



Департамент образования администрации Города Томска  
Муниципальное бюджетное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска

**Методические рекомендации  
для педагогов  
по организации и проведению занятий по аэробике**

**Разработала**  
Семенова Ольга Викторовна,  
педагог дополнительного образования  
1 квалификационная категория

**Томск, 2023**

## **Методические рекомендации по организации и проведению занятий по аэробике**

Методические рекомендации составлены для педагогов (инструкторов), работающих в области аэробики. С целью вовлечения людей разного возраста, в том числе детей (школьников), в процесс оздоровления и повышения двигательной активности, необходимо знать основы, уметь применять и грамотно сочетать разнообразные способы усложнения и поддачи материала. Данные методические рекомендации подходят для педагогов, работающих с детьми школьного возраста и взрослыми людьми.

### **Пояснительная записка**

Актуальность данной методической разработки состоит в том, что сегодня неотъемлемой частью школьного образовательного пространства является внеурочная деятельность. Учителя физической культуры на базе школ могут вести не только секции игровых видов спорта, но и аэробики. Преподаватели физкультуры в ВУЗах также могут использовать данные методические рекомендации, которые составлены на базе материалов курсов по направлению Аэробика.

**Цель:** оказание помощи педагогическим работникам физкультурно-спортивной направленности разных уровней образования.

**Задачи:**

- познакомить со структурными элементами занятий по аэробике, методами построения танцевальных комбинаций;
- дать определение понятию «модификация» и привести примеры возможных вариантов;
- привести примеры методов разучивания связок в аэробике.

### **Основы построения урока (занятия) аэробики.**

Занятия аэробикой с оздоровительной направленностью проводятся в виде урока (занятия). Преимущества урочной формы проведения занятий заключаются в том, что учебный процесс возглавляет квалифицированный инструктор-преподаватель, обеспечивающий решение задач и максимальную продуктивность занятий. При разработке тренировочных программ прежде всего нужно определить цели, продумать направленность и подобрать содержание занятий, на различные по длительности циклы (год, полугодие, квартал, месяц, ежедневные занятия). Как и в любом виде двигательной активности в занятиях аэробикой решаются три основных типа педагогических задач (воспитательные, оздоровительные и образовательные). Объем средств (содержание и виды движений), используемых в конкретных уроках для решения этих задач, зависит от основной цели занятий и контингента занимающихся.

Для деятельности тренера (инструктора) характерны два типа конструирования программ и проведения уроков аэробики - свободный (фристайл) и структурный (хореографический). В свободном методе конструирование программ происходит во время проведения урока, при этом подбор упражнений происходит спонтанно, широко используется импровизация в движениях и комбинациях простейших шагов, повторяющихся во время определенного танцевального фрагмента. При применении фристайла музыкальное сопровождение, содержание упражнений и частей урока, а также методов обучения и проведения упражнений, используемых в каждом последующем уроке, могут различаться. В структурном методе конструирование программ осуществляется заранее, при этом используются специально подготовленные музыкальные фонограммы и разработанные хореографические комбинации, состоящие из сочетаний различных аэробных шагов, повторяющиеся в соединении упражнений в определенном порядке, с заданной частотой, количеством движений и в точном соответствии с музыкальным сопровождением. Такие стандартизированные программы повторяются в течение определенного цикла занятий, достаточного для решения конкретных. При определении преимуществ одного метода составления

программ перед другим специалисты расходятся во мнении. Некоторые тренеры считают, что спонтанность фристайла, предопределяет выбор для урока наиболее простых движений, что приводит к его однообразию. Кроме того, занимающиеся находятся в постоянном ожидании следующего незнакомого упражнения и выполняют задаваемые тренером варианты движений, а не уже известную их последовательность, что снижает эффективность такого действия. Как считает Лорна Френсис (1992г.), данный вариант урока не требует специальной подготовки инструктора и более характерен для начинающих специалистов. Но также существует и другое мнение о целесообразности использования свободного метода конструирования оздоровительных программ и проведения урока аэробики. Элемент неожиданности, характерный для фристайла, является привлекательным для хорошо физически подготовленных занимающихся с высоким уровнем координации. А введение творческого компонента в урок с применением импровизации на заданную двигательную тему требует высокого уровня квалификации, музыкальной и двигательной подготовки инструктора.

И все же занятия, проводимые на основе структурной программы, могут быть более сложными и эффективными для занимающихся разных целевых групп. Преимуществом этого подхода является то, что после разучивания упражнений, занимающиеся более уверенно выполняют танцевальные комбинации в различных сочетаниях. Этот вариант проведения занятий привлекателен для многих занимающихся, т.к. они получают возможность оценить свои достижения и повысить уровень тренированности.

Разработка и проведение структурной программы требует более углубленной предварительной подготовки инструктора, который должен подобрать музыку с определенным числом ритмических ударов в минуту; записать фонограмму для всей программы без перерывов в звучании музыки; подобрать и распределить в уроке различные упражнения и соединения; разучить программу и уметь обучать занимающихся; управлять нагрузкой в последующих занятиях и т.д. Несмотря на разные подходы к составлению программ по аэробике, все специалисты признают необходимость учета физиологических изменений в организме людей, происходящих во время занятия. Общеизвестной является урочная форма, в которой выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

## **Фазы занятий**

В общем виде занятие аэробикой состоит из следующих основных фаз: разминка, аэробная фаза, заминка, силовая нагрузка, стретчинг (растяжка).

### **1. Разминка.**

Разминка имеет большое значение, но, к сожалению, её часто игнорируют, результатом чего являются растяжения мышц. У разминки две цели: во-первых, разогреть мышцы спины и конечностей; во-вторых, вызвать некоторое ускорение темпа сердечных сокращений так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе.

При разминке выполняют легкую нагрузку в течение 2-3 минут. Большое значения имеют упражнения на растягивание, например, наклоны. Обычно при разминке используют комплекс упражнений для растягивания, предназначенный для предотвращения болей в пояснице.

### **2. Аэробная фаза.**

Вторая фаза тренировки является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе выполняются те упражнения, которые составляют программу аэробики. Что касается объема нагрузки, совершенно не обязательно заниматься пять раз в неделю. Неразумно заставлять себя выкладываться так часто, потому что накопившееся утомление может привести к травмам мышц и суставов. Очень важно правильно выполнять аэробные упражнения, речь идет о безопасности занятий. Аэробика - это нагрузки, которые увеличивают частоту дыхания и сердечных сокращений, не нарушая равновесия между потреблением и использованием кислорода. При этом нагрузки выполняются не с максимальными усилиями в течение довольно длительного периода времени. Для того чтобы добиться большего эффекта, необходимо заниматься, по мнению

специалистов, с интенсивностью, обеспечивающей частоту сердечных сокращений 65-80 % от максимальной. Нужно научиться определять пульс, сначала в состоянии покоя. Если немного потренироваться, можно быстро освоить эту несложную процедуру. Необходимо знать максимальную частоту сердечных сокращений.

Чистота сердечных сокращений у ребенка и взрослого человека разная. У детей она больше. Отличным средством проверки интенсивности нагрузки является тест "разговором". Если во время аэробики вы можете продолжать разговор, значит интенсивность допустимая. Если вы сбиваетесь с дыхания и не способны поддержать разговор, - нагрузка выше допустимой.

### **3. Заминка.**

Третья фаза занятий аэробикой занимает минимум пять минут; в течение всего этого времени следует продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений. Самое важное после аэробики - продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать от ног к центральным сосудам. Всякий, кто резко прекращает выполнение напряженного физического упражнения, подвергает опасности свое сердце и играет со смертью. Деятельность сердечно-сосудистой системы может нарушиться, поскольку кровоток замедляется скорее, чем сокращения сердца. Вот почему необходима правильная заминка после каждого занятия. Основной ее принцип - никогда не заканчивать упражнение резкой остановкой. Падение артериального давления должно быть постепенным. Завершив основную, самую напряженную часть занятия, нужно соблюдать следующие требования:

- не стоять на месте без движения, даже в тот момент, когда измеряется пульс.
- не садиться.

Если после напряженной тренировки чувствуется тошнота или головокружение во время заминки, то следует несколько минут просто полежать на спине, подняв ноги вверх.

### **4. Силовая нагрузка.**

Эта фаза занятия аэробикой, которая должна продолжаться не менее 10 минут, включает движения, укрепляющая мышцы и развивающая гибкость. Упражнения с отягощениями различного вида или силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивания или любое другое силовое упражнение) вполне отвечают назначению этого этапа. Одна из основных причин, побуждающих заниматься силовой гимнастикой, заключается в том, что она увеличивает силу и прочность костей и суставов, а это делает человека менее подверженным травмам во время аэробной фазы.

**5. Стретчинг (растяжка)** – заключительная часть занятия, она включает активные и пассивные упражнения на гибкость. Пассивные – это движения, которые выполняются за счет внешних сил, создаваемых тяжестью тела (телом партнёра – работа в парах, отягощением, снарядом). Активные упражнения связаны с работой мышц самого занимающегося (без посторонней помощи). Стретчинг может быть «мягкий» и «жесткий». «Мягкий» - принятие той или иной позы, связанной с растяжением отдельной группой мышц и длительным её удержанием. «Жесткий» - предварительное максимальное напряжение мышц в течение 8-20 секунд с последующим расслаблением (2-5 секунд) и растягиванием их. На занятиях аэробикой используются динамические (пружинистые движения) и статический стретчинг.

***В каждой из частей урока аэробики можно выделить некоторые характерные для данного направления занятий фрагменты, позволяющие решать определенные частные задачи.***

***В подготовительной части урока*** 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 урока необходимо добиться:***

1. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня "целевой зоны"
2. Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).
3. Повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В заключительной части урока используются упражнения, позволяющие:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме.
2. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Сейчас эффективность аэробики общепризнана. Аэробика - это комплекс упражнений на выносливость, которые продолжаются относительно долго и связаны с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставкой. Ответ организма на повышенную потребность в кислороде называется тренировочным эффектом или позитивными физическими сдвигами.

**Вот некоторые такие сдвиги:**

- общий объем крови возрастает настолько, что улучшается возможность транспорта кислорода, и поэтому человек проявляет большую выносливость при напряженной физической нагрузке;
- объем легких увеличивается, а некоторые исследования связывают возрастание объема легких с более высокой продолжительностью жизни;
- сердечная мышца укрепляется, лучше обеспечивается кровью;
- повышается содержание липопротеинов высокой плотности, отношение общего количества холестерина к ЛВП снижается, что уменьшает риск развития атеросклероза;
- укрепляется костная система;
- аэробика помогает справиться с физическими и эмоциональными стрессами.

повышается работоспособность.

При соблюдении рекомендованного времени для всех четырех фаз аэробная тренировка займет не менее 40 минут

## **Методы построения танцевальных комбинаций в аэробике.**

Для поддержания интереса к урокам (занятиям) аэробики тренеру (педагогу) необходимо соблюдать определенную стратегию обучения и усложнения танцевальных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом обучающихся. В связи с этим, при проведении занятий аэробикой широко применяются специфические методы, обеспечивающие разнообразие (вариативность) танцевальных движений.

При работе с детьми школьного возраста в рамках образовательной программы «Танцевальная аэробика» реализуются следующие методы:

- метод усложнений;
- метод сходства;
- метод блоков;
- метод "Калифорнийский стиль".

### **Метод усложнений.**

Этот метод связан с возможностями педагогически грамотного обучения элементам аэробики. Разнообразие движений обеспечивается путем постепенного добавления к простейшему варианту упражнения всё новых и новых деталей. В результате происходит органический переход от элементарных вариантов движений к более сложным без особых усилий со стороны обучающихся. Серия постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение. Соединением таких элементов из отдельных двигательных фраз достигается создание танцевальной комбинации.

### **Метод сходства.**

Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствие с которой выполняются движения как отдельными частями тела, так и всем телом. Например, тема, связанная с пространственной формой движений может включать круговые движения руками, ногами, бег по кругу др. движения всего тела и его частей в каком-либо направлении. Например, из стороны в сторону, вперед-назад, «маятник» ногами и руками одновременно. Ритмическая тема – связана с выбором для каждого упражнения определенного ритма, в соответствие с которым двигаются части тела. Тема ведущей части тела – по сходству с движениями, скажем, рук выполняются движения ногами и т.д.

### **Метод блоков**

При использовании этого метода движения не складываются из составных частей, а объединяются в блоки по мере их освоения. Например, сначала выполняется упражнение А, затем Б, после чего они выполняются блоком, т.е, А+ Б. После выполнения блока добавляется третье упражнение С, и образуется новый блок (А+Б+С). И так далее, путем добавления новых упражнений. В рамках танцевальных комбинаций можно чередовать движения высокой и низкой интенсивности.

### **Метод «Калифорнийский стиль»**

Фактически является комплексным проявлением требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по "квадрату", по кругу, по диагонали). Каждому упражнению тренер должен стараться придать танцевальную окраску. Для этого упражнение может быть дополнено разнообразными движениями руками, хлопками, а также притопами, подскоками и т.д. Все упражнения должны согласовываться с музыкой.

\*Существует метод музыкальной интерпретации (не используется в данной программе, поскольку движения для обучающихся школьного возраста могут изучаться в медленном темпе и под счет)

Для того чтобы использовать этот метод, необходимо быть знакомым с элементарными понятиями музыкальной грамоты. Музыка, используемая в занятиях выполняться движения на 2, 4, 8 счетов. В музыке есть ритм, связанный с чередованием сильной и слабой долей. На счетах 1,3,5,7 приходятся сильные доли, а на четные – наоборот. В соответствие с этим хлопки, щелчки и т.д. должны приходиться на сильную долю.

## **Модификации основных и базовых "шагов" классической аэробики**

Модификация – это изменение уже выученного и отработанного движения с целью разнообразить и усложнить основные шаговые движения.

### **Возможные модификации "шагов"**

1. Изменение направления "шага": добавление продвижения в момент выполнения "шага" (вперед, назад, по диагонали), добавление поворота при сохранении структуры "шага.

*Пример.* При добавлении поворота в "шаг" MamboSide, получается модифицированный "шаг":

1-шаг ведущей ногой в сторону

2-шаг опорной ногой на месте

3-шаг ведущей ногой в сторону с поворотом спиной на 180 градусов

4-шаг опорной ногой на месте.

2. Добавление прыжка в момент выполнения "шага" к любому движению "шага", кроме движений, используемых для спуска со степ-платформы.

*Пример.* При добавлении прыжка к "шагу" Cross получается модифицированный «шаг»

1-прыжок на ведущую ногу в сторону-вперед с махом опорной ногой в сторону

- 2-шаг опорной ногой скрестно перед ведущей
- 3 - шаг ведущей ногой в сторону-назад
- 4-шаг опорной ногой в исходное положение.

3.Изменение ритмического рисунка "шага" осуществляется разными вариантами: 3.1. При сохранении количества счетов и основы техники добавляется еще один марш, при этом два движения укладываются в одну ритмическую единицу и чаще всего меняется статус "шага".

*Пример.* При добавлении еще одного шага к "шагу" MamboSide получается модифицированный основной "шаг" на 4 счета, имеющий статус "со сменой ноги":

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону
- 2 - шаг опорной ногой на месте
- 3 - шаг ведущей ногой скрестно позади опорной
- и - шаг опорной ногой на месте
- 4 - шаг ведущей ногой скрестно впереди опорной

3.2. При полном сохранении структуры "шага" два движения укладываются в одну ритмическую единицу.

*Пример.* При выполнении Grapevine на три счета получается модифицированный "шаг":

- 1 - шаг ведущей ногой в сторону
- 2 - шаг опорной ногой скрестно позади ведущей
- и - шаг ведущей ногой в сторону
- 3- приставить опорную ногу на носок.

3.3 Изменение темпа выполнения всего "шага"

*Пример.* При выполнении "шага" Straddle на два счета получается модифицированный "шаг":

- и - шаг ведущей ногой в сторону
- 1 - шаг опорной ногой в сторону
- и - шаг ведущей ногой в исходное положение
- 2 - шаг опорной ногой в исходное положение

3.4 Замедление темпа выполнения нескольких движений "шага", при котором одно движение выполняется на две ритмические единицы.

*Пример.* При выполнении "шага" MamboSide на пять счетов получаем модифицированный "Шаг":

- 1,2 - шаг ведущей ногой в сторону
- 3 - шаг опорной ногой на месте
- 4 - шаг ведущей ногой скрестно позади опорной
- 5 - шаг опорной ногой на месте.

### ***Альтернативные "шаги"***

Альтернативные "шаги" - это авторские движения, которые составляются путем дробления и компоновки основных и/или базовых "шагов" и разучиваются через связки базовых "шагов". Это означает, что часть счетов взяты от одного "шага" (например, два счета от StepKneeUp), а часть счетов от другого (например, три счета от StepLegBack ).

#### ***Способы конструирования альтернативных "шагов":***

1. Замена одного движения какого-либо "шага" на движение другого "шага", при этом количество счетов остается неизменным, а статус либо меняется, либо остается неизменным.

*Пример.* При замене приставки в "шаге" Grapevine на движение "шага" Curl получается альтернативный "шаг", имеющий статус "со сменой ноги". Количество счетов не изменяется:

- 1-шаг ведущей ногой в сторону
- 2-шаг опорной ногой скрестно позади ведущей
- 3-шаг ведущей ногой в сторону
- 4-захлест голени опорной ноги.

2. Добавление к полному "шагу" движения, или нескольких движений от другого "шага". Добавить движение можно в начало, середину и в конец исходного "шага". Количество счетов

по сравнению с исходным увеличивается, а статус либо остается прежним, либо меняется в зависимости от движения, которое добавляется к исходному "шагу".

*Пример.* При добавлении в середину "шага" MamboSide движение "шага" LegSide (отведение ноги в сторону) получается альтернативный "шаг" на пять счетов, имеющий статус "без смены ноги" (частный случай):

- 1- шаг ведущей ногой в сторону
- 2- шаг опорной ногой на месте
- 3- отведение ведущей ноги в сторону
- 4- шаг ведущей ногой скрестно позади опорной
- 5- шаг опорной ногой на месте.

3. Перекрест "шагов" - такое соединение двух "шагов", при котором последнее движение одного "шага" является одновременно первым движением следующего "шага". Количество счетов в полученном альтернативном "шаге" при подобном способе конструирования будет на один счет меньше суммы составляющих его "шагов".

*Пример.* При соединении "шагов" Chasse и Grapevine способом перекреста "шагов" получается альтернативный "шаг", в котором последнее движение Chasse - шаг в сторону, является первым движением Grapevine:

- 1- шаг ведущей ногой в сторону
- И- прыжком, шаг опорной ногой рядом с опорной
- 2- шаг ведущей ногой в сторону
- 3- шаг опорной ногой скрестно позади ведущей
- 4- шаг ведущей ногой в сторону
- 5- приставить опорную ногу на носок.

Альтернативные "шаги" разучиваются на групповом занятии через связки базовых и основных "шагов", содержащие такое же количество счетов и имеющие такую же структуру (статус, направление), что и изучаемые альтернативные "шаги". Если альтернативные "шаги" выполняются на нечетное количество Счетов, то для простоты изучения они соединяются или с QuickMambo, или попарно, а затем базовыми "шагами" дополняются либо до полной музыкальной фразы (32 счета), либо до половины музыкальной фразы (16 счетов) - метод дополнения при разучивании альтернативных "шагов".

Затем, при включении альтернативного "шага" в связку, добавочные "шаги" отбрасываются - метод исключения. Один "шаг" может быть одновременно модифицированным несколькими способами.

## **Разучивание связок из базовых, основных и альтернативных "шагов".**

### **Способы координационного усложнения блоков.**

#### **Построение комбинаций из блоков**

#### ***Методы разучивания связок***

##### **1. Метод добавления "шагов"**

Разучивание связок этим методом происходит в два этапа.

1 Этап. Разучивание отдельных "шагов" и их модификаций через базовые "шаги" и их связки, многократное повторение разученных "шагов".

2 Этап. Соединение модифицированных "шагов" в связки путем уменьшения количества повторений.

*Пример.* Необходимо разучить следующую связку: MamboSide и два Curl. Сначала разучивается MamboSide через V-step и многократно повторяется. Затем через Step-touch разучивается Curl. После этого "шаги" выполняются с постепенным уменьшением количества повторений: восемь MamboSide, шестнадцать Curl; четыре MamboSide, восемь Curl; два MamboSide, четыре Curl; MamboSide, два Curl.



## 2. Метод замены "шагов".

Разучивание связок этим методом также происходит в два этапа.

1 Этап. Конструирование связки из базовых "шагов", структура, количество счетов и статус которых совпадает с разучиваемыми.

2 Этап. Поочередное усложнение "шагов" в связке без изменения их исходного порядка, многократное повторение разучиваемой связки после каждой замены.

*Пример.* Необходимо разучить следующую связку: Chassemambo, Pivot, Cross и два Curl. Сначала, в результате замены всех "шагов" в связке на базовые, совпадающие с ними по структуре, количеству счетов и статусу, получается связка: Grapewine, два V-step и два Step-touch. Именно с этой связки начинается разучивание заданной связки с группой. По ходу урока происходит поэтапное изменение "шагов" на более сложные.

## 3. Метод деления связки.

В основе метода лежит явление положительного "перекрестного" (с одной ноги на другую) переноса двигательного навыка; используется для ускоренного разучивания связок, имеющих статус "со сменой ноги". Для того чтобы в связке происходила смена ведущей ноги, необходимо, чтобы "шагов", имеющих статус "со сменой ноги", в связке было нечетное количество.

Разучивание связок этим методом происходит в три этапа.

1 Этап. Разучивание "шагов", входящих в связку, при этом "шаги", имеющие статус "без смены ноги", разучиваются только с одной ноги. Разученные "шаги" многократно повторяются.

2 Этап. Последовательное соединение в связку всех "шагов" в двойном количестве. Такая связка не будет менять ногу, так как "шаги", имеющие статус "со сменой ноги", выполняются четное количество раз.

3 Этап. Деление связки. При сокращении количества повторений получается искомая связка, имеющая статус "со сменой ноги", которая повторяется с обеих ног. Для этого метода существует специальный жест - "ножницы", выполняемый средним и указательным пальцами на уровне глаз.

*Пример.* Необходимо разучить следующую связку: Grapewine, Mambofront, Cross, V-step. Разучиваем все "шаги", причем Mambofront, Cross и V-step только с правой ноги. Соединяем в связку, выполняя все "шаги" по два раза: два Grapewine, два Mambofront, два Cross, два V-step. Делим пополам и получаем искомую связку, при этом Cross, V-step и Mambofront выполняем с левой ноги без разучивания

Схема метода:

$2A+2B+2C+2D > 2A2B2C2D > ABCD$  (с правой ноги) +  $ABCD$  (с левой ноги)

*Примечание.* Для разучивания связки степ-аэробики, в которой переход через степ-платформу и обратный переход осуществляются разными "шагами", также следует использовать метод деления связки.

После изучения всех связок следует их соединение в блок и, если в этом есть необходимость, происходит усложнение блоков.

### **Способы усложнения блоков**

Создание эффекта сбоя ритма.

Как уже говорилось выше, альтернативные "шаги" чаще всего содержат нечетное количество счетов и в начале разучивания для удобства соединяются либо попарно, либо с квикмамба.

Для усложнения блока эта связка разбивается таким образом, что первый "шаг" ставится в начале блока, а второй - в конце. При сохранении законченности музыкальной фразы (32 счета) создается эффект сбоя ритма, при котором все "шаги", начиная со второго, выполняются на слабую долю.

### ***Изменение направления движения.***

После изучения блока в плоскости лицом к зеркалу и многократных повторов, на "шагах" блока производятся передвижения вперед, назад и по диагонали, добавляются повороты (переходы через степ) с обязательным возвратным движением. Несмотря на изменение направления, должна сохраняться последовательность исполнения "шагов" в блоке и точка пространства, с которой начинался блок, должна оставаться неизменной.

Более сложным является способ, при котором лишь к одному "шагу" добавляется поворот на 180 градусов (или переходов степ-аэробике). В этом случае возвратное движение отсутствует, и выполнение блока с левой ноги начинается спиной к зеркалу

Наиболее часто такой способ усложнения используется в уроке, проводимом двумя тренерами (ТЕАМ), при котором один тренер стоит непосредственно перед группой у зеркала, а другой контролирует занимающихся позади группы и при повороте оказывается ведущим.

### ***Соединение блоков в комбинации***

В зависимости от сложности блоков, продолжительности урока (занятия) и подготовленности занимающихся, за время урока может быть разучено от двух до пяти блоков. После изучения второго блока возникает необходимость в повторе первого во избежание его забывания. В этом случае два блока соединяются в комбинацию посредством параллельного соединения. Параллельным называется такое соединение блоков в комбинацию, при котором каждый блок повторяется как с одной, так и с другой ноги, после чего следует переход к следующему блоку. Необходимым условием для такого соединения является статус блока "со сменой ноги". Последовательным называется такое соединение блоков в комбинацию, при котором каждый блок повторяется один раз. Меняет ногу сама комбинация. Такое соединение блоков в комбинацию применяется только после изучения всех блоков.

При последовательном соединении блоков в комбинацию возникают определенные сложности с их статусом.

1. Если количество блоков нечетно, то каждый блок должен иметь статус "со сменой ноги".
2. Если количество блоков четно, то один из блоков должен иметь статус "без смены ноги". Он изучается последним и его выполнение с обеих ног происходит за счет смены ноги в комбинации. Сначала разучиваются предыдущие блоки и соединяются в комбинацию путем последовательного их соединения. Затем блок, имеющий статус "без смены ноги", разучивается с правой ноги и повторяется несколько раз. Для смены ноги один раз выполняется комбинация предыдущих блоков, которая имеет статус "со сменой ноги", так как включает нечетное количество блоков, каждый из которых меняет ногу. После чего последний (четный) блок разучивается и многократно повторяется с левой ноги. В завершение производится многократное повторение ("прогон") последовательной комбинации, включающей все блоки при последовательном их соединении.

### **Интернет ресурсы**

1. Сайт [yrok.pf>library/aerobika\\_140711.html](http://yrok.pf/library/aerobika_140711.html)
2. Сайт <http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/...>