

**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Сибирский государственный индустриальный университет»**

**НАУКА И МОЛОДЕЖЬ:
ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ**

ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

ВЫПУСК 27

*Труды Всероссийской научной конференции
студентов, аспирантов и молодых ученых
16 – 17 мая 2023 г.*

ЧАСТЬ III

Под общей редакцией профессора С.В. Коновалова

**Новокузнецк
2023**

ББК 74.48.288
Н 340

Редакционная коллегия:

д-р техн. наук, профессор С.В. Коновалов,
д-р пед. наук, доцент И.В. Шимлина,
канд. социол. наук, доцент С.Г. Терскова,
канд. пед. наук, доцент В.С. Умнов,
д-р культурологии, доцент Ю.С. Серенков,
д-р пед. наук, доцент Е.Г. Оршанская,
канд. филол. наук, доцент М.А. Рябцева,
д-р культурологии, доцент Л.А. Тресвятский,
канд. филос. наук, доцент Л.А. Пашина,
канд. пед. наук, доцент О.А. Угольникова

Н 340

Наука и молодежь: проблемы, поиски, решения: труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, 16–17 мая 2023 г. Выпуск 27. Часть III. Гуманитарные науки / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Сибирский государственный индустриальный университет; под общ. ред. С.В. Коновалова – Новокузнецк; Издательский центр СибГИУ, 2023. – 462 с. : ил.

ISSN 2500-3364

Представлены труды Всероссийской научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых по результатам научно-исследовательских работ. Третья часть сборника посвящена актуальным вопросам в области социально-гуманитарных наук, психологии и педагогики, иностранного языка и культурологии, филологии и культуры речи, истории, правоведения, спорта, здоровья.

Материалы сборника представляют интерес для научных и научно-технических работников, преподавателей, аспирантов и студентов вузов.

ISSN 2500-3364

© Сибирский государственный
индустриальный университет, 2023

ОСНОВЫ СТЕП-АЭРОБИКИ

Головина А. А., Белоусова А.О., Ефимова С.А.

*Сибирский государственный индустриальный университет,
г. Новокузнецк, e-mail: alinalychshay1@gmail.com*

В статье описана методика занятий степ-аэробикой.

Ключевые слова: степ-аэробика,

На сегодняшний день, можно смело утверждать, что степ-аэробика является одним из самых популярных направлений современной фитнес - индустрии. Этот факт доказан временем! Уже более 20 лет, занятия на степ - платформе притягивают огромное количество людей своей доступностью, эффективностью и многообразием хореографических комбинаций. Основу степ - урока составляют ритмичные непрерывные движения вверх и вниз по специальной степ - платформе. Трудно сказать, как давно люди заметили, что подъем и спуск по ступеням лестницы, способствует возникновению ряда положительных эффектов в организме человека. Но в реабилитационных целях ступень используют очень давно. Еще в 1920 году физиологами был разработан «Гарвард степ тест», основанный на изменении сердечного пульса при выполнении шаговых циклов. Затем, учеными было разработано большое количество тестовых степ протоколов, которые позволяли оценить физическое состояние человека. Изобретательницей степ платформы стала американка Джин Миллер. Джин Миллер является руководителем национального факультета университета Степ Рибок, дипломированным инструктором по аэробике, а также призером по бодибилдингу и спортивной аэробике. В 1991 году получила награду IDEA «Инструктор года», в 1994 году вошла в список 25 самых богатых людей в мире (журнал «People», 1994). В конце 80-х годов Джин получила травму колена. Для укрепления мышц и ускорения выздоровления, она приспособила для тренировок ступеньки крыльца своего дома. Ритмичные подъемы и спуски по ступенькам дали такой замечательный результат, что Джин, выздоровев, немедленно приступила к созданию нового направления в фитнес – степ аэробике. В 1989 году компания Рибок совместно с Джин Миллер разработала и распространила программу Степ Рибок. Степ-аэробика не только тренирует сердечно - сосудистую систему, помогает укрепить мышцы ног и снизить вес, но и, как показали научные исследования, может использоваться для лечения и профилактики остеопороза и артрита, а также при подготовке спортсменов к соревнованиям [1].

Степ-аэробика – это танцевальные движения, проводящиеся на специальных платформах, называемых «степами». Платформа представляет собой механизм, с помощью которого можно регулировать высоту. Это необходимо для того чтобы регулировать интенсивность тренировки, так как для начинающих необходим низкий степер (15 сантиметров), а для професси-

оналов заниматься на самом высоком положении платформы (20–25 сантиметров).

Методика занятия заключается в поочередном поднимании и спусков на платформу под приятную музыку. В занятия можно включать элементы из восточных единоборств, латиноамериканских танцев, чередовать силовые и аэробные упражнения.

Существует несколько видов степ-аэробики:

Step-basic подходит для начинающих. Несложная хореография и базовые движения позволяют очень быстро освоиться и влиться в ряды поклонников степа;

Step предназначен для тех, кто уже освоил базовые шаги и хочет увеличить интенсивность и разнообразить движения. Выполнение оригинальных комбинаций увеличит нагрузку, укрепит мышцы и повысит выносливость;

Step-comb подойдет более подготовленным людям, которые уже хорошо знакомы со степ-платформой, и представляет собой множество сложных и динамичных комбинаций шагов и танцевальных движений под зажигательную музыку;

Step-interval рекомендуется людям со средней и хорошей физической подготовкой. Особенностью этого вида является очередность выполнения аэробных и силовых упражнений. Это эффективно сжигает жир и дает мышцам хороший тонус [5].

Следует выделить основные составляющие стандартной тренировки степ-аэробикой:

Разминка. Разминка очень важна в любой тренировки. Она разогревает мышцы, повышает температуру тела, позволяет выработать энергию для сокращения мышц, что в комплексе подготавливает тело к дальнейшим нагрузкам. Зачастую применяются упражнения с включением больших групп мышц.

С помощью разминки можно плавно переходить из состояния покоя к активной тренировке. В этой части используются простые упражнения, сопровождающиеся дыхательными. Разминка проходит в течении 7-10 минут.

Стретчинг. В стретчинге перед тренировкой отдается предпочтение голеностопному и коленному суставам, т.к. они будут задействованы в дальнейшей тренировке в полной мере. Особое внимание стоит уделить позвоночнику. Все упражнения направлены на растягивание мышц, связок, сухожилий и выполняются в движении. Продолжительность стретчинга перед тренировкой до 5 минут.

Аэробная часть. Аэробная часть включает в себя ряд базовых сложенных в определенные комбинации упражнения. Основным требованием к аэробной части является поддержание частоты пульса на одном уровне интенсивности.

Целью этой части является тренировка сердечно-сосудистой системы за счет повышения нагрузки на неё. При продолжительных нагрузках усили-

вается кровообращение и повышается потребление кислорода.

Заминка. Заминка способствует постепенному снижению температуры тела. Позволяет улучшить приток крови к мозгу за счёт его уменьшения в мышцах, что предотвращает головокружения. Основная цель - подготовка организма к силовой тренировке.

Силовая часть. В силовой части выполняются упражнения, направленные на развитие силы мышц и силовой выносливости. Выполняются силовые упражнения на степе, а также с использованием степа (жим степа вверх).[4]

Упражнения силовой части часто выполняют на степе и со степом, используя движения фитнес-гимнастики, или, как ее иногда называют, кондиционной, или функциональной, гимнастики.

Заклочительная (восстановительная) часть. В конце тренировки растяжка обязательна, т.к. она повысит гибкость мышц. Упражнения в основном медленные и контролируемые [6].

Степ-аэробика имеет как преимущества, так и недостатки. Степ-аэробика положительно сказывается на здоровье человека в целом и имеет ряд достоинств:

–Во-первых, укрепляется дыхательная, сердечно-сосудистая, нервная и мышечная системы, стабилизируется артериальное давление. Одним из существенных приоритетов, это за короткий период можно сбросить вес и улучшить фигуру.

–Во-вторых, после занятий повышается настроение и снимается стресс. Степ плавно влияет на тело, при этом качественно корректирует форму ног и талию. Это занятие подходит для людей с остеопорозом и артритом.

–В-третьих, для занятий данным видом аэробики необходимо минимум предметов, таких как платформа, мяч, пара гантелей и широкая резиновая лента [2].

Так же степ-аэробика имеет ряд противопоказаний, так как идет большая нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Не желательны занятия степом со следующими заболеваниями: гипертония, варикозное расширение вен, хроническое заболевание почек, больные суставы ног, аритмия.

Главные правила для занимающихся:

– Употреблять большое количество жидкости (желательно за 30 минут до начала занятий);

– Заниматься тем ритмом, при котором не испытывается дискомфорт;

– Занятия не должны превышать более 3 дней в неделю [3].

Для занятий степ-аэробикой подойдет любая спортивная одежда желательно из натуральных тканей, и удобной для выполнения активных упражнений. Так как занятия данным видом аэробики очень интенсивны. Выбирая брюки они могут быть ниже колена или прямого покроя которые тем самым помогут предотвратить возможные травмы, обувь, так же должна быть удобной и подошва не должна быть скользкой, а сама обувь — крепко дер-

жаться на ноге. Лучше всего заниматься степ-аэробикой в кедах или кроссовках.

– При выборе платформы обязательно необходимо проконтролировать, чтобы ее поверхность была не скользкой. Удобно, когда скамейка покрыта сверху ребристой резиной. – Начинать необходимо с 20-минутных тренировок, постепенно увеличивая время до часа. Так сердце и мышцы смогут легче привыкнуть к нагрузкам. – При выполнении упражнений необходимо опустить плечи, а голову наоборот держать высоко поднятой, вся нагрузка должна приходиться на спину, живот, ягодицы и ноги.

На занятиях степ аэробики используется специальная музыкальная фонограмма, которая состоит из «музыкальных квадратов» = 32 счета. Основной задачей инструктора является совмещение ритмического рисунка музыки и движений. Сочетания шагов могут занимать как 2 – 4 – 8 счетов, так и 3 – 9 – 12 счетов. Главное, чтобы Ваша конечная комбинация занимала ровно 32 музыкальных счета (как с правой, так и с левой ноги). Набор шагов и движений, выполняемый на 32 музыкальных счета – называется блоком . Урок может содержать от 1 до 3 блоков с правой и левой ноги. Количество блоков зависит от формата урока и желания инструктора. В современной хореографии встречаются синкопированные движения. Синкопа – это сбой ритма, при котором происходит смещение ударения с сильной доли на слабую [7].

Библиографический список

1. Степ-аэробика в программе физического воспитания года – Текст: электронный // «Степ-аэробика» [сайт]. - URL: https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/21917/21_000_000843.pdf (дата обращения: 10.03.2023).

2. Юрошкевич, Е. В. Основные аспекты при занятии степ-аэробикой / Е. В. Юрошкевич, А. В. Юрошкевич. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2017. – № 3 (137). – С. 624-625. – URL: <https://moluch.ru/archive/137/38524/> (дата обращения: 15.03.2023).

3. Кислухина И. И. Аэробика и аэрофитнес – новое направление в оздоровительной гимнастике. / И. И. Кислухина // Физкультурное образование Сибири. – 1995. – № 2. – С. 21–23.

4. Горцев Г. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг. / Г. Горцев. – М.: Вече, 2001. – 319 с.

5. Библиофонд. Электронная библиотека [Электронный ресурс] / Степ-аэробика и ее методики. - Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=479992>.

6. Спорт и туризм [Электронный ресурс] / Оздоровительная аэробика. - Режим доступа: http://www.0zd.ru/sport_i_turizm/ozdorovitel'naya_aerobika.html(дата обращения: 15.03.2023).

7. Крючек Е. С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий. / Е.С. Крючек – М.: Терра-Спорт, Олимпия пресс, 2001. – 110 с.

ПЛАВАНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ, ВОЗМОЖНОСТИ И МОТИВАЦИЯ <i>Сидорова В.Е., Тришенкова И.И., Ким Р.И.</i>	402
ГЛАВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА В ПЛАВАНИИ И ИХ РАЗВИТИЕ <i>Сидорова В.Е., Тришенкова И.И., Ким Р.И., Хренова Е.М.</i>	405
МЕТОДЫ ЗАКАЛИВАНИЯ ОРГАНИЗМА <i>Сушилина В.А., Цукер О.А., Ерохина Н.Н.</i>	407
ФУНКЦИИ ЛЕВОГО И ПРАВОГО ПОЛУШАРИЯ МОЗГА <i>Трапезников К.С., Филинберг И.Н.</i>	409
ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ШАХМАТНОЙ ИГРЫ <i>Трапезников К.С., Филинберг И.Н.</i>	412
СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ <i>Трофименкова В.А., Цукер О.А., Ерохина Н.Н.</i>	414
ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СО СТУДЕНТАМИ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ <i>Федулова Ю.Р., Цукер О.А., Ерохина Н.Н.</i>	418
УСТРОЙСТВА ДЛЯ ПРЫЖКОВ В ВОДУ, ВЫШКИ, ТРАМПЛИНЫ <i>Черепанова Г.И., Ефимова С.А.</i>	421
ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА УСПЕШНОГО ВОЛЕЙБОЛИСТА <i>Кирчева А.С., Мамедов И.В., Лебеденко Т.П.</i>	424
МАРКЕТИНГ В ИНДУСТРИИ ФУТБОЛА. УСПЕШНЫЙ ОПЫТ «МАНЧЕСТЕРА ЮНАЙТЕД» <i>Гофман Е.И.</i>	429
НЕЙРОСЕТИ В ШАХМАТНОМ МИРЕ <i>Костырева С.А., Негина Д.В., Ефимова С.А.</i>	433
ПРЕИМУЩЕСТВА МИНИ-ФУТБОЛА ДЛЯ СТУДЕНТОВ: ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ, КОМАНДНЫЙ ДУХ <i>Овчинникова Д.И., Морозова Ю.А., Уинов А.Н.</i>	436
НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ С ФИТБОЛАМИ <i>Белоусова А.О., Ефимова С. А.</i>	440
ОСНОВЫ СТЕП-АЭРОБИКИ <i>Головина А. А., Белоусова А.О., Ефимова С.А.</i>	443
ИГРА В ШАХМАТЫ КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ <i>Деревянкина В.А., Бедарев С.А., Сорокина Т.Н.</i>	447
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННОЙ СПОСОБНОСТИ «ОРИЕНТАЦИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ» У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ <i>Угольников С.А., Дорожкин А.А., Кольцов Д.М., Зенков А.П., Угольникова О.А.</i>	449

Научное издание

НАУКА И МОЛОДЕЖЬ: ПРОБЛЕМЫ, ПОИСКИ, РЕШЕНИЯ

ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ

Выпуск 27

*Труды Всероссийской научной конференции студентов,
аспирантов и молодых ученых*

Часть III

Под общей редакцией

С.В. Коновалова

Технический редактор

Г.А. Морина

Компьютерная верстка

Н.В. Ознобихина

Подписано в печать 06.10.2023 г.

Формат бумаги 60x84 1/16. Бумага писчая. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 27,0 Уч.-изд. л. 29,4 Тираж 300 экз. Заказ № 205

Сибирский государственный индустриальный университет

654007, г. Новокузнецк, ул. Кирова, 42

Издательский центр СибГИУ