

**СТЕП-АЭРОБИКА  
В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ  
В ГРУППЕ ПСМ «СПОРТИВНАЯ АЭРОБИКА»**

*М. А. Башкова* (МГУ имени А. А. Кулешова)  
Науч. рук. *Х. Н. Симанович*,  
преподаватель

Занятия спортивной аэробикой в группе повышения спортивного мастерства разнообразны. В них входят элементы классической аэробики, хореографических комбинаций, а также занятия степ-аэробикой. Степ-аэробика – это разновидность аэробики, в которой упражнения выполняются при помощи возвышения, платформы (обычно – «ступень»), высота которой регулируется в зависимости от индивидуальных особенностей и подготовленности занимающегося (от 15 до 25 см) [1, с. 114]. В основе степ-аэробики лежит хореография базовой аэробики, а также включает в себя силовую и другие виды аэробики. Отличительная особенность занятий на степ-платформе – это простота движений, доступность для любого контингента и его физической подготовленности [1]. На занятиях повышения спортивного мастерства «Спортивная аэробика» степ-аэробика применяется для повышения физических качеств. Ведь известно, что степ-аэробика оказывает положительное влияние на весь организм, укрепляя сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную системы, а также нормализуя деятельность вестибулярного аппарата. Также в процессе занятий усваиваются новые понятия, термины, разновидности движений на степ-платформе (от базовых шагов до различных комбинаций, связок) и игры с использованием степов.

Таким образом, степ-аэробика является эффективным направлением в физическом воспитании занимающихся в группе ПСМ «Спортивная аэробика», которое оказывает всестороннее воздействие на организм, но только при условии правильности выполнения упражнений на степ-платформе можно добиться положительного эффекта.

### **Литература**

1. **Евменчик, А.А.** Средства оздоровительной физической культуры : методические материалы / А.А. Евменчик, И.В. Евменчик, О.Ю. Лединская. – Могилев : МГУ имени А.А. Кулешова, 2017. – 196 с.