аэробикой мало чем отличается от обычного класса аэробики. Инструктор располагается перед группой, каждый занимающийся работает на своей платформе. В подготовительную часть урока включаются уже известные базовые шаги и упражнения стретчинга. В основной (собственно аэробной) части занятия разучивается комбинация более сложных шагов и перемещений. В силовой части занятия выполняются упражнения на силу всех мышечных групп с использованием степ-платформы. Упражнения стретчинга выполняются в заключительной части урока.

### 1.4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ СТЕП-АЭРОБИКОЙ

Заниматься степ-аэробикой, как впрочем и любой оздоровительной аэробикой, следует в кроссовках, желательно в рекомендуемых моделях кроссовок, которые достаточно легки и хорошо амортизируют. Необходимо соблюдать правила работы на степ-платформе, которые обеспечивают травмобезопасность занятий. Правила касаются: 1) высоты платформы; 2) осанки; 3) техники выполнения шага вверх и шага вниз; 4) движений рук; 5) музыки и некоторых других моментов. К примеру, нельзя работать спиной к платформе, ногу на платформу следует ставить на всю подошву и следить, чтобы пятка не свисала, высота платформы должна быть такова, чтобы угол сгибания в колене был не меньше 90°. Также не следует спрыгивать с платформы и спускаться с нее спиной. При работе необходимо следить за сохранением правильной осанки, при опускании с платформы ногу следует ставить на всю подошву. Темп музыкального сопровождения при занятиях степ-аэробикой составляет 120-130 музыкальных акцентов в минуту.

#### ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ:

1. Расскажите о гарвардском степ-тесте.
2. Кто и когда разработал первую программу по степ-аэробике?
3. Чем объясняется большая популярность степ-аэробики?
4. Расскажите о степ-аэробике как одном из видов соревнований по фитнес-аэробике.
5. Что представляет собой степ-платформа?
6. В чем заключается оздоровительное влияние занятий степ-аэробикой на организм человека?
7. Имеются ли противопоказания для занятий степ-аэробикой?
8. В чём особенности построения занятия по степ-аэробике?
9. Из каких частей состоит занятие по степ-аэробике?
10. Какие правила техники безопасности надо соблюдать на занятиях степ-аэробикой?

## 2. АЭРОБНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ ПО СТЕП-АЭРОБИКЕ

### 2.1. КЛАССИФИКАЦИЯ УПРАЖНЕНИЙ СТЕП-АЭРОБИКИ

В монографии Т.С. Лисицкой и Л.В. Сидневой представлена следующая классификация упражнений степ-аэробики.

На рисунке 15 представлены возможные положения занимающихся относительно степ-платформы. Основные исходные положения (подход к выполнению движения).

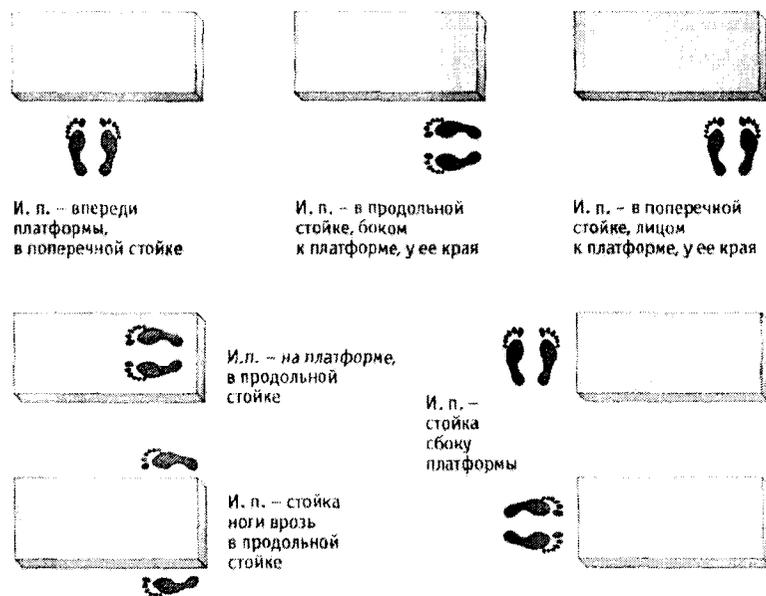


Рисунок 15 – Положения занимающихся относительно степ-платформы. Основные исходные положения (подход к выполнению движения) (Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, 2002)

В зависимости от направления вертикального перемещения (вверх или вниз) выделяют несколько групп движений:

– шаги вверх (Up Step) – движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформу;

– шаги вниз (Down Step) – движения, которые начинаются с платформы на пол.

В зависимости от "ведущей" ноги:

- с одной и той же ноги (Single Lead) – элементы, которые выполняются с одной и той же ноги на 4 счета;
- со сменой ног (Alternating Lead) – движения на 4 счета, в которых происходит смена ноги.

Наличие или отсутствие вращательного момента вокруг продольной оси позволяет разделить элементы на следующие виды:

- без поворота – переместительные;
- с поворотом – вращательные.

Наличие или отсутствие опорной базы позволяет классифицировать движения на:

- шаги;
- подскоки и скачки.

На рисунке 16 представлены основные группы элементов хореографии, применяемые в степ-аэробике.

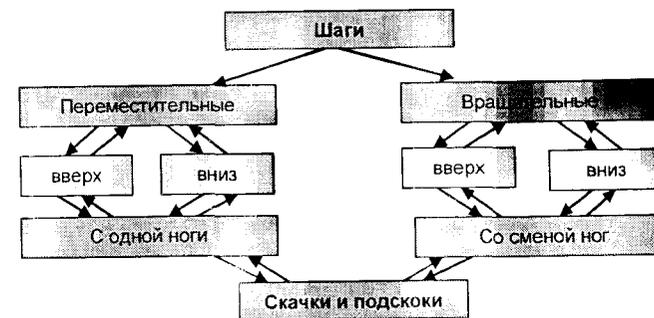


Рисунок 16 – Классификация элементов степ-аэробики (Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, 2002)

#### Основные шаги степ-аэробики

**1. Базовый шаг (Basic Step)** (рис. 17). Выполняется на 4 счета. И.п. – стойка ноги вместе лицом к платформе. 1 – шаг правой на платформу; 2 – приставить левую; 3 – шагом правой сойти с платформы; 4 – приставить левую к правой (и.п.). Аналогично с другой ноги.

Подходы при выполнении: спереди, с конца.

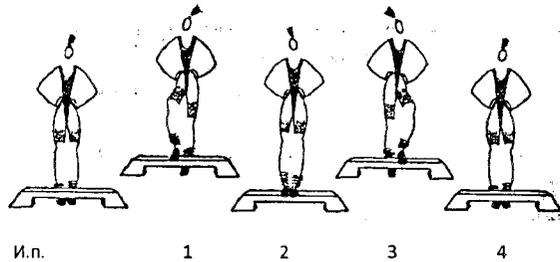


Рисунок 17 – Базовый шаг (Basic Step)

2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-Step) (рис. 18). Выполняется на 4 счета. И.п. – стойка ноги вместе лицом к платформе. 1 – шаг правой вперед-вправо на платформу; 2 – шаг левой вперед-влево на платформу; 3 – шагом правой сойти с платформы; 4 – приставить левую к правой (и.п.). Аналогично с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди.

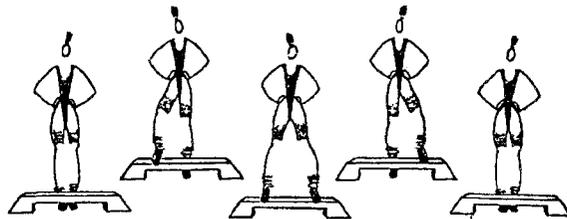


Рисунок 18 – Шаг ноги врозь, ноги вместе (V-Step)

3. Касание платформы носком свободной ноги (Step Tap) (рис. 19). Выполняется на 4 счета. И.п. – стойка ноги вместе лицом к платформе. 1 – сгибая левую, коснуться носком платформы; 2 – приставить к правой (и.п.); 3-4 – то же другой ногой.

Подходы при выполнении: спереди, сверху, по сторонам, сбоку.

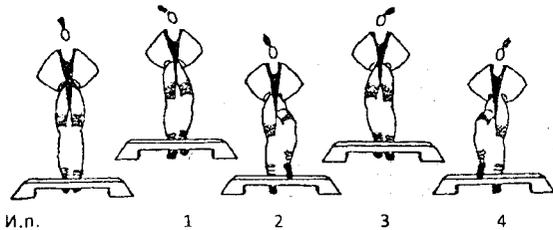


Рисунок 19 – Касание платформы носком свободной ноги (Step Tap)

4. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием на платформе и на полу (вверху, внизу) (рис. 20).

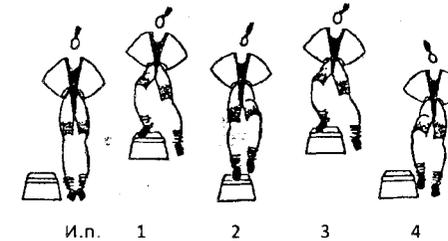


Рисунок 20 – Приставной шаг (Tap Up, Tap Down)

Выполняется на 4 счета. И.п. – стоя боком к платформе. 1 – шаг правой на платформу; 2 – выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела; 3 – шагом левой сойти с платформы; 4 – приставить правую на полупальцы к опорной ноге. То же с другой ноги с другого бока платформы или стоя другим боком к платформе.

Подходы при выполнении: сбоку, спереди, с конца, сверху.

5. Приставной шаг с касанием на платформе (Tap Up) (рис. 21). Выполняется на 8 счетов со сменой ноги. И.п. – стойка ноги вместе лицом к платформе. 1 – шагом правой встать на платформу; 2 – приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела; 3 – шаг левой назад; 4 – приставить правую к левой; 5-8 – то же с другой ноги.

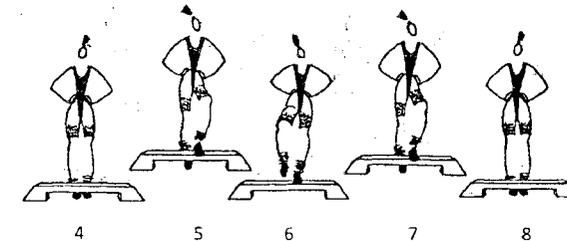
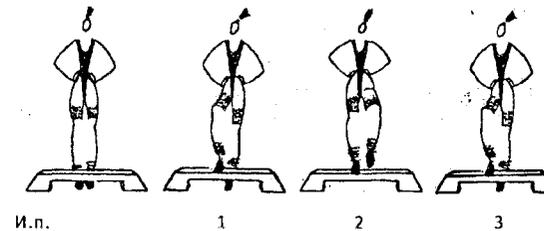


Рисунок 21 – Приставной шаг с касанием на платформе (Tap Up)

Подходы при выполнении: спереди, сбоку, с конца, сверху.

**6. Приставной шаг со сменой ноги с касанием вниз (Tap Down)** (рис. 22). И.п. – стойка ноги вместе лицом к платформе. 1 – шагом правой встать на платформу; 2 – левую приставить к правой, тяжесть тела на двух ногах; 3 – шагом правой сойти с платформы назад; 4 – приставить левую к правой на полупальцы, не перенося тяжесть тела; 5-8 – то же с другой ноги.

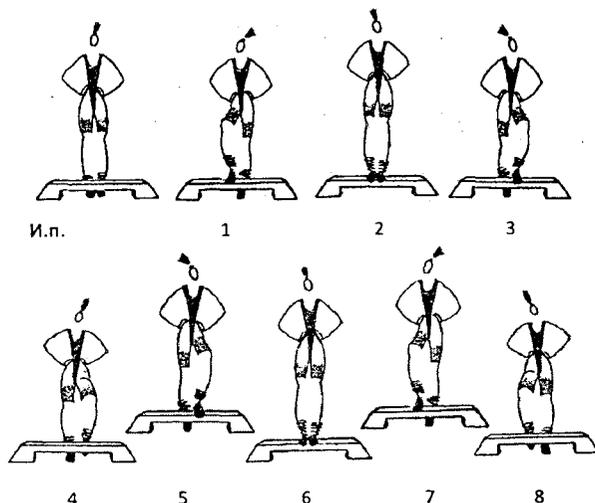


Рисунок 22 – Приставной шаг со сменой ноги с касанием вниз (Tap Down)

Подходы при выполнении: спереди, сбоку, с конца, сверху.

**7. Шаги с подъемом на платформу (Lift) и сгибанием ноги вперед (Knee Up)** (рис. 23). Выполняется на 8 счетов. И.п. – стоя ноги вместе лицом к платформе. 1 – шаг правой на платформу; 2 – разгибая правую, левую согнутую ногу поднять вперед; 3 – шаг левой назад на пол; 4 – приставить правую ногу к левой (и.п.); 5-8 – то же с другой ноги.

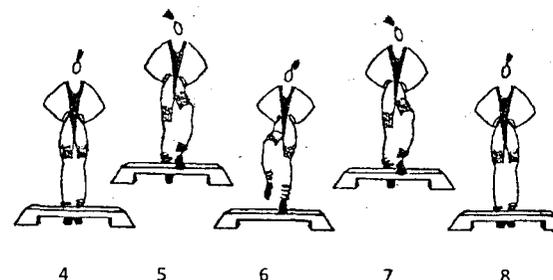
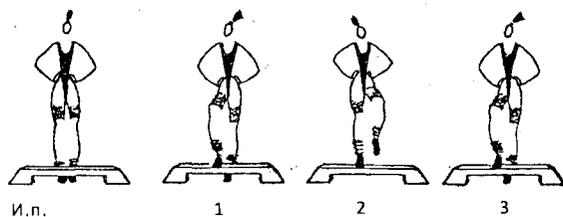


Рисунок 23 – Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee Up)

Варианты:

- повторное выполнение с одной ноги;
- со сменой ноги;
- с подъемом прямой ноги вперед (Lift Front);
- с подъемом прямой ноги в сторону (Lift Side);
- с подъемом прямой ноги назад (Lift Back);
- с согнутой ногой назад (Leg Curl);
- подъем на платформу с "киком" (Kick) свободной ноги.

Подходы при выполнении: спереди, с конца, по сторонам, сверху.

**8. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up)** (рис. 24). Движение выполняется на 4 счета. И.п. – стойка ноги врозь по сторонам платформы (идоль). 1 – шаг правой на платформу; 2 – приставить левую, одновременно выпрямляя ноги; 3-4 – поочередно шагом правой, левой сойти с платформы.

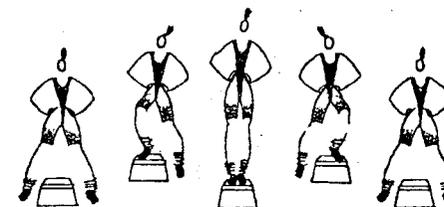


Рисунок 24 – Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up)

Подход при выполнении: в продольной относительно платформы стойке.

**9. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Down)** (рис. 25). Упражнение аналогично предыдущему, но выполняется из и.п. – стойка ноги вместе на

платформе. Движение выполняется на 4 счета. И.п. – стойка ноги вместе на платформе (вдоль). 1 – шаг правой на пол; 2 – шаг левой на пол; 3-4 – поочередно шагом правой, левой подняться на платформу.

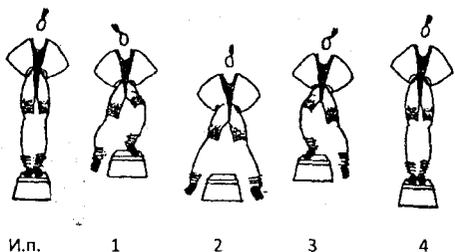


Рисунок 25 – Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Down)

**10. Шаг с поворотом (Turn Step)** (рис. 26). И.п. – стойка боком к платформе. 1-2 – шагом правой на платформу, шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь; 3 – шаг правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали) назад с платформы; 4 – приставить левую к правой. Аналогично выполняется с другой ноги.

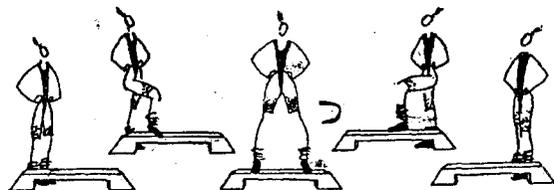


Рисунок 26 – Шаг с поворотом (Turn Step)

Подход при выполнении: в диагональном направлении с угла платформы.

**11. Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы (Corner to Corner)** (рис. 27). И.п. – стоя в продольной стойке, правым боком к платформе, у ее края. 1 – шаг правой на середину платформы (продольно); 2 – шаг левой на платформу; 3 – сойти на пол правой ногой (движение по диагонали из угла в угол платформы) по другую сторону платформы; 4 – сойти левой ногой на пол.

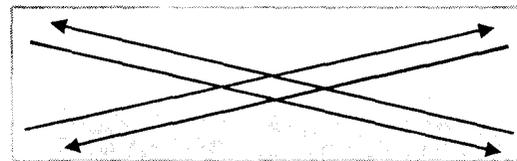


Рисунок 27 – Шаги в диагональном направлении, из угла в угол платформы (Corner to Corner)

**12. Шаг через платформу (Over the Top)** (рис. 28). Из и.п. – стойка ноги вместе боком к платформе (продольно). 1 – шагом левой в сторону стать на платформу; 2 – приставить правую; 3 – шагом левой сойти с платформы (по другую сторону); 4 – приставить правую на полупальцы к левой. То же с другой ноги. Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

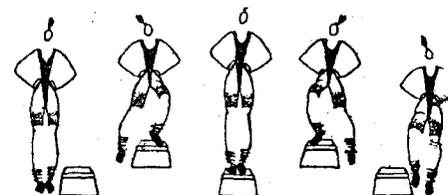


Рисунок 28 – Шаг через платформу (Over the Top)

**13. Шаги через платформу в продольном направлении (Across)**. Из и.п. – стоя правым боком к платформе. 1 – широкий шаг правой на середину платформы; 2 – шаг левой на платформу; 3 – шаг левой на пол по другую сторону платформы; 4 – шаг левой на пол. То же в другую сторону.



Рисунок 29 – Шаги через платформу в продольном направлении (Across)

**14. Выпады (Lunges)** в сторону (рис. 30). И.п. – продольная стойка ноги вместе на платформе. 1 – выпад правой в сторону на пол; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой ногой.

Подход при выполнении: сверху.

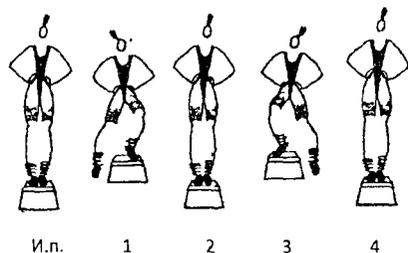


Рисунок 30 – Выпады (Lunges) в сторону

Варианты:

- повторное выполнение с одной ноги;
- со сменой ноги;
- выпады назад из положения стоя на платформе в поперечной стойке ноги вместе.

**14. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step).** Выполняется на 8 счетов. Из и.п. – стойка ноги вместе в поперечной стойке с конца платформы. 1 – шаг правой вперед; 2 – приставить левую к правой (выполняются на платформе); 3-4 – шагом правой, затем левой в сторону (сойти с платформы – стойка ноги врозь); 5 – шаг правой на платформу; 6 – шаг левой на платформу (приставить левую к правой); 7 – шаг правой назад с платформы; 8 – шаг левой назад с платформы (приставить левую к правой). То же с другой ноги. Подход при выполнении: с конца по обе стороны платформы.

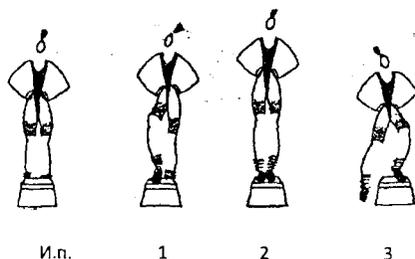


Рисунок 31а – Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step)

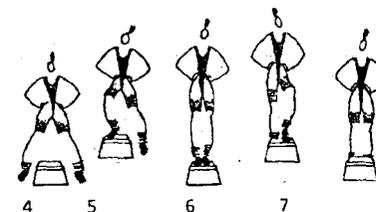


Рисунок 31б – Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step)

**16. Шаги углом (L-Step)** (рис. 32). Выполняется на 4 счета. И.п. – стойка в поперечной стойке лицом к платформе у ее правого края. 1 – шаг правой на платформу; 2 – шаг левой на платформу; 3 – шаг правой в сторону (сойти с платформы); 4 – приставить левую к правой. То же с другого конца платформы. Подходы при выполнении: спереди и с конца.

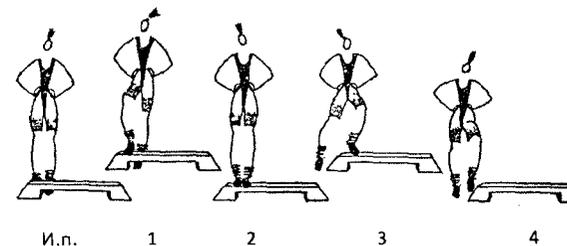


Рисунок 32 – Шаги углом (L-Step)

**17. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 Hop-Turn)** (рис. 33). Выполняется на 4 счета. Из и.п. – стойка на двух ногах у третьей части платформы (продольно). 1 – шагом правой на платформу; 2 – сгибая левую вперед, поворот направо; 3 – шагом левой назад сойти с платформы; 4 – приставить правую к левой. То же с другой трети платформы. Подходы при выполнении: сбоку, с края, с угла.

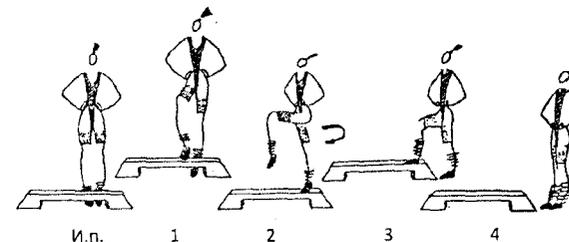


Рисунок 33 – Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 Hop-Turn)

18. Шаг с поворотом на 180° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/2 Hop-Turn) (рис. 34). Выполняется на 4 счета. Из и.п. – стойка на двух ногах у третьей части платформы (продольно) правым боком к платформе. 1 – шагом правой на платформу; 2 – сгибая левую вперед, поворот направо на 180°; 3 – шагом левой сойти с платформы по другую сторону; 4 – приставить правую к левой. То же с другой трети платформы. Подходы при выполнении: сбоку, с края, с угла.

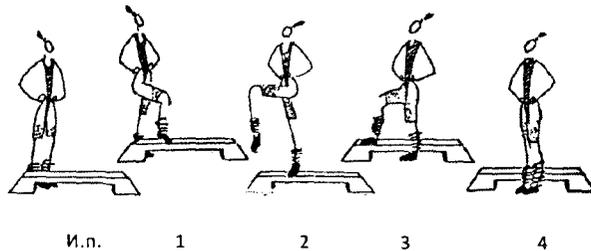


Рисунок 34 – Шаг с поворотом на 180° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/2 Hop-Turn)

19. U-Turn (рис. 35). И.п. – стойка боком к платформе. 1-2 – шагом правой на платформу, шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе); 3 – шаг правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали) назад с платформы; 4 – приставить левую к правой. Аналогично выполняется с другой ноги.

То же, что упр. 8, но с небольшим продвижением. Подходы при выполнении: сбоку, с конца.

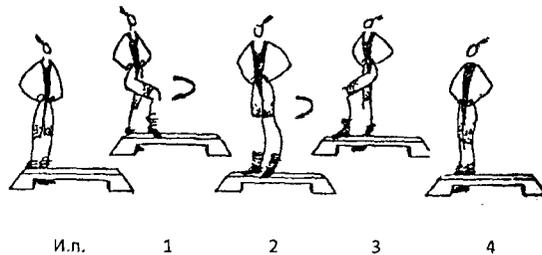


Рисунок 35 – U-Turn

20. A-Step (рис. 36). Выполняется на 4 счета. И.п. – лицом к платформе у края в продольном направлении. 1 – шагом правой в центр платформы; 2 – приставить левую к правой; 3 – шагом правой назад по диагонали – сойти

с платформы; 4 – приставить левую к правой. То же с другой ноги. Подход при выполнении: спереди, с конца.

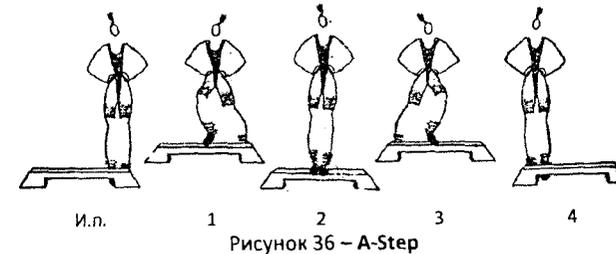


Рисунок 36 – A-Step

21. Подскоки (рис. 37). Выполняется на 4 счета. И.п. – стойка ноги вместе у края платформы. 1 – шаг левой на платформу; 2 – наскок на платформу правой ногой, левая в сторону; 3 – сойти левой ногой на пол сбоку платформы; 4 – приставить правую ногу к левой. Подходы при выполнении: с краю, сбоку.

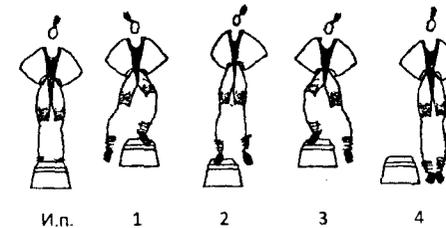


Рисунок 37 – Подскоки

22. Прыжки – выполняются толчком двух ног с приземлением на две или с одной ноги на две на платформе или на платформу.

## 2.2. ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ АЭРОБНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЙ ПО СТЕП-АЭРОБИКЕ

### Комплекс упражнений степ-аэробики № 1

1-8 – Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee Up)

И.п. – стоя ноги вместе лицом к платформе.

1 – шаг правой на платформу;

2 – разгибая правую, левую согнутую ногу поднять вперед, правая рука вверх;

- 3 – шаг левой назад на пол;
- 4 – приставить правую ногу к левой, опустить правую руку (и.п.);
- 5-8 – то же с другой ноги.

**1-8 – Шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee Up), выпады (Lunges) назад.**

И.п. – стоя правым боком к степ-платформе.

- 1 – шаг правой по диагонали на левую часть платформы, руки вперед;
- 2 – разгибая правую, левую согнутую ногу поднять вперед, отвести согнутые руки назад;
- 3 – выпад левой назад на пол, руки вперед;
- 4 – согнуть левую ногу, не отрывая ее от пола, отвести согнутые руки назад;
- 5 – выпрямить левую ногу, руки вперед;
- 6 – разгибая правую, левую согнутую ногу поднять вперед, отвести согнутые руки назад;
- 7 – шаг левой назад на пол, руки вперед;
- 8 – приставить правую ногу к левой, руки вниз.

**1-8 – Переход вправо через платформу с поочередным подъемом прямых ног в сторону (Lift Side).**

И.п. – сомкнутая стойка правым боком к платформе.

- 1 – шаг правой вправо на платформу;
- 2 – разгибая правую, левую поднять в сторону, правая рука вверх;
- 3 – шаг левой на пол, правая рука вниз;
- 4 – шаг правой на пол;
- 5 – шаг левой на платформу;
- 6 – разгибая левую, правую поднять в сторону, левая рука вверх;
- 7 – шаг правой на пол по другую сторону платформы с поворотом на 90°, лицом к платформе, левая рука вниз;
- 8 – приставить левую к правой.

**1-8 – Переход вправо через платформу с поочередным подъемом прямых ног в сторону (Lift Side).**

И.п. – сомкнутая стойка лицом к платформе.

- 1 – с поворотом на 90° шаг правой вправо на платформу;
- 2 – разгибая правую, левую поднять в сторону, правая рука вверх;
- 3 – шаг левой на пол, правая рука вниз;
- 4 – шаг правой на пол;
- 5 – шаг левой вправо на платформу;
- 6 – разгибая левую, правую поднять в сторону, левая рука вверх;

- 7 – шаг правой на пол по другую сторону платформы с поворотом на 90°, лицом к платформе, левая рука вниз;
- 8 – приставить левую к правой.

**Комплекс упражнений степ-аэробики № 2**

**1-8 – Шаги на платформу с подъемом прямой ноги в сторону (Lift Side).**

И.п. – сомкнутая стойка правым боком к платформе.

- 1 – шаг правой вправо на платформу;
- 2 – разгибая правую, левую поднять в сторону, правая рука вверх, левая рука в сторону;
- 3 – шаг левой на пол, руки вниз;
- 4 – приставить правую к левой;
- 5-8 – повторить движения 1-4.

**1-8 – Grape wine (грэйп вайн) через платформу – "виноградная лоза", скрестный шаг в сторону через платформу, шаги вокруг платформы**

И.п. – сомкнутая стойка правым боком к платформе.

- 1 – шаг правой вправо на платформу;
- 2 – шаг левой на платформу, левая нога ставится сзади правой;
- 3 – шаг правой на пол по другую сторону платформы;
- 4 – приставить левую ногу к правой.
- 5-8 – четыре шага, сделать поворот вокруг платформы, встать левым боком к платформе с другой стороны.

**1-8 – Шаги в продольном направлении**

И.п. – сомкнутая стойка левым боком к платформе.

- 1 – шаг левой вправо на середину платформы;
- 2 – шаг правой на пол;
- 3 – шаг левой на пол;
- 4 – переступить правой на месте;
- 5 – шаг левой назад на платформу;
- 6 – шаг правой на пол справа от платформы;
- 7 – шаг левой назад на пол;
- 8 – переступить правой на месте.

**1-8 – Шаг с подъемом на платформу с согнутой ногой назад (Leg Curl)**

И.п. – сомкнутая стойка левым боком к платформе.

- 1 – шаг левой вправо на середину платформы, руки вперед;
- 2 – разгибая левую, согнуть правую ногу назад, согнутые руки отвести назад;
- 3 – опустить правую на пол, руки вперед;
- 4 – разгибая левую, согнуть правую ногу назад, согнутые руки отвести назад;

- 5 – опустить правую на пол, руки вперед;
- 6 – разгибая левую, согнуть правую ногу назад, согнутые руки отвести назад;
- 7 – шаг правой назад на пол;
- 8 – приставить левую к правой.

#### **Комплекс упражнений степ-аэробики № 3**

**1-8** – Шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (**Knee Up**), шаги углом (**L-Step**), выпады.

И.п. – стойка в поперечной стойке лицом к платформе у ее правого края.

- 1 – шаг левой на платформу;
- 2 – разгибая левую, правую согнутую ногу поднять вверх, правая рука вверх;
- 3 – шаг правой в сторону (сойти с платформы);
- 4 – приставить левую к правой;
- 5 – выпад правой назад, руки вперед;
- 6 – приставить правую к левой, руки вниз;
- 5 – выпад левой назад, руки вперед;
- 6 – приставить левую к правой, руки вниз;

**1-8** – Шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (**Knee Up**), шаги углом (**L-Step**), мах ногой.

И.п. – сомкнутая стойка левым боком у правого края платформы.

- 1 – шаг левой вправо на платформу;
- 2 – разгибая левую, поднять согнутую правую ногу вперед, правая рука вверх;
- 3 – шаг правой назад на пол, руки вниз;
- 4 – приставить левую к правой;
- 5 – шаг левой влево;
- 6 – мах правой в сторону, левая рука вверх, правая в сторону;
- 7 – шаг правой вправо, руки вниз;
- 8 – приставить левую ногу к правой.

**1-8** – Шаг с подъемом на платформу с подъемом прямой ноги назад (**Lift Back**).

И.п. – сомкнутая стойка правым боком к платформе.

- 1 – шаг правой вправо на середину платформы;
- 2 – разгибая правую, поднять левую ногу назад, руки вверх;
- 3 – опустить левую на пол, руки вперед;
- 4 – разгибая правую, поднять левую ногу назад, руки в стороны;
- 5 – опустить левую на пол, руки вперед;

- 6 – разгибая правую, поднять левую ногу назад, руки вверх;
- 7 – шаг левой назад на пол;
- 8 – приставить правую к левой.

**1-8** – **Grape wine (грэйп вайн)** через платформу – "виноградная лоза", скрестный шаг в сторону через платформу, шаги вокруг платформы

И.п. – сомкнутая стойка правым боком к платформе.

- 1 – шаг правой вправо на платформу;
- 2 – шаг левой на платформу, левая нога ставится сзади правой;
- 3 – шаг правой на пол по другую сторону платформы;
- 4 – приставить левую ногу к правой.
- 5-8 – четыре шага, сделать поворот вокруг платформы, встать левым боком к платформе с другой стороны.

#### **Комплекс упражнений степ-аэробики № 4**

**1-8** – Шаги на платформу с подъемом прямой ноги в сторону (**Lift Front**).

И.п. – сомкнутая стойка правым боком к платформе.

- 1 – шаг правой вправо на платформу;
- 2 – разгибая правую, левую поднять вперед;
- 3 – шаг левой на пол;
- 4 – приставить правую к левой;
- 5-8 – повторить движения 1-4.

**1-8** – **Grape wine (грэйп вайн)** через платформу – "виноградная лоза", скрестный шаг в сторону через платформу, шаг на платформу с подъемом прямой ноги в сторону (**Lift Side**)

И.п. – сомкнутая стойка правым боком к платформе.

- 1 – шаг правой вправо на платформу;
- 2 – шаг левой на платформу, левая нога ставится сзади правой;
- 3 – шаг правой на пол по другую сторону платформы;
- 4 – приставить левую ногу к правой.
- 5 – шаг левой вправо на платформу;
- 6 – разгибая левую, правую поднять в сторону, левая рука вверх, правая рука в сторону;
- 7 – шаг правой на пол, руки вниз;
- 8 – приставить левую к правой;

**1-8** – Переход вправо через платформу с поочередным подъемом прямых ног в сторону (**Lift Side**)

И.п. – сомкнутая стойка левым боком к платформе.

- 1 – шаг левой влево на платформу;
- 2 – разгибая левую, правую поднять в сторону, левая рука вверх;
- 3 – шаг правой на пол, левая рука вниз;

- 4 – шаг левой на пол;
- 5 – шаг правой на платформу;
- 6 – разгибая правую, левую поднять в сторону, правая рука вверх;
- 7 – шаг левой на пол, правая рука вниз;
- 8 – приставить правую к правой.

**1-8 – Шаг с подъемом на платформу с подъемом прямой ноги назад (Lift Back)**

- И.п. – сомкнутая стойка правым боком к платформе.
- 1 – шаг правой вправо на платформу;
  - 2 – разгибая правую, поднять левую ногу назад, руки вверх;
  - 3 – опустить левую на пол, руки вперед;
  - 4 – разгибая правую, поднять левую ногу назад, руки в стороны;
  - 5 – опустить левую на пол, руки вперед;
  - 6 – разгибая правую, поднять левую ногу назад, руки вверх;
  - 7 – шаг левой назад на пол;
  - 8 – приставить правую к левой.

**Комплекс упражнений степ-аэробики № 5**

**1-8 – Шаги с поворотом, шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee Up)**

- И.п. – сомкнутая стойка левым боком к платформе.
- 1 – шаг левой на платформу в продольном направлении;
  - 2 – шаг правой на пол (движение вдоль платформы);
  - 3 – шаг левой вперед;
  - 4 – поворот на 180°, не отрывая ног от пола;
  - 5 – шаг левой вправо на платформу;
  - 6 – разгибая левую, поднять согнутую правую ногу вперед;
  - 7 – шаг правой вправо на пол;
  - 8 – шаг левой влево на пол.

**1-8 – Касание носком платформы (Step Tap), прыжки назад**

- И.п. – сомкнутая стойка левым боком к платформе.  
И.п. – стока ноги врозь, платформа между ног.
- 1 – сгибая правую, коснуться носком платформы;
  - 2 – и.п.;
  - 3-4 – то же другой ногой.
  - 5-8 – четыре прыжка назад вдоль платформы, на счет "8" – ноги вместе.

**1-8 – Шаги углом (L-Step), касание платформы и поворот на 180°**  
И.п. – сомкнутая стойка лицом к правому краю платформы (в продольном направлении).

- 1-2 – приставной шаг влево с поворотом на 90°;
- 3-4 – приставной шаг вправо (встать спиной к платформе).
- 5 – отводя правую ногу назад, коснуться носком правой ноги платформы;
- 6 – шаг правой вперед;
- 7-8 – поворот на 180°, не отрывая ног от пола (повернуться лицом к платформе).

**1-8 – Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee Up)**

- И.п. – стоя ноги вместе лицом к платформе.
- 1 – шаг правой на платформу;
  - 2 – разгибая правую, левую согнутую ногу поднять вперед, правая рука вверх;
  - 3 – шаг левой назад на пол;
  - 4 – приставить правую ногу к левой, опустить правую руку (и.п.);
  - 5-8 – то же с другой ноги.

**ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ И ЗАДАНИЯ  
ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ:**

1. Перечислите базовые шаги степ-аэробики.
2. Выучите комплексы упражнений степ-аэробики.
3. Составьте комплексы упражнений степ-аэробики на 32 счета.

**3. ПАРТЕРНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ  
ПО СТЕП-АЭРОБИКЕ**

**3.1. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ЖИВОТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ  
СТЕП-ПЛАТФОРМЫ**

Для выполнения упражнений для мышц живота необходимо положить коврик на степ-платформу. Упражнения могут выполняться из исходных положений: "лежа спиной на степ-платформе", "лежа на спине на полу под углом 90° к степ-платформе, ноги на степ-платформе".

В таблице 13 представлены силовые упражнения для мышц живота с использованием степ-платформы.

Таблица 13 – Силовые упражнения для мышц живота с использованием степ-платформы

Наименование упражнения	Содержание упражнения	Организационно-методические указания
1	2	3
1. Поднимание туловища из положения «лежа на спине на степ-платформе»	И.п. – лежа на спине на степ-платформе, ноги согнуты, стопы на полу, руки за головой. 1 – 2 – подъем туловища вверх; 3-4 – и.п. Выполнить 16 раз	Локти развернуты. Подбородок поднят. Поясница прижата к степ-платформе. Поднимание туловища выдох, опускание туловища – вдох.
2. Поднимание туловища по точкам из положения «лежа на спине на степ-платформе, ноги согнуты, стопы на полу»	И.п. – лежа на спине на степ-платформе, ноги согнуты, стопы на полу. 1 – 2 – немного поднять туловище вверх; 3-4 – еще немного поднять туловище вверх; 5-6 – немного опустить туловище; 7-8 – и.п. Выполнить 8 раз	Локти развернуты. Подбородок поднят. Поясница прижата к степ-платформе.
3. Поднимание ног из положения «лежа на спине на степ-платформе, ноги согнуты, стопы на полу»	И.п. – лежа на спине на степ-платформе, ноги согнуты, стопы на полу. 1-4 – поднять согнутые ноги вверх; 5-8 – вернуться в и.п. Выполнить 3-4 раза	Поднимаю ноги – выдох, возвращаясь в и.п. – вдох. Выполнять медленно
4. Поднимание туловища из положения «лежа на спине на полу под углом 90° к степ-платформе, согнутые ноги на степ-платформе, руки за головой»	И.п. – лежа на спине на полу под углом 90° к степ-платформе, согнутые ноги на степ-платформе, руки за головой. 1-2 – подъем туловища вверх; 3-4 – и.п. Выполнить 16 раз	Локти развернуты. Подбородок поднят. Поясница прижата к полу. Поднимание туловища выдох, опускание туловища – вдох.
5. Поднимание туловища по точкам из положения «лежа на спине на полу под углом 90° к степ-платформе, согнутые ноги на степ-платформе»	И.п. – лежа на спине на полу под углом 90° к степ-платформе, согнутые ноги на степ-платформе, руки за головой. 1-2 – немного поднять туловище вверх; 3-4 – еще немного поднять туловище вверх; 5-6 – немного опустить туловище; 7-8 – и.п. Выполнить 8 раз	Локти развернуты. Подбородок поднят. Поясница прижата к полу. Поднимание туловища выдох, опускание туловища – вдох.
6. Поднимание туловища с поворотами из положения «лежа на спине на полу под	И.п. – лежа на спине на полу под углом 90° к степ-платформе, согнутые ноги на	Локти развернуты. Подбородок поднят. Поясница прижата к полу.

Продолжение табл. 13

1	2	3
углом 90° к степ-платформе, согнутые ноги на степ-платформе»	степ-платформе, руки за головой. 1-2 – подъем туловища вверх с небольшим поворотом вправо; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же в другую сторону. Выполнить по 16 раз в каждую сторону	Поднимание туловища выдох, опускание туловища – вдох.
7. Поднимание туловища с поворотом из положения «лежа на спине, левая нога на степ-платформе, стопа правой ноги лежит на левом колене, руки за головой»	И.п. – лежа на спине, левая нога на степ-платформе, стопа правой ноги лежит на левом колене, руки за головой. 1-2 – приподнять туловище, левым локтем потянуться к правому колену; 3-4 – и.п. Выполнить 16 раз. То же в другую сторону	Сохранять расстояние между подбородком и грудной клеткой размером с кулак. Во время выполнения упражнения поясница должна быть в контакте с полом

### 3.2. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ СПИНЫ, ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТЕП-ПЛАТФОРМЫ

Для выполнения упражнений для мышц спины, плечевого пояса и рук необходимо положить коврик на степ-платформу.

В таблице 14 представлены силовые упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук с использованием степ-платформы.

Таблица 14 – Упражнения фитбол-аэробики для мышц спины, плечевого пояса и рук

Наименование упражнения	Содержание упражнения	Организационно-методические указания
1	2	3
1. Поднимание туловища из положения «лежа животом на степ-платформе, руки перед собой»	И.п. – лежа животом на степ-платформе, ноги опираются о пол, руки перед собой. 1-2 – поднять туловище вверх. 3-4 – и.п. Выполнить 16-24 раза	Работают мышцы спины
2. Поднимание туловища из положения «лежа животом на степ-платформе с движением рук»	И.п. – лежа животом на степ-платформе, ноги опираются о пол, руки вверх. 1-2 – поднять туловище вверх, развести руки в стороны. 3-4 – и.п. Выполнить 16-24 раза	Работают мышцы спины

Продолжение табл. 14

1	2	3
3. Движение «бабочка» из положения «лежа животом на степ-платформе»	И.п. – лежа животом на степ-платформе, ноги опираются о пол, руки в стороны. 1-2 – развести руки в стороны-вверх, свести лопатки; 3-4 и.п. Выполнить 8-12 раз	Грудь не должна отрываться от степ-платформы во время подъема рук
4. Движение рук вверх-вниз из положения «лежа животом на степ-платформе»	И.п. – лежа животом на степ-платформе, ноги опираются о пол, руки вверх. 1-2 – руки через стороны вниз; 3-4 и.п. Выполнить 8-12 раз	Грудь не должна отрываться от степ-платформы во время движения рук
5. Сгибание и разгибание рук из положения «упор сзади, руки на степ-платформе, ноги согнуты» (под углом 90° к степ-платформе)	И.п. – упор сзади, руки на степ-платформе, ноги согнуты (под углом 90° к степ-платформе). 1-2 – согнуть руки; 3-4 – и.п.	Сгибание и разгибание рук выполнять плавно.

### 3.3. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ГРУДИ, ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И РУК С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТЕП-ПЛАТФОРМЫ

В таблице 15 представлены упражнения силовой направленности для мышц груди, плечевого пояса и рук с использованием степ-платформы.

Таблица 15 – Упражнения для груди, плечевого пояса и рук с использованием степ-платформы

Наименование упражнения	Содержание упражнения	Организационно-методические указания
1	2	3
1. Сгибание и разгибание рук из положения «упор на прямых руках с опорой ногами о степ-платформу» (под углом 90° к степ-платформе)	И.п. – упор на прямых руках с опорой ногами о степ-платформу (под углом 90° к степ-платформе). 1-2 – согнуть руки; 3-4 и.п. Выполнить 8-12 раз	Сгибание и разгибание рук выполнять медленно
2. Сгибание и разгибание рук из положения «упор стоя на коленях с опорой руками о степ-платформу» (под углом 90° к степ-платформе)	И.п. – упор стоя на коленях с опорой руками о степ-платформу (под углом 90° к степ-платформе). 1-2 – согнуть руки; 3-4 и.п. Выполнить 8-12 раз	Сгибание и разгибание рук выполнять медленно
3. Сгибание и разгибание рук по точкам из положения «упор стоя на коленях с опорой руками о степ-	И.п. – упор стоя на коленях с опорой руками о степ-платформу (под углом 90° к степ-платформе).	Не прогибаться в спине

Продолжение табл. 15

1	2	3
платформу» (под углом 90° к степ-платформе)	1-2 – немного согнуть руки; 3-4 – еще немного согнуть руки; 5-6 – немного разогнуть руки; 7-8 – и.п. Выполнить 8-12 раз	
4. Сгибание и разгибание рук из положения «упор лежа с опорой руками о степ-платформу» (под углом 90° к степ-платформе)	И.п. – упор лежа с опорой руками о степ-платформу (под углом 90° к степ-платформе). 1-2 – согнуть руки; 3-4 и.п. Выполнить 8-12 раз	Сгибание и разгибание рук выполнять медленно
5. Сгибание и разгибание рук по точкам из положения «упор лежа с опорой руками о степ-платформу» (под углом 90° к степ-платформе)	И.п. – упор лежа с опорой руками о степ-платформу (под углом 90° к степ-платформе). 1-2 – немного согнуть руки; 3-4 – еще немного согнуть руки; 5-6 – немного разогнуть руки; 7-8 – и.п. Выполнить 8-12 раз	Не прогибаться в спине
4. Движение «бабочка» из положения «лежа спиной на степ-платформе»	Положить коврик на степ-платформу. И.п. – лежа спиной на степ-платформе, руки перед собой. 1-2 – развести руки в стороны; 3-4 и.п. Выполнить 8-12 раз	Разводя руки в стороны, немного их согнуть

### 3.4. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ БЕДЕР, ТАЗА И СПИНЫ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТЕП-ПЛАТФОРМЫ

В таблице 16 представлены упражнения силовой направленности для мышц бедер, таза и спины с использованием степ-платформы.

Таблица 16 – Упражнения для передней и задней поверхностей бедер, таза и спины с использованием степ-платформы

Наименование упражнения	Содержание упражнения	Организационно-методические указания
1	2	3
1. Поднимание таза и нижней части спины из положения «лежа на спине, согнутые ноги стоят на степ-платформе» (под углом 90° к степ-платформе)	И.п. – лежа на спине, согнутые ноги стоят на степ-платформе (под углом 90° к степ-платформе). 1-2 – поднять таз; 3-4 – и.п. Выполнить 16 раз	Живот втянут. Поднимая таз – напрячь мышцы ягодиц, опуская таз – расслабить мышцы ягодиц.
2. Подъем на степ-платформу из полуприседа.	И.п. – полуприсед в положении стоя, правая нога на степ-	Во время подъема на степ-платформу туло-

Продолжение табл. 16

1	2	3
	платформе, левая на полу, туловище немного наклонено вперед. 1-2 – подъем на степ-платформу, выпрямляя правую ногу, согнутую левую ногу поднять вперед; 3-4 – опуская левую ногу на пол, полуприсед. Выполнить по 16-24 раза. То же с другой ноги.	вице выпрямить, опускаясь в полуприсед – небольшой наклон туловища вперед.
3. Мах ногой назад из положения «стоя боком к степ-платформе, одна нога на платформе»	И.п. – стоя правым боком к степ-платформе, правая нога на платформе, руки вперед. 1 – разгибая правую ногу, мах левой назад, руки вверх; 2 – и.п.; 3 – разгибая правую ногу, мах левой назад, руки в стороны; 4 – и.п. Выполнить 16 раз. То же другой ногой.	Во время маха ногу не сгибать
4. Сгибание ноги назад из положения «стоя правым боком к степ-платформе, правая нога на платформе»	И.п. – стоя правым боком к степ-платформе, правая нога на платформе, согнутые руки перед собой. 1 – разгибая правую ногу, согнуть левую ногу назад, согнутые руки отвести в стороны; 2 – и.п. Выполнить 16 раз. То же другой ногой.	Спина прямая. Сгибание ноги выполнять по направлению к ягоднице.
5. Махи ногой назад из положения упора стоя на одном колене, руки на степ-платформе	И.п. – упор стоя на правом колене, левая нога выпрямлена назад, руки на степ-платформе. 1-2 – мах левой назад; 3-4 – и.п. Выполнить 16 раз. То же другой ногой.	Во время маха ногу не сгибать. Не допускать большого прогиба в поясничном отделе.
6. Махи ногой вперед из положения упора сзади на степ-платформе	И.п. – упор сзади на степ-платформе. 1 – мах левой вперед; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой ногой. Выполнить по 8-16 раз каждой ногой.	Во время маха ногу не сгибать. Таз не опускать.
7. Мах ногой в сторону из положения «стоя боком к степ-платформе, одна нога на платформе»	И.п. – стоя правым боком к степ-платформе, правая нога на платформе, руки внизу. 1 – разгибая правую ногу, мах левой в сторону, правая рука вверх; 2 – и.п. Выполнить 16 раз. То же другой ногой.	Во время маха ногу не сгибать

## 3.5. СТРЕТЧИНГ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СТЕП-ПЛАТФОРМЫ

В таблице 17 представлены упражнения стретчинга с использованием степ-платформы.

Таблица 17 – Упражнения стретчинга с использованием степ-платформы

Наименование упражнения	Содержание упражнения	Организационно-методические указания
1	2	3
1. Наклон вперед из положения «стоя лицом к степ-платформе»	И.п. – стоя лицом к степ-платформе. Пятку правой ноги поставить на степ-платформу, стопа «на себя». Наклон вперед. Удерживать положение 15-20 сек. То же в другую сторону.	Растягивается задняя поверхность бедра.
2. Выпады вправо и влево из положения «стоя в широкой стойке лицом к степ-платформе»	И.п. – стоя в широкой стойке ноги врозь лицом к степ-платформе, наклон вперед, руки положить на платформу. Выпад вправо. Удерживать положение 15-20 сек. То же в другую сторону.	Растягиваются мышцы приводящих и отводящих мышц бедра
3. Наклон вперед из положения «стоя в широкой стойке лицом к степ-платформе»	И.п. – стоя в широкой стойке ноги врозь лицом к степ-платформе, наклон вперед, руки положить на платформу. Удерживать положение наклона вперед 15-20 сек.	Растягиваются мышцы задней поверхности бедра и спины
4. Наклоны к правой и левой ноге, сидя на степ-платформе	И.п. – сед ноги врозь на степ-платформе. Наклониться к левой ноге. Удерживать положение 15-20 сек. То же в другую сторону.	Растягиваются мышцы задней поверхности бедра и спины
5. Наклоны вперед, сидя на степ-платформе	И.п. – сед ноги врозь на степ-платформе. Наклониться вперед. Удерживать положение 15-20 сек.	Растягиваются мышцы задней поверхности бедра и спины
6. Наклоны к правой и левой ноге, сидя на степ-платформе	И.п. – сед ноги врозь на степ-платформе. Наклониться к левой ноге, левую руку вперед перед собой, правой рукой потянуться к левой ноге. Удерживать положение 15-20 сек. То же в другую сторону.	Растягиваются косые мышцы живота, мышцы спины и ног

Продолжение табл. 17

1	2	3
7. Наклон вперед, сидя на степ-платформе, левую ногу положить пяткой на носок правой ноги.	И.п. – сед на степ-платформе, левую ногу положить пяткой на носок правой ноги. Наклониться вперед. Удерживать положение 15-20 сек. То же к другой ноге.	Растягиваются мышцы задней поверхности бедра и спины
8. Скручивания туловища, сидя на степ-платформе	И.п. – сед на степ-платформе, левую согнуть и поставить за колено правой ноги. Повернуть туловище, правый локоть за левое колено. Удерживать положение 15-20 сек. То же в другую сторону.	Растягиваются косые мышцы живота, мышцы спины
9. Наклон вперед из положения «сед на пятках на полу лицом к степ-платформе»	И.п. – сед на пятках на полу лицом к степ-платформе, руки положить на степ. Плечами тянуться к полу. Удерживать положение 15-20 сек.	Растягиваются мышцы плечевого пояса и рук
10. Сгибание рук за спиной, сидя на степ-платформе	И.п. – сидя на степ-платформе. Сгибание рук за спиной (правая рука сверху, левая рука снизу). Соединить кисти рук в «замок». Удерживать положение 15-20 сек. То же, левая рука сверху.	Растягиваются мышцы плечевого пояса и рук
11. Наклоны головы в стороны, сидя на степ-платформе	И.п. – сидя на степ-платформе. Положить правую руку на голову. Наклон головы вправо, кистью руки надавить слегка на голову. Удерживать положение 10-15 сек. То же в другую сторону.	Растягиваются мышцы шеи
12. Наклон головы вперед, сидя на степ-платформе	И.п. – сидя на степ-платформе. Наклон головы вперед. Удерживать положение 10-15 сек.	Растягиваются мышцы шеи
13. Наклоны головы в стороны, сидя на степ-платформе	И.п. – сидя на степ-платформе. Наклон головы вправо, ухом тянуться к плечу. Удерживать положение 10-15 сек. То же в другую сторону.	Растягиваются мышцы шеи
14. Наклон вперед из положения «стоя на одном колене лицом к степ-платформе»	И.п. – стоя на правом колене лицом к степ-платформе, стопа левой ноги лежит на платформе. Выполнить наклон к левой ноге. Удерживать положение 15-20 сек. То же другой ногой.	Растягиваются мышцы задней поверхности бедра.

Продолжение табл. 17

1	2	3
15. Наклон в сторону из положения «стоя на одном колене боком к степ-платформе»	И.п. – стоя на правом колене левым боком к степ-платформе, левая нога лежит на платформе. Наклон к левой ноге, руки вверх. Удерживать положение 15-20 сек. То же другой ногой.	Растягиваются косые мышцы живота, мышцы спины и ног

### ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ:

1. Какие группы силовых упражнений используются в партерной части занятия по степ-аэробике?
2. Перечислите упражнения для мышц живота с использованием степ-платформы.
3. Перечислите упражнения для мышц спины, плечевого пояса и рук с использованием степ-платформы.
4. Перечислите упражнения для мышц груди, плечевого пояса и рук с использованием степ-платформы.
5. Перечислите упражнения фитбол-аэробики для мышц бедер, таза и спины с использованием степ-платформы.
6. Перечислите упражнения стретчинга с использованием степ-платформы.
7. Составьте комплексы упражнений силовой направленности для отдельных групп мышц с использованием степ-платформы.
8. Составьте комплекс упражнений стретчинга с использованием степ-платформы.

## Литература

1. Абрамова О.И. Урок степ-аэробики // Физическая культура в школе. – 2010. – № 8. – С. 37-38.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
3. Беспутник В.Г., Бейлин В.Р., Тараскина С.В. Аэробика на суше и в воде // Физическая культура в школе. – 2010. – № 4. – С. 7-9.
4. Богма С.С. Уроки степ-аэробики. V-VI классы // Физическая культура в школе. – 2010. – № 3. – С. 20-21.
5. Гимнастика : учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Миньшикова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2002. – 448 с.
6. Голякова Н.Н. Оздоровительная аэробика : учебно-методическое пособие для студентов очной и заочной форм обучения. – Ессентуки : СГПИ, 2014. – 125 с.
7. Голякова Н.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студенток педагогического вуза по оздоровительной аэробике : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Сургут, 2003. – 22 с.
8. Дегтярева Е.И. Спортивно-оздоровительные программы по степ- и гидроаэробике : методические рекомендации. – М. : ВНИИФК, 1998. – 46 с.
9. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки. – М. : Советский спорт, 1990. – 64 с.
10. Ковшура Е.О. Оздоровительная классическая аэробика / Е.О. Ковшура. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2013. – 167 с.: ил. – (Высшее образование).
11. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика, базовые комплексы. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2005. – 157 с.
12. Крючек Е. С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий : учебно-методическое пособие. – М. : Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.
13. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т. Т.1. Теория и методика. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
14. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – Т.2. Частные методики. – 232 с.
15. Медведева О.А. Фитнес-аэробика в системе обучения и воспитания студентов. Очерки : учебное пособие. – М. : ИНСАН, 2007. – 160 с.
16. Медведева О.А., Зайцева Г.А. Аэробика для студентов. – М. : ИНСАН, 2009. – 144 с.
17. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2002. – 384 с.
18. Освальд К. Баско С. Стретчинг для всех. – М. : ЭКСМО-ПРЕСС, 2002. – 192 с.
19. Пономарев Г.Н., Сайкина Е.Г., Лосева Н.А. Фитнес-технологии как путь повышения интереса и эффективности урока физической культуры в школе // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 55-60.
20. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб. : Речь, 2001. – 166 с.
21. Примерные комплексы аэробики для подготовительной части урока физической культуры с гимнастической направленностью : методические рекомендации для студентов ФФК / сост. А. Г. Щенникова, Н. В. Черных, О. Ю. Дружинина ; под ред. П. К. Петрова. – Ижевск : Удмуртский университет, 2000. – 40 с.
22. Программа по степ-аэробике. – М. : Федерация аэробики России, 2000. – 12 с.
23. Сверчкова О.Ю., Левченкова Т.В., Веселовская С.В. Фитбол-тренинг : пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике. – М. : Фитбол, 1998. – 32 с.
24. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 172 с.
25. Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. – Троицк : Тровант, 2000. – 74 с.
26. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Гимнастика : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / под ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехиной. – М. : Академия, 2012. – 288 с. – (Сер. Бакалавриат).
27. Учебное пособие по аэробике на мячах (А-бол аэробика) / пер. с англ. – М. : Федерация аэробики России, 2000. – 32 с.
28. Хоули Э., Френкс Б. Оздоровительный фитнес. – Киев : Олімпійська література, 2000. – 368 с.
29. Шипилина И. А. Аэробика. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2004. – 224 с.

## Приложения

### ПРИЛОЖЕНИЕ 1

#### ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО ФИТБОЛ-АЭРОБИКЕ

**Цель занятия** – совершенствование техники выполнения упражнений фитбол-аэробики.

**Задачи:**

1. Совершенствование комплекса фитбол-аэробики.
2. Развитие силовых способностей при выполнении упражнений с использованием фитболов.
3. Развитие координационных способностей, общей выносливости и гибкости.

**Необходимое оборудование и инвентарь:** фитнес-класс, оборудованный зеркалами, магнитофон с проигрывателем CD, фитболы – 10 шт., коврики гимнастические – 10 шт.

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Подготовительная 6-8 мин.	<b>Упражнения сидя на мяче</b>	<b>6-8 мин.</b>	
	1. Потягивания. И.п. – сед на мяче, ноги врозь. 1 – руки через стороны вверх (вдох); 2 – и.п. (выдох).	3-4 раза	Спина прямая, смотреть вперед.
	2. Повороты туловища сидя на мяче. И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке, согнутые руки в стороны, предплечья вверх, кисти в кулак. 1 – поворот туловища вправо; 2 – и.п.	4 раза вправо, 4 раза влево.	Спина прямая. Смотреть вперед

1	2	3	4
	3. Наклоны туловища в сторону со встречным движением тазом. И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке, согнутые руки в стороны, предплечья вверх, кисти в кулак. 1 – движение тазом вправо, небольшой наклон туловища вправо; 2 – и.п.	4 раза вправо. 4 раза влево.	Наклон выполнять точно в сторону. Смотреть вперед
	4. <b>Walking (вокинг)</b> сидя на мяче – ходьба в продвижении вперед и прыжки с продвижением назад сидя на мяче. И.п. – сед на мяче, ноги вместе. 1 – шаг правой вперед; 2 – шаг левой вперед; 3 – шаг правой вперед; 4 – шаг левой вперед; 5-8 – четыре прыжка назад.	4 раза	Спина прямая. Смотреть вперед
	5. <b>Step touch (степ тач)</b> сидя на мяче – шаг в сторону сидя на мяче, руки на бедрах. И.п. – сед на мяче, ноги вместе. 1 – шаг правой в сторону; 2 – приставить левую к правой на носок; 3-4 – то же в другую сторону	8 раз	Спина прямая.
	6. <b>Кnee up (ни ап)</b> сидя на мяче – взмах правой вперед голень вниз (подъем колена) сидя на мяче. И.п. – сед на мяче, ноги вместе, согнутые руки в стороны. 1 – подъем правого колена, согнутые руки вперед; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой ногой.	8 раз	Спина прямая. Смотреть вперед.
	7. И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке. Выпрямить правую ногу, носок вверх. Сделать наклон к правой ноге и удерживать положение. То же другой ногой	10-15 сек	Растяжка задней поверхности бедра
	8. И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке. Согнуть правую ногу назад и захватить ее за лодыжку. Удерживать положение. То же другой ногой	10-15 сек	Растяжка передней поверхности бедра
	9. И.п. – сед на мяче, ноги в широкой стойке, руки вверх в «замок». Потянуться руками вправо. Удерживать положение. То же, левая рука сверху.	10-15 сек	Растяжка плечевых суставов

1	2	3	4
Основная часть 42-44 мин.	<p><b>Совершенствование комбинации фитбол-аэробики</b></p> <p><b>1 квадрат</b></p> <p><b>1-4 – Grape wine</b> (грэйп вайн) вправо с ударами мячом о пол. И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой. 1 – шаг правой в сторону на пятку, ударить мячом о пол; 2 – скрестный шаг левой сзади, поймать мяч; 3 – счет 1; 4 – toe touch (тоу тач) – касание носком (приставить носок левой к носку правой ноги), поймать мяч;</p> <p><b>5-8 – Lunge</b> (ландж) с мячом в руках. И.п. – основная стойка, мяч в руках внизу. 5 – шаг правой назад в выпад, руки с мячом вперед; 6 – и.п.; 7-8 – то же с другой ноги.</p> <p><b>1-8 – Шаги вперед-назад с бросками мяча.</b> И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед. 1-2 – шаг правой вперед, левую ногу на носок, бросок мяча вверх; 3-4 – шаг правой назад в и.п., поймать мяч; 5-8 – то же с другой ноги.</p> <p><b>1-4 – Grape wine</b> (грэйп вайн) влево с ударами мячом о пол. И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой. 1 – шаг левой в сторону на пятку, ударить мячом о пол; 2 – скрестный шаг правой сзади, поймать мяч; 3 – счет 1; 4 – toe touch (тоу тач) – касание носком (приставить носок правой к носку левой ноги), поймать мяч;</p> <p><b>5-8 – Lunge</b> (ландж) с мячом в руках. И.п. – основная стойка, мяч в руках внизу. 5 – шаг левой назад в выпад, руки с мячом вперед; 6 – и.п.; 7-8 – то же с другой ноги</p> <p><b>1-8 – Шаги вперед-назад с бросками мяча.</b> И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед.</p>	<p><b>20-22 мин.</b></p> <p>Выполнение упражнений 1-го квадрата по частям. Выполнение упражнений первого квадрата в целом – 3 раза.</p> <p>Во время выполнения выпада сзади стоящая нога – прямая.</p> <p>Во время выполнения броска смотреть на мяч.</p> <p>Во время выполнения выпада сзади стоящая нога – прямая.</p> <p>Во время выполнения броска смотреть на мяч</p>	<p>Скрестный шаг выполняется с постановки пятки на пол.</p> <p>Во время выполнения выпада сзади стоящая нога – прямая.</p> <p>Скрестный шаг выполняется с постановки пятки на пол.</p> <p>Во время выполнения выпада сзади стоящая нога – прямая.</p> <p>Во время выполнения броска смотреть на мяч</p>

1	2	3	4
	<p>1-2 – шаг левой вперед, правую ногу на носок, бросок мяча вверх; 3-4 – шаг левой назад в и.п., поймать мяч; 5-8 – то же с другой ноги.</p> <p><b>2 квадрат</b></p> <p><b>1-4 – Step touch</b> (степ тач) с мячом в руках. И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед. 1 – шаг правой вправо, руки с мячом вправо; 2 – приставить левую к правой на носок; 3-4 – то же в другую сторону.</p> <p><b>5-8 – Double step touch</b> вправо с круговым движением руками. И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед. 5 – шаг правой в сторону, руки с мячом вправо; 6 – приставить левую к правой, руки с мячом вверх; 7 – шаг правой в сторону, руки с мячом влево; 8 – приставить левую к правой, руки с мячом вниз.</p> <p><b>1-8 – Mambo</b> (мамбо) с мячом в руках. И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках внизу; 1 – шаг левой вперед-вправо, руки с мячом влево; 2 – шаг правой на месте; 3 – шаг левой назад, руки с мячом вправо; 4 – шаг правой на месте; 5-8 – повторить движения 1-4.</p> <p><b>1-4 – Step touch</b> (степ тач) с мячом в руках. И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед. 1 – шаг левой влево, руки с мячом влево; 2 – приставить правую к левой на носок; 3-4 – то же в другую сторону.</p> <p><b>5-8 – Double step touch</b> влево с круговым движением руками. И.п. – сомкнутая стойка, руки с мячом вперед. 5 – шаг левой в сторону, руки с мячом влево; 6 – приставить правую к левой, руки с мячом вверх;</p>	<p>Выполнение упражнений 2-го квадрата по частям.</p> <p>Выполнение упражнений 2-го квадрата в целом – 3 раза.</p> <p>Выполнение упражнений 1-го и 2-го квадратов – 3 раза.</p>	<p>Руки прямые.</p> <p>Смотреть на мяч.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Руки прямые.</p> <p>Смотреть на мяч.</p>

1	2	3	4
	<p>7 – шаг левой в сторону, руки с мячом вправо;</p> <p>6 – приставить правую к левой, руки с мячом вниз;</p> <p>1-8 – <b>Мамбо</b> (мамбо) с мячом в руках. И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках внизу;</p> <p>1 – шаг правой вперед-влево, руки с мячом вправо;</p> <p>2 – шаг левой на месте;</p> <p>3 – шаг правой назад, руки с мячом влево;</p> <p>4 – шаг левой на месте;</p> <p>5-8 – повторить движения 1-4.</p>		Спина прямая.
	<p>3 <b>квадрат</b></p> <p>1-8 – <b>Leg curl</b> (лэг кёрл) с мячом в руках. И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой.</p> <p>1 – шаг правой вперед в сторону;</p> <p>2 – полуприсед на правой с захлестом левой голени назад вверх, руки с мячом вверх;</p> <p>3 – шаг левой вперед в сторону, руки с мячом вперед;</p> <p>4 – полуприсед на левой с захлестом правой голени назад вверх, руки с мячом вверх;</p> <p>5-8 – повторить 1-4.</p>	Выполнение упражнений 3-го квадрата по частям.	Захлест голени по направлению к ягодице.
	<p>1-2 – присед, положить мяч на пол, левая рука остается на мяче, правая рука в сторону;</p> <p>3-6 – приставные шаги вправо, мяч катить по полу;</p> <p>7-8 – взять мяч в руки, встать.</p> <p>1-8 – <b>Leg curl</b> (лэг кёрл) с мячом в руках. И.п. – сомкнутая стойка, мяч в руках перед собой.</p> <p>1 – шаг левой вперед в сторону;</p> <p>2 – полуприсед на левой с захлестом правой голени назад вверх (по направлению к ягодице), руки с мячом вверх;</p> <p>3 – шаг правой вперед в сторону, руки с мячом вперед;</p> <p>4 – полуприсед на правой с захлестом правой голени назад вверх (по направлению к ягодице), руки с мячом вверх;</p> <p>5-8 – повторить 1-4.</p>	Выполнение упражнений 3-го квадрата в целом – 3 раза.	Ноги полусогнуты.
	<p>1-2 – присед, положить мяч на пол, правая рука остается на мяче, левая рука в сторону;</p>	Выполнение комбинации в целом – 3 раза.	Захлест голени по направлению к ягодице.
			Ноги полусогнуты.

1	2	3	4
	<p>3-6 – приставные шаги влево, мяч катить по полу;</p> <p>7-8 – взять мяч в руки, встать.</p>		
	<b>Силовые упражнения с фитболами</b>	<b>25-27 мин.</b>	
	<p>1.И.п. – лежа левым боком на фитболе, левая нога на колене, правая – в сторону на носок, руки за головой.</p> <p>1 – подъем туловища вверх;</p> <p>2 – и.п.</p> <p><b>Стретчинг</b></p> <p>И.п. – лежа левым боком на мяче, ноги врозь. Прогнуться, правая рука вверх.</p>	16 раз медленно и 16 раз быстро	<p>При медленном темпе один раз выполняется на 4 счета, При быстрым – на 2 счета.</p> <p>Растягиваются косые мышцы живота и мышцы спины.</p>
	<p>2.И.п. – стоя на левом колене боком к фитболу, руками опираемся на фитбол, правая нога в сторону, колено и носок правой ноги направлены вперед.</p> <p>1 – движение правой ноги вверх;</p> <p>2 – и.п.</p> <p><b>Стретчинг</b></p> <p>И.п. – стоя на одном колене боком к мячу, руки опираются на мяч. Таз вперед.</p>	24 раза	<p>Работают мышцы внешней поверхности бедра.</p> <p>Мышцы ноги напряжены. Амплитуда движений небольшая. Растягиваются мышцы бедра.</p>
	3. Повторить упражнение 1 другой ногой.	16 раз медленно и 16 раз быстро	При медленном темпе один раз выполняется на 4 счета, При быстрым – на 2 счета.
	4. Повторить упражнение 2 другой ногой.	24 раза	Работают мышцы внешней поверхности бедра.
	<p>5.И.п. – лежа на спине, левая нога на мяче, правая – стопой на левое колено, руки за головой.</p> <p>1-2 – подъем туловища вверх, левый локоть по направлению к правому колену;</p> <p>3-4 – и.п.</p>	16-18 раз	Поднимание туловища выдох, опускание туловища – вдох. Работают косые мышцы живота.
	6. Повторить упражнение 5 в другую сторону.	16-18 раз	
	<p>7. И.п. – лежа на спине, ноги на мяч, руки за головой.</p> <p>1 – 2 – подъем туловища вверх;</p> <p>3-4 – и.п.</p>	16 раз	Поднимание туловища выдох, опускание туловища – вдох. Работают прямые мышцы живота.
	<p>8.И.п. – лежа на спине, ноги прямые, слегка врозь, стопы на мяче, руки вниз вдоль туловища.</p> <p>1 – 4 – медленно поднять таз и нижнюю часть спины от пола;</p> <p>5-8 – медленно вернуться в и.п.</p>	3-4 раза	Позвоночник поднимать вверх постепенно как «ниточку жемчуга». Движение вверх – выдох, вниз – вдох.
	<p>9.И.п. – лежа на спине, ноги вверх, мяч удерживается стопами.</p> <p>1-2 – поднять таз вверх;</p> <p>3-4 – и.п.</p>	8-10 раз	Движение выполнять плавно. Работают мышцы нижней части живота.

1	2	3	4
	10. И.п. – лежа на спине, согнутые ноги на мяче, руки в стороны. 1-2 опустить правую ногу в сторону; 3-4 – и.п. Выполнить упражнение 8 раз. Затем то же другой ногой.	3х 8 раз каждой ногой	Работают мышцы внутренней поверхности бедра. Спина лежит ровно, таз не разворачивать.
	11. И.п. – лежа на спине, ноги на мяче. 1-2 – мах правой; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же левой ногой.	5-6 раз каждой ногой	Мах – выдох, опускание ноги в и.п. – вдох.
	12. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, стопы захватывают мяч. 1-4 – поднять ноги с мячом вверх, за голову; 5-8 – вернуться в и.п.	3-4 раза	Поднимая ноги – выдох, возвращаясь в и.п. – вдох. Выполнять медленно.
	13. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты. Мяч между ног. 1 – сжимаем мяч ногами; 2 – и.п.	16-20 раз	Работают мышцы внутренней поверхности бедра.
	14. И.п. – лежа на спине, ноги на мяч сверху, захватить мяч между голеньями и бедрами и приподнять вверх. 1-2 – колени к груди; 3-4 – и.п.	10-12 раз	Упражнение для мышц живота. Ноги вверх – выдох, ноги вниз – вдох.
	15. И.п. – лежа на животе, ноги врозь, мяч лежит на ногах, руки перед собой, лоб лежит на руках. 1 – 8 – сгибая ноги давить на мяч, мяч давит на ягодицы.	24 раза	Работают мышцы ягодиц и задней поверхности бедра.
	16. И.п. – то же. 1 – поднять колени вверх; 2 – и.п.	16 раз	Работают мышцы ягодиц и задней поверхности бедра.
	17. И.п. – лежа на правом боку, левая нога на мяче, правая согнута, правая рука под голову. 1 – поднять правую ногу вверх к левой; 2 – и.п.	32 раза	Работают мышцы внутренней поверхности бедра.
	18. И.п. – лежа на правом боку, левая нога на мяче, правая нога впереди перед мячом, правая рука под голову. 1 – поднять правую ногу вверх; 2 – и.п.	32 раза	Работают мышцы внутренней поверхности бедра.
	19. И.п. – лежа на правом боку, левая нога на мяче, правая нога согнута, голень на полу, упор на правом предплечье. 1 – поднять таз вверх; 2 – и.п.	24 раза	Работают косые мышцы живота и мышцы спины. Голову не опускать.
	20. И.п. – лежа на правом боку, мяч зажат между ног, правая рука на полу, левая опирается о пол. 1 – поднять мяч; 2 – и.п.	16 раз	При выполнении упражнения напрячь мышцы.
	21. Повторить упражнение 17 другой ногой.	32 раза	Работают мышцы внутренней поверхности бедра.
	22. Повторить упражнение 18 другой ногой.	32 раза	Работают мышцы внутренней поверхности бедра.

1	2	3	4
	23. Повторить упражнение 19 другой ногой.	24 раза	Работают косые мышцы живота и мышцы спины. Голову не опускать.
	24. Повторить упражнение 20 другой ногой.	16 раз	При выполнении упражнения напрячь мышцы.
	25. И.п. – шея и верхняя часть туловища лежат на мяче, ноги врозь, руки возле головы, таз внизу. 1-2 – поднять таз вверх; 3-4 – и.п.	30 сек.	Живот втянут. Руки лежат рядом с головой и контролируют положение мяча. Упражнение для мышц ягодиц.
	26. И.п. – то же. 1-2 – поднять таз вверх, свести колени. 3-4 – и.п.	30 сек.	Живот втянут. Руки лежат рядом с головой и контролируют положение мяча. Упражнение для мышц ягодиц и внутренней поверхности бедра.
	27. И.п. – то же. Поднять таз вверх. Удерживать положение.	30 сек.	Бедра и туловище параллельны полу.
	28. И.п. – то же. Сведение и разведение коленей. <i>Стретчинг</i> И.п. – опираясь спиной на мяч, правую ногу положить стопой на левое колено, опустить таз вниз. Удерживать положение. То же другой ногой.	30 сек.	Таз не опускать.  При выполнении растяжки, колено отвести в сторону. Растягиваются мышцы бедра и ягодицы.
	29. И.п. – лежа животом на мяче, руки перед собой. 1 – поднять туловище вверх. 2 – и.п.	24 раза	Работают мышцы спины.
Заключительная часть 5-7 мин.	<b>Упражнения на растягивание с фитболами</b> 1. И.п. – стоя на коленях, мяч перед собой. Положить руки на мяч, наклон вперед, плечами тянуться к полу. Удерживать положение.	5-7 мин. 10-20 сек.	Таз не опускать. Плечами тянуться ниже.
	2. И.п. – сед ноги врозь, мяч к правой ноге, руки на мяче. Пружинистые покачивания. Удержание положения наклона к правой ноге.	10-20 сек. 10-20 сек.	Ноги не сгибать.
	3. То же к левой ноге. Пружинистые покачивания. Удержание положения наклона к левой ноге.	10-20 сек. 10-20 сек.	Ноги не сгибать.
	4. И.п. – сед ноги врозь, мяч к правой ноге, левая рука на мяче, правая рука на левое бедро. Удерживать положение.	10-20 сек.	Ноги не сгибать. Плечом тянуться к ноге.
	5. То же к левой ноге.	10-20 сек.	

1	2	3	4
	6. И.п. – сед ноги врозь, мяч перед собой на полу, руки на мяче. Пружинистые покачивания. Удержание положения наклона вперед.	10-20 сек. 10-20 сек.	Ноги не сгибать.
	7. И.п. – сидя на мяче, ноги врозь, руки вверх. 1-8 – круговое движение туловищем и руками в лицевой плоскости; 1-8 – то же в другую сторону.	по 1 кругу в каждую сторону	Движение выполнять медленно.
	8. И.п. – сидя на мяче, ноги врозь, правая рука на мяче, левая рука на голове. Наклон головы влево, аккуратно помогать левой рукой.	10 сек.	Растяжку выполнять аккуратно, медленно.
	9. То же вправо.	10 сек.	
	10. И.п. – сидя на мяче, ноги врозь, руки за головой. Наклон головы вперед.	10 сек.	Растяжку выполнять аккуратно, медленно.
	11. И.п. – сидя на мяче, ноги врозь, руки сзади опираются на мяч. Положить правую ногу стопой на левое колено. Наклон туловища вперед. Удерживать положение.	10-20 сек.	При выполнении растяжки, колено отвести в сторону. Растягиваются мышцы бедра и ягодицы.
	12. То же другой ногой.	10-20 сек.	
	13. И.п. – сидя на мяче, ноги врозь. Сгибание рук за спиной, правая вверх, левая вниз. Удерживать положение.	10-20 сек.	Стараться соединить руки за спиной. Спина прямая.
	14. То же, поменяв положение рук.	10-20 сек.	
	15. И.п. – сидя на мяче, ноги врозь, руки на бедрах. Наклон вперед, спина прямая. Подняться, спина круглая.	2-3 раза	Наклоняясь вперед – выдох, поднимаясь – вдох.
	16. И.п. – сидя на мяче, ноги врозь. Руки через стороны вверх (вдох), руки вниз (выдох)	2-3 раза	Спина прямая, смотреть вперед.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

## ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ ПО СТЕП-АЭРОБИКЕ

**Цель занятия** – совершенствование техники выполнения упражнений степ-аэробики.

**Задачи:**

1. Совершенствование комплекса степ-аэробики.
2. Развитие силовых способностей при выполнении упражнений в партере с использованием степ-платформы.
3. Развитие координационных способностей, общей выносливости и гибкости.

**Необходимое оборудование и инвентарь:** фитнес-класс, оборудованный зеркалами, магнитофон с проигрывателем CD, степ-платформы – 10 шт., коврики гимнастические – 10 шт.

Часть занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Подготовительная часть 6-8 мин.	<b>Аэробная разминка</b>	<b>6-8 мин.</b>	
	1. Потягивания. И.п. – стоя лицом к степ-платформе, широкая стойка ноги врозь. 1 – руки через стороны вверх (вдох); 2 – и.п. (выдох).	3-4 раза	Спина прямая, смотреть вперед.
	2. <b>Open step</b> (открытый шаг). И.п. – стоя лицом к степ-платформе, широкая стойка ноги врозь. 1 – полуприсед в широкой стойке; 2 – полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую – в сторону на носок; 3 – полуприсед в широкой стойке; 4 – полуприсед на левой с полунаклоном влево, правую – в сторону на носок.		В положении ноги «в сторону» оттянуть носок. Движения выполнять энергично.
	- без движений рук и плечевых суставов;	32 счета	
	- с круговыми движениями в плечевых суставах;	32 счета	
	- с движениями плечевых суставов вперед;	32 счета	
	- с движениями рук вперед;	32 счета	
	- с движениями рук вверх.	32 счета	

1	2	3	4
	<b>3. Шаги с передвижением вправо и влево.</b> 1-3 - Два шага вправо, 4 - левую в сторону на носок; 5-8 - то же влево	4-6 раз	Спина прямая. Смотреть вперед.
	<b>4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee Up)</b> И.п. – стоя ноги вместе лицом к платформе. 1 – шаг правой на платформу; 2 – разгибая правую, левую согнутую ногу поднять вперед, правая рука вверх; 3 – шаг левой назад на пол; 4 – приставить правую ногу к левой, опустить правую руку (и.п.); 5-8 – то же с другой ноги.	8 раз	Стопу ставить на платформу полностью. Спина прямая.
	<b>5. Шаги на платформу с подъемом прямой ноги в сторону (Lift Front).</b> И.п. – сомкнутая стойка правым боком к платформе. 1 – шаг правой вправо на платформу; 2 – разгибая правую, левую поднять вперед; 3 – шаг левой на пол; 4 – приставить правую к левой; 5-8 – повторить движения 1-4.	по 2 раза в каждую сторону	Спина прямая. Стопу ставить на платформу полностью.
	<b>6. Шаг с подъемом на платформу с согнутой ногой назад (Leg Curl)</b> И.п. – сомкнутая стойка левым боком к платформе. 1 – шаг левой вправо на середину платформы, руки вперед; 2 – разгибая левую, согнуть правую ногу назад, согнутые руки отвести назад; 3 – опустить правую на пол, руки вперед; 4 – разгибая левую, согнуть правую ногу назад, согнутые руки отвести назад; 5 – опустить правую на пол, руки вперед; 6 – разгибая левую, согнуть правую ногу назад, согнутые руки отвести назад; 7 – шаг правой назад на пол; 8 – приставить левую к правой.	по 2 раза в каждую сторону	Захлест голени по направлению к ягодице
	<b>7. Шаг с подъемом на платформу с подъемом прямой ноги назад (Lift Back)</b> И.п. – сомкнутая стойка правым боком к платформе. 1 – шаг правой вправо на платформу; 2 – разгибая правую, поднять левую ногу назад, руки вверх; 3 – опустить левую на пол, руки вперед; 4 – разгибая правую, поднять левую ногу назад, руки в стороны;	по 2 раза в каждую сторону	Во время маха ногой назад, ногу не сгибать.

1	2	3	4
	5 – опустить левую на пол, руки вперед; 6 – разгибая правую, поднять левую ногу назад, руки вверх; 7 – шаг левой назад на пол; 8 – приставить правую к левой.		
	<b>8. Grape wine – «виноградная лоза» - скрестный шаг в сторону.</b> И.п. – о.с. 1 – шаг правой в сторону на пятку; 2 – шаг левой сзади скрестно; 3 – шаг правой вправо; 4 – приставить левую ногу.	4 раза вправо и влево	Скрестный шаг начинать с постановки пятки правой ноги на пол при движении вправо, с постановки пятки левой ноги на пол при движении влево.
	<b>9. Выпады.</b> И.п. – полуприсед, руки внизу. 1 – правую назад, руки вперед; 2 – и.п.; То же левой ногой.	по 8 раз каждой ногой	Движения выполнять энергично.
	<b>10.</b> И.п. – широкая стойка ноги врозь. 1-4 - Наклон вправо; 5-8 - Наклон влево.	1 раз	Наклон выполнять точно в сторону, таз не разворачивать.
	<b>11.</b> Полуприсед в широкой стойке ноги врозь, руки на бедрах. 1-2 – прогнуться в спине; 3-4 – круглая спина.	4-6 раз	Ноги стоят неподвижно.
	<b>12.</b> И.п. – то же. 1-4 – повороты туловища, левое плечо вперед - вниз; 5-8 – то же с отведением руки назад. 1-8 повторить в другую сторону.	1 раз	Движения выполнять с большой амплитудой.
	<b>13.</b> И.п. – то же. 1-8 - полуприсед на правой, левая в сторону, пружинистые покачивания. 1-8 – то же в другую сторону.	1 раз	Растягиваются мышцы ног.
	<b>14.</b> И.п. – широкая стойка ноги врозь. 1-8 – пружинистые наклоны вперед.	1 раз	Растягиваются мышцы задней поверхности бедра и спины.
	<b>15.</b> И.п. – полуприсед на левой, правая вперед на пятку, носок правой ноги «на себя», наклон вперед. Удерживать положение 8-10 сек. То же, другой ногой.	1 раз каждой ногой	Растягиваются мышцы задней поверхности бедра.
	<b>16.</b> И.п. – стоя на правой, левую согнуть назад, левой рукой взяться за носок левой ноги. Удерживать положение 8-10 сек. То же другой ногой.	1 раз каждой ногой	Растягиваются мышцы передней поверхности бедра
Основная часть 26-28 мин.	<b>Комплекс упражнений степ-аэробики</b> <i>1квadrat</i> <b>1-8 – Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Knee Up)</b> И.п. – стоя ноги вместе лицом к платформе. 1 – шаг правой на платформу; 2 – разгибая правую, левую согнутую ногу поднять вперед, правая рука вверх;	<b>20-22 мин.</b>  Выполнение упражнений 1-го квадрата по частям. Выполнение упражнений первого квад-	Стопу ставить на платформу полностью.

1	2	3	4
Основная часть 26-28 мин.	<p>3 – шаг левой назад на пол; 4 – приставить правую ногу к левой, опустить правую руку (и.п.); 5-8 – то же с другой ноги.</p> <p><b>1-8 – Шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Кnee Up), выпады (Lunges) назад.</b> И.п. – стоя правым боком к степ-платформе. 1 – шаг правой по диагонали на левую часть платформы, руки вперед; 2 – разгибая правую, левую согнутую ногу поднять вперед, отвести согнутые руки назад; 3 – выпад левой назад на пол, руки вперед; 4 – согнуть левую ногу, не отрывая ее от пола, отвести согнутые руки назад; 5 – выпрямить левую ногу, руки вперед; 6 – разгибая правую, левую согнутую ногу поднять вперед, отвести согнутые руки назад; 7 – шаг левой назад на пол, руки вперед; 8 – приставить правую ногу к левой, руки вниз.</p> <p><b>1-8 – Переход вправо через платформу с поочередным подъемом прямых ног в сторону (Lift Side).</b> И.п. – сомкнутая стойка правым боком к платформе. 1 – шаг правой вправо на платформу; 2 – разгибая правую, левую поднять в сторону, правая рука вверх; 3 – шаг левой на пол, правая рука вниз; 4 – шаг правой на пол; 5 – шаг левой на платформу; 6 – разгибая левую, правую поднять в сторону, левая рука вверх; 7 – шаг правой на пол по другую сторону платформы с поворотом на 90°, лицом к платформе, левая рука вниз; 8 – приставить левую к правой.</p> <p><b>1-8 – Переход вправо через платформу с поочередным подъемом прямых ног в сторону (Lift Side).</b> И.п. – сомкнутая стойка лицом к платформе. 1 – с поворотом на 90° шаг правой вправо на платформу; 2 – разгибая правую, левую поднять в сторону, правая рука вверх; 3 – шаг левой на пол, правая рука вниз; 4 – шаг правой на пол; 5 – шаг левой вправо на платформу;</p>	<p>рата в целом – 3 раза.</p>	<p>Стопу ставить на платформу полностью. Руки сгибать с усилием.</p> <p>Спина прямая. Стопу ставить на платформу полностью.</p> <p>Спина прямая. Стопу ставить на платформу полностью.</p>

1	2	3	4
	<p>6 – разгибая левую, правую поднять в сторону, левая рука вверх; 7 – шаг правой на пол по другую сторону платформы с поворотом на 90°, лицом к платформе, левая рука вниз; 8 – приставить левую к правой.</p>		
	<p><b>2 квадрат</b> Разучить упражнения 1 квадрата с другой ноги</p>	<p>3 раза по частям. 3 раза в целом. 3 раза 1 и 2 квадраты</p>	
	<p><b>1 квадрат + 2 квадрат</b> <b>3 квадрат</b> <b>1-8 – Шаги на платформу с подъемом прямой ноги в сторону (Lift Side).</b> И.п. – сомкнутая стойка правым боком к платформе. 1 – шаг правой вправо на платформу; 2 – разгибая правую, левую поднять в сторону, правая рука вверх, левая рука в сторону; 3 – шаг левой на пол, руки вниз; 4 – приставить правую к левой; 5-8 – повторить движения 1-4.</p> <p><b>1-8 – Grape wine (грэйп вайн) через платформу – «виноградная лоза», скрестный шаг в сторону через платформу, шаги вокруг платформы</b> И.п. – сомкнутая стойка правым боком к платформе. 1 – шаг правой вправо на платформу; 2 – шаг левой на платформу, левая нога ставится сзади правой; 3 – шаг правой на пол по другую сторону платформы; 4 – приставить левую ногу к правой. 5-8 – четыре шага, сделать повороты вокруг платформы, встать левым боком к платформе с другой стороны.</p> <p><b>1-8 – Шаги в продольном направлении</b> И.п. – сомкнутая стойка левым боком к платформе. 1 – шаг левой вправо на середину платформы; 2 – шаг правой на пол; 3 – шаг левой на пол; 4 – переступить правой на месте; 5 – шаг левой назад на платформу; 6 – шаг правой на пол справа от платформы; 7 – шаг левой назад на пол; 8 – переступить правой на месте.</p>	<p>3 раза</p> <p>3 раза по частям. 3 раза в целом.</p>	<p>Во время подъема ноги маховая нога прямая.</p> <p>Стопы ставить на платформу полностью.</p> <p>Спина прямая.</p>

1	2	3	4
	<p><b>1-8 – Шаг с подъемом на платформу с согнутой ногой назад (Leg Curl)</b> И.п. – сомкнутая стойка левым боком к платформе. 1 – шаг левой вправо на середину платформы, руки вперед; 2 – разгибая левую, согнуть правую ногу назад, согнутые руки отвести назад; 3 – опустить правую на пол, руки вперед; 4 – разгибая левую, согнуть правую ногу назад, согнутые руки отвести назад; 5 – опустить правую на пол, руки вперед; 6 – разгибая левую, согнуть правую ногу назад, согнутые руки отвести назад; 7 – шаг правой назад на пол; 8 – приставить левую к правой.</p>	3 раза по частям. 3 раза в целом.	<b>Сгибание голени по направлению к ягодице.</b>
	<p><b>4 квадрат</b> Разучить упражнения 3 квадрата с другой ноги</p>	3 раза по частям. 3 раза в целом.	
	<b>3 квадрат + 4 квадрат</b>	3 раза	
	Выполнение комбинации в целом	3 раза	
	<b>Силовые упражнения в партере с использованием степ-платформы</b>	<b>20-22 мин.</b>	
	<p>1. Положить коврик на степ-платформу. И.п. – лежа на спине на степ-платформе, ноги согнуты, стопы на полу, руки за головой. 1-2 – подъем туловища вверх; 3-4 – и.п.</p>	16 раз	Локти развернуты. Подбородок поднят. Поясница прижата к степ-платформе. Поднимание туловища выдох, опускание туловища – вдох.
	<p>2. И.п. – лежа на спине на степ-платформе, ноги согнуты, стопы на полу. 1-2 – немного поднять туловище вверх; 3-4 – еще немного поднять туловище вверх; 5-6 – немного опустить туловище; 7-8 – и.п.</p>	8 раз	Локти развернуты. Подбородок поднят. Поясница прижата к степ-платформе.
	<p>3. И.п. – лежа на спине на полу под углом 90° к степ-платформе, согнутые ноги на степ-платформе, руки за головой. 1-2 – подъем туловища вверх; 3-4 – и.п.</p>	16 раз	Локти развернуты. Подбородок поднят. Поясница прижата к полу. Поднимание туловища выдох, опускание туловища – вдох.
	<p>4. И.п. – лежа на спине на полу под углом 90° к степ-платформе, согнутые ноги на степ-платформе, руки за головой. 1-2 – подъем туловища вверх с наибольшим поворотом вправо; 3-4 – и.п.; 5-8 – то же в другую сторону.</p>	по 16 раз в каждую сторону	Локти развернуты. Подбородок поднят. Поясница прижата к полу. Поднимание туловища выдох, опускание туловища – вдох.

1	2	3	4
	<p>5. И.п. – лежа на спине, левая нога на степ-платформе, стопа правой ноги лежит на левом колене, руки за головой. 1-2 – приподнять туловище, левым локтем потянуться к правому колену; 3-4 – и.п.</p>	16 раз. То же в другую сторону	Сохранять расстояние между подбородком и грудной клеткой размером с кулак. Во время выполнения упражнения поясница должна быть в контакте с полом
	<p>6. И.п. – лежа животом на степ-платформе, ноги опираются о пол, руки перед собой. 1-2 – поднять туловище вверх. 3-4 – и.п.</p>	16 раз	Работают мышцы спины
	<p>7. И.п. – лежа животом на степ-платформе, ноги опираются о пол, руки вверх. 1-2 – поднять туловище вверх, развести руки в стороны. 3-4 – и.п.</p>	16 раз	Разводя руки в стороны, немного их согнуть
	<p>8. И.п. – лежа животом на степ-платформе, ноги опираются о пол, руки в стороны. 1-2 – развести руки в стороны-вверх, свести лопатки; 3-4 и.п.</p>	8 раз	Грудь не должна отрываться от степ-платформы во время подъема рук
	<p>9. И.п. – лежа животом на степ-платформе, ноги опираются о пол, руки вверх. 1-2 – руки через стороны вниз; 3-4 и.п.</p>	8 раз	Грудь не должна отрываться от степ-платформы во время движения рук
	<p>10. Положить коврик перед степ-платформой. Сесть на него спиной к платформе. И.п. – упор сзади, руки на степ-платформе, ноги согнуты (под углом 90° к степ-платформе). 1-2 – согнуть руки; 3-4 – и.п.</p>	16 раз	Сгибание и разгибание рук выполнять плавно.
	<p>11. И.п. – упор стоя на коленях с опорой руками о степ-платформу (под углом 90° к степ-платформе). 1-2 – согнуть руки; 3-4 и.п.</p>	16 раз	Сгибание и разгибание рук выполнять плавно.
	<p>12. И.п. – упор стоя на коленях с опорой руками о степ-платформу (под углом 90° к степ-платформе). 1-2 – немного согнуть руки; 3-4 – еще немного согнуть руки; 5-6 – немного разогнуть руки; 7-8 – и.п.</p>	8 раз	Не прогибаться в спине
	<p>13. Положить коврик на степ-платформу. И.п. – лежа спиной на степ-платформе, руки перед собой. 1-2 – развести руки в стороны; 3-4 и.п.</p>	12 раз	Разводя руки в стороны, немного их согнуть

1	2	3	4
	14. л.п. – лежа на спине, согнутые ноги стоят на степ-платформе (под углом 90° к степ-платформе). 1-2 –поднять таз; 3-4 –и.п.	16 раз	Живот втянут. Поднимающая таз – напрячь мышцы ягодиц, опускающая таз – расслабить мышцы ягодиц.
	15. И.п. – упор сзади на степ-платформе. 1 – мах левой вперед; 2 – и.п.; 3-4 – то же левой ногой.	8 раз каждой ногой	Во время маха ногу не сгибать. Таз не опускать.
Заключительная часть 4-6 мин.	<b>Стретчинг с использованием степ-платформы</b>	<b>4-6 мин.</b>	
	1. И.п. – сед ноги врозь на степ-платформе. Наклониться к левой ноге. Удерживать положение.	15-20 сек. То же в другую сторону	Растягиваются мышцы задней поверхности бедра и спины
	2. л.п. – сед ноги врозь на степ-платформе. Наклониться вперед. Удерживать положение.	15-20 сек.	Растягиваются мышцы задней поверхности бедра и спины
	3. И.п. – сед ноги врозь на степ-платформе. Наклониться к левой ноге, левую руку вперед перед собой, правой рукой потянуться к левой ноге. Удерживать положение.	15-20 сек. То же в другую сторону.	Растягиваются косые мышцы живота, мышцы спины и ног
	4. И.п. – сед на степ-платформе, левую ногу положить пяткой на носок правой ноги. Наклониться вперед. Удерживать положение.	15-20 сек. То же к другой ноге.	Растягиваются мышцы задней поверхности бедра и спины
	5. И.п. – сидя на степ-платформе. Сгибание рук за спиной (правая рука сверху, левая рука снизу). Соединить кисти рук в «замок». Удерживать положение.	15-20 сек. То же, левая рука сверху.	Растягиваются мышцы плечевого пояса и рук
	6. И.п. – сед на пятках на полу лицом к степ-платформе, наклон вперед, руки положить на степ. Плечами тянуться к полу. Удерживать положение.	15-20 сек.	Растягиваются мышцы плечевого пояса и рук
	7. И.п. – стоя на правом колене лицом к степ-платформе, стопа левой ноги лежит на платформе. Выполнить наклон к левой ноге. Удерживать положение.	15-20 сек. То же другой ногой.	Растягиваются мышцы задней поверхности бедра.

Учебно-методическое издание

## ФИТБОЛ-АЭРОБИКА И СТЕП-АЭРОБИКА

ГОЛЯКОВА Наталья Николаевна



То, что однажды средним лордом и бизнесом Вашего влюбленного  
и пошлему творческому настрою обрело крылья, сделало навсегда

ИЗДАТЕЛЬСТВО «СТАВРОЛИТ» предоставляет полный спектр услуг  
по созданию качественной книгопечатной и журнальной продукции:

бюклеты фирменные	■
бюклеты	■
инструментальная продукция	■
информационные материалы	■
журналы	■
календари	■
книги	■
кубарники	■

Основное направление деятельности – издание книг.

#### КОНТАКТЫ

Тел.: 8962-452-84-02; 8928-302-52-75; e-mail: info@stavrolit.ru, igia\_fatal@mail.ru; сайт: stavrolit.ru

#### ОСНОВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА:

- издательство полного цикла (книга с "нуля" – от замысла, запечатленного в набросках до тиража);
- оперативность и качество (от трех дней в зависимости от сложности заказа);
- надежность (заказчик гарантированно получает необходимый тираж хорошего качества);
- оригинальность и творчество;
- сравнительно низкая цена и предоставление скидок (5% на подготовку второй и последующих книг, 10% многолетним союльям, детским учебным заведениям, ветеранам войны и инвалидам на все донпечатные и дизайнерские услуги).

Издательство осуществляет издание литературных, поэтических, публицистических, научных, учебно-методических и других произведений. Производственная база издательства «Ставролит» предоставляет услугу "книга под ключ": от воплощения в жизнь идеи книги до печатной продукции.

Рождению проекта помогут настоящие профессионалы: четкое понимание задачи, креативный подход плюс техническое обеспечение высокого уровня – на любом из этапов:

- ✓ создание (литературная обработка) текстового материала;
- ✓ набор текста, сканирование и обработка иллюстраций;
- ✓ верстка, редактирование и корректура текста;
- ✓ создание макета;
- ✓ дизайн;
- ✓ нанесение штрих-кода, присвоение ISBN и других индексов;
- ✓ предпечатная подготовка;
- ✓ печать;
- ✓ доставка тиража заказчику;
- ✓ рассылка 16 обязательных экземпляров по ведущим библиотекам России;
- ✓ продвижение книги на рынок.

Научный рецензируемый цитируемый журнал «KANT» (ISSN 2222-243X) – политематическое общероссийское издание на русском языке – принимает к публикации ранее не издававшиеся (в том числе в электронном виде) статьи по различным областям экономической и социально-гуманитарной сфер жизнедеятельности общества, а также рецензии на научные и библиографические издания. Журнал выходит с периодичностью четыре раза в год (март, июнь, сентябрь, декабрь).

**KANT** включен в список рецензируемых журналов ВАК России по следующим отраслям науки: 08.00.00 Экономические науки; 13.00.00 Педагогические науки.

Журнал зарегистрирован РОСКОМНАДЗОРом (Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77-46325 от 26 августа 2011 года) и включен в РИНЦ, полнотекстовые материалы статей отправляются в НАУЧНУЮ ЭЛЕКТРОННУЮ БИБЛИОТЕКУ после выхода печатной версии издания и появляются в открытом доступе в режиме эмбарго (через два года). В конце журнала авторам предлагается ознакомиться с условиями публикации и оформления статей.

С изданием и условиями публикации статей можно  
познакомиться на сайте [stavrolit.ru](http://stavrolit.ru) или обратившись  
по электронному адресу: [info@stavrolit.ru](mailto:info@stavrolit.ru)  
Будем рады сотрудничеству!



---

---

Главный редактор **А.Д. Григорьева**  
Дизайн обложки **М.А. Мирошниченко**  
Техническое редактирование и верстка **П.В. Арсентьева**  
Корректурa **К.Д. Ковтун**

---

Сдано в набор 09.03.2016. Подписано в печать 23.03.2016. Формат 60 x 84<sup>1/16</sup>. Бумага офсетная.  
Гарнитура Calibri. Уч.-изд. л. 5,69. Печ. л. 8,74. Тираж 500 экз. Заказ № 292.  
Издательство «Ставролит», тел.: 8(962) 452-84-02,  
e-mail: [info@stavrolit.ru](mailto:info@stavrolit.ru), сайт: [stavrolit.ru](http://stavrolit.ru)

ISBN 978-5-9908017-0-7



9 785990 801707