

*Карамышева А.Ф.,  
студент,  
2 курс, экономический факультет  
Стерлитамакский филиал УУНиТ  
Россия, г. Стерлитамак*

*Савченко С.В.,  
кандидат педагогических наук, доцент,  
Доцент кафедры физвоспитания  
Стерлитамакский филиал УУНиТ  
Россия, г. Стерлитамак*

## **ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ, ФОРМИРУЮЩИЕ ЖЕНСКОЕ ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ**

***Аннотация:** Статья посвящена анализу эффективных физических упражнений и методик, способствующих формированию эстетичного и гармоничного женского телосложения. Основное внимание уделяется подбору физических упражнений из степ-аэробики, направленных на развитие целевых мышечных групп. Материал будет полезен женщинам, стремящимся к коррекции фигуры с помощью физической культуры.*

***Ключевые слова:** коррекция фигуры, женский организм, степ-аэробика, силовые упражнения.*

***Abstract:** The article is devoted to the analysis of effective physical exercises and techniques that contribute to the formation of an aesthetically pleasing and harmonious female physique. The main focus is on selecting physical exercises from step aerobics that target specific muscle groups. This article will be useful for women who want to improve their figure through physical activity.*

**Keywords:** *body shaping, female body, step aerobics, and strength training.*

Красоту внешнего облика человека во многом определяет красота телосложения. В современном мире каждая женщина хочет иметь хорошую фигуру, быть красивой, стройной и подтянутой. Однако по причине природных особенностей женского тела, оно имеет некоторые проблемные участки, в которых жировые отложения появляются чаще и быстрее всего: ягодицы, бедра, нижняя часть живота, бока.

Эти естественные особенности строения тела зачастую становятся причиной беспокойства и недовольства своим внешним видом, побуждая женщин активно искать эффективные методы для гармонизации пропорций. Для этого необходим комплексный подход, позволяющий скорректировать проблемные зоны и достичь желаемых форм.

Коррекция фигуры – это комплекс общеукрепляющих, оздоровительных, развивающих методов для изменения пропорций фигуры, заключающихся в изменении объема отложений жира, которые нарушают общий внешний вид фигуры. [1]

А в свою очередь физические упражнения являются одним из основных средств физического воспитания. С одной стороны, их выполнение направлено на улучшение функциональных возможностей организма человека, укрепление здоровья, а с другой - они являются простым, и в то же время эффективным средством коррекции фигуры.

Содержание физических упражнений представляет собой совокупность психологических, физиологических и биомеханических процессов, которые происходят в организме человека при выполнении данного упражнения. Содержание упражнений зависит от их оздоровительного воздействия на человека, влияние на личность, тем самым положительно отражается на показателях здоровья [2].

В настоящее время в спорте есть много областей, которые богаты большим количеством физических упражнений, поэтому каждый человек должен выбрать методы коррекции фигуры, которые подходят для его собственного тела. Одним из таких видов физической активности является степ-аэробика.

Степ-аэробика – это комплекс упражнений, который выполняется на специальной платформе, который называется степпером или в простонародье - степ – платформой. Она изготавливается из твердого пластика с резиновой, противоскользящей поверхностью. В среднем в ширину платформа составляет около 40 сантиметров и 1 метр в длину. Уровень высоты регулируется от 15 до 25 см.

Данный вид аэробики был разработан в конце 20 века Джин Миллер. Это изобретение помогло ей разработать колено после травмы. Она использовала вместо степа – ступени в доме, и результат не заставил себя ждать. Далее она решила превратить реабилитацию в новый вид фитнеса. Сейчас же это направление включают практически каждый тренажерный зал, где есть групповые занятия.

Более того, степ-аэробика имеет огромное преимущество перед танцевальной аэробикой, так как за один час тренировки сжигается большее количество калорий, что способствует похудению. Степ-аэробика включает в себя более 200 танцевальных движений, которые могут выполнять люди с любым уровнем физической подготовки. В течение 40-50 минутной тренировки сжигается около 250-400 калорий. Упражнения на степере, совмещенные с танцевальными шагами, дают возможность координировать, сочетать работу всех групп мышц, развивают координацию, вырабатывают точность движений, ритмичность, ловкость, выносливость.

Так как степ-аэробика подразумевает быстрые и интенсивные движения, отсюда следует, что не всем людям можно заниматься ею. Это люди, у которых: сердечно-сосудистые заболевания, болезни суставов ног,

заболевания позвоночника, варикозное расширение вен, постоянные заболевания почек.

Занятия степ-аэробикой требуют специальной спортивной одежды. Она должна быть легкой, свободной, иметь повышенную воздухопроницаемость, а также должна соответствовать формату занятий. Особое внимание следует обратить на обувь. Основные требования, предъявляемые к спортивной обуви: легкость обуви, высокая пятка, гибкость передней части подошвы, амортизация носковой части, вентиляция.

Для того чтобы начать занятие на платформе нужно провести разминку. Это растяжка всех основных групп мышц (ягодиц и спины в особенности). Отсутствие разминки может привести к травмам, поскольку она дает нашему сердцу подготовиться к последующим нагрузкам.

Е.В. Токарь в учебном пособии «Аэробика в вузе» предлагает следующий комплекс упражнений из степ-аэробики:

1. Basic – шаги на платформу И.п. – фронтальное 1 – шаг правой на платформу 2 – шаг левой на платформу, приставить ее к правой 3 – шаг правой с платформы 4 – и.п. То же с левой ноги.

2. Step tap – касание платформы носом свободной ноги И.п. – фронтальное 1 – сгибая правую ногу, коснуться носком платформы 2 – приставить к левой 3-4 – то же с другой ноги.

3. V-step – шаги ноги врозь и в и.п. И.п. – фронтальное 1 – шаг правой на правый край платформы 2 – шаг левой на левый край платформы 3 – шаг правой с платформы 4 – и.п. То же с левой ноги.

4. Cross – скрестный шаг на месте И.п. – фронтальное 1 – шаг правой на левый край платформы 2 – шаг левой скрестно на правый край платформы 3 – шаг правой с платформы 4 – и.п. То же с левой ноги.

5. Tap Up И.п. – фронтальное 1 – шаг правой на платформу 2 – шаг левой на платформу, при ставить ее на носок 3 – шаг левой с платформы 4 – и.п. То же с левой ноги.

6. Knee up – взмах ноги вперед, голень вниз И.п. – фронтальное 1 – шаг правой на платформу 2 – левую ногу поднять вперед, колено согнуть 3 – шаг левой с платформы 4 – и.п. То же с левой ноги.

7. Leg curl– захлест голени И.п. – боковое 1 – шаг правой на платформу 2 – левую ногу поднять назад, колено согнуть 3 – шаг левой с платформы 4 – и.п. То же с левой ноги.

8. Mambo – шаги на месте с переступанием (вперед, назад) И.п. – фронтальное 1-2 – шаг правой на платформу, таз вправо (центр тяжести туловища на правой ноге), левую ногу чуть приподнять от пола 3-4 – шаг левой назад, таз влево (перенести центр тяжести туловища на левую ногу) То же с левой ноги.

9. A-step И.п. – фронтальное, у края платформы 1 – шаг правой на правый край платформы 2 – шаг левой на левый край платформы 3 – шаг с платформы правой по диагонали 4 – шаг с платформы левой ногой, приставить ее к правой на носок То же с левой ноги

10. Прыжки через платформу. И.п. – боковое, правая нога на платформе 1 – толчком правой ноги перепрыгнуть через платформу 2 – правая нога на полу, левая на платформе 3-4 – то же в другую сторону.

Для увеличения нагрузки рекомендуется: увеличить число повторов; сократить продолжительность пауз отдыха или вообще от них отказаться; выполнять упражнения с утяжелением, но число повторов при этом сократить; выполнять упражнения с максимальным напряжением мышц или ускорить темп; увеличить высоту степ-платформы.

Для снижения нагрузки рекомендуется: изменить исходное положение, выбрав более простой вариант; уменьшить амплитуду движений; замедлить темп; уменьшить число повторений; включить в работу меньшее количество мышечных групп; увеличить паузы для отдыха; уменьшить высоту степ платформы. [3]

При правильном и регулярном выполнении комплекса упражнений степ-аэробика вырабатывает выносливость организма к нагрузкам, а также позволяют девушкам достичь стройности и подтянутость своих ног. Степ-аэробика просто необходима, ведь именно она способствует приведению в тонус ягодицы и заднюю часть бедра.

Таким образом, занятия степ-аэробикой – это отличный вид физической активности для девушек, стремящихся к коррекции телосложения. А регулярные занятия позволяют оказывать комплексное положительное воздействие: укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают опорно-двигательный аппарат, ускоряют метаболизм и улучшают настроение.

#### **Библиографический список:**

1. Шаповалова В.А., Коробейникова Е. И. КОМПОНЕНТЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ // Наука-2020. 2020. №4 (40). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/komponenty-zdorovogo-obraza-zhizni> (дата обращения: 01.11.2025).
2. Пахамович, И.А. Физическая культура. Теоретические основы физического воспитания: учебное пособие для вузов / И.А. Пахамович, А.Ф. Тру-бицин. – Орел: ОрелГТУ, 2010. – 216 с.
3. Токарь Е.В. Аэробика в вузе. Учебное пособие / Е.В. Токарь. – Благовещенск: Амурский государственный университет, 2013.