

## СТЕП-АЭРОБИКА-ЛЕСТНИЦА, ВЕДУЩАЯ К ЗДОРОВЬЮ

В переводе с английского «step» - это шаг. Шаг вверх, шаг вниз – простые и , самое главное, необходимые, естественные, важные движения для человека, доступные всем движения.

Степ-аэробика – ритмичные шаговые движения с использованием специальной платформы или устойчивых скамеечек. Выполняя ходьбу-упражнение, то поднимаясь на степ-платформу (степ), то спускаются на пол. Соблюдая определенные требования к степ-платформе и используя отягощения при выполнении упражнений, можно регулировать нагрузку. Физическая нагрузка должна увеличиваться постепенно, от занятия к занятию, организм должен адаптироваться к ней.

В последнее время этот вид физических упражнений стал очень популярным.

Степ-аэробика взята на вооружение многими фитнес-клубами, физкультурно-оздоровительными центрами, проводится она и в нашей школе в рамках спортивной секции «Аэробика» для девушек.

Это прекрасная тренировка кардиореспираторной и опорно-двигательной систем организма, координации движений, равновесия. Степ-аэробика формирует осанку, поддерживает и улучшает физические кондиции.

В степ-аэробике используют специальные ступеньки. В школе у нас изготовлены ступеньки-скамеечки размером 30х80 см, высотой 20 см.

### **Структура занятий.**

Нагрузка на организм варьируется повышением хореографической сложности упражнений, введением движений руками, изменением темпа музыки.

*Вводная часть.* Большое значение, как в занятиях любыми упражнениями, имеет разминка. Особое внимание уделяют подготовке мышц и связок стопы. Упражнения большой амплитуды выполняют в среднем темпе. Необходима разминка голеностопных суставов, обязательно с использованием элементов стретчинга.

Упражнения для укрепления мышц и связок стопы:

1. ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы;
2. приседания с отрывом пяток от поверхности пола;
3. круговые движения стопами с наибольшей амплитудой вправо, влево и навстречу друг другу в положении лежа на спине, согнутые в коленях ноги приподняты;
4. сгибание, разгибание и разведение в стороны пальцев ног с наибольшей амплитудой в положении лежа на спине или сидя;
5. медленное перекачивание стоп, расположенных на рукоятках гантелей, вперед-назад, на отрывая стопы от опоры. Упражнение выполняют сидя на стуле;
6. захват пальцами мелких предметов (ластик, коробок спичек) и перенос их с места на место, упражнение выполняют сидя на стуле;
7. сгибание и разгибание ступней ног. Тоже сидя на стуле.

Все упражнения способствуют предупреждению плоскостопия.

*Основная часть* рассчитана на ритмичную работу многих крупных мышц тела в промежутке времени, достаточном для улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы. Средний темп упражнений приводит к постепенному повышению температуры тела и пульса.

В *заключительной части* – медленная растяжка мышц после сокращения, что способствует повышению гибкости.

### **Тренировочный комплекс.**

*Вводная часть (5-8 мин).* Различные виды ходьбы – на носках, на пятках, на внутреннем, внешнем своде стопы; перекаты с пятки на носок, прыжки на правой, левой ноге; приставные шаги правым (левым) боком скрестным шагом, бег с высоким подниманием

бедра; Вег с захлестыванием голени. Дыхательные упражнения. Упражнения системы стретчинг, которые можно включать как в вводную часть занятия, так и в заключительную.

*Основная часть.* Основной шаг с правой (левой) ноги:

И.п. – шаг с правой (левой) пятки на степ; 2 – шаг левой (правой) на степ так, чтобы обе ноги оказались на степе; 3 – шаг правой (левой) со степа на пол; 4 – шаг левой (правой) со степа на пол. Повторить поочередно с правой и левой ноги по 4 раза (32 счета).

1. И.п. – фронтальное; 1 – правая на степ; 2 – левая на степ; 3 – правая на пол (назад); 4 – левая на пол, на носок (коснуться пола); 5 – левая на степ; 6 – правая на степ; 7 – левая на пол; 8 – правая на пол на носок (коснуться пола). Руки движутся в естественном ритме шагов, слегка согнутые в локтевых суставах, ладонями внутрь, пальцы согнуты в кулак.

2. Широкий шаг с правой (левой) ноги – «W-степ». Повторить поочередно с правой и левой ноги по 4 раза (32 счета). И.п. – правая на правый край степа, руки вперед; 2 – левая на левый край степа, руки в стороны; 3 – правая на пол, руки вперед; 4 – левая на пол на носок (коснуться пола); 5 – левая на левый край степа, руки вперед; 6 – правая на правый край степа, руки в стороны; 7 – левая на пол, руки вперед; 8 – правая на пол, руки вниз, и. п.

3. И.п. – фронтальное; 1 – правая на степ, руки согнуты в локтях к плечам; 2 – мах левой вперед, левая рука в сторону, правая рука к носку левой ноги; 3 – левая на пол, небольшой полуприсед на ней, руки согнуты в локтях к плечам; 4 – правая на пол (стопы не разворачивать). То же с левой ноги. Повторить 4 раза (32 счета).

4. приставной шаг. Повторить поочередно с правой и левой ноги по 4 раза (32 счета). И.п. – фронтальное; 1 – правая на степ, руки назад, локти приподняты; 2 – левая на носок за правой, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки; 3 – левая на пол, руки назад; 4 – правая на пол, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки.

5. И.п.-боковая позиция правым боком к степу; 1 - правая на степ; 2 – мах левой вперед, правая рука к носку левой ноги; 3 – левая на пол; 4 – приставить правую, поворачиваясь на 180\* в позицию левым боком к степу через правое плечо; 5 – левая на степ; 6 – мах правой вперед, левая рука к правой ноге; 7 – правая на пол; 8 – приставить левую, поворачиваясь на 180\* в позицию правым боком к степу через левое плечо.

6. И.п. – фронтальная позиция; 1 – правая на степ (тяжесть тела на правую); 2 – мах согнутой левой вперед (угол в коленном суставе 90\*), движение рук естественное; 3 – левая на пол на носок; 4 – мах согнутой левой вперед; 5 – левую на пол на носок; 6 – мах согнутой левой вперед (то есть тир маха подряд согнутой левой вперед); 7 – левая на пол; 8 – правая на пол. То же с левой ноги. Повторить 4 раза (32 счета).

7. И.п. – боковая позиция правым боком к степу; 1 – правая на степ, руки в стороны; 2 – левая пятка к левому бедру сзади (захлестом), руки соединить на уровне груди, правое предплечье над левым; 3 – левая на пол, руки в стороны; 4 – правая на пол, руки вниз, и.п.; поворот на 180\* в позицию левым боком к степу; 5 – левая на степ руки в стороны; 6 – правая пятка к бедру (захлест), руки соединить на уровне груди, левое предплечье над правым; 7 – правая на пол, руки в стороны; 8 – левая на пол, руки вниз, и. п. повторить 4 раза (32 счета).

8. И.п. – боковая позиция правым боком к степу. То же, что в упр.7, но захлест голени выполнить три раза. Повторить с правой и левой ноги 4 раза (32 счета).

9. И.п. – боковая позиция, правым боком к степу; 1 – правая на степ (подскок на ней); 2 – левая на степ; 3 – правая на пол с другой стороны степа (на расстоянии примерно 15 см от него); 4 – левая на пол к правой» 5-8 – то же из позиции левым боком к степу. Повторить 4 раза (32 счета)

10. И.п. – боковая позиция правым боком к степу; 1 – правая на степ, подскок на ней; 2 – поворот на 180\* на правой (при постановке правой на степ подскок и поворот); 3 – левая на пол с другой стороны степа; 4 – правая на пол к левой; 5-8 – то же из позиции левым боком к степу. Повторить 4 раза (32 счета).

11. И.п. – боковая позиция, правым боком к ступу; 1 – правая на ступ, поворот направо, руки на пояс; 2 – левая на левый край ступа, руки в стороны (стойка ноги врозь на ступе); 3 – поворот направо, правая на пол; 4 – левая к правой, руки на пояс. Повторить упражнение из позиции левым боком к ступу 4 раза (32 счета).

12. И.п. – позиция верхом; 1 – правая на ступ, кисти к плечам; 2 – левая на ступ, руки вверх; 3 – правая на пол, кисти к плечам; 4 – левая на пол, руки вниз (и.п.). Повторить 4 раза (32 счета).

13. И.п. – фронтальная; 1 – правая на ступ, перенести на нее массу тела; 2 – мах левой в сторону, руки в стороны; 3 – левая на пол; 4 – правая на пол, масса тела равномерно на обеих ногах; 5 – левая на ступ, перенести на нее массу тела; 6 – мах правой в сторону, руки в стороны; 7 – правая на пол; 8 – левая на пол.

Далее в комплексе используют силовые упражнения. Подбирают упражнения с учетом возможностей и желания занимающихся. Можно выполнять силовые упражнения как ударные серии для коррекции «проблемных» зон тела.

**Требования к выполнению упражнений:**

- стоять к скамейке близко, на расстоянии маленького шага, все время контролируя её взглядом;
- шаги делать легко и свободно;
- на делать движения с одной и той же ноги больше, чем в течении одной минуты;
- стопу ставить на скамейку ровно, всей поверхностью, со скамейки ногу спускать с носка с последующим перекатом на всю стопу;
- при движении вверх на скамейку и вниз для поддержания равновесия массу тела располагать над ногой, находящейся впереди;
- подъем на скамейку осуществлять силой ноги, а не спины, с соблюдением хорошей осанки;
- сгибать ногу в колене не более угла 90\*. С увеличением угла сгибания колена увеличивается сила давления на коленную чашечку, а дополнительное давление может вызвать процесс разрушения суставного хряща, покрывающего костную поверхность;
- сходя со ступеньки, не отступать слишком далеко от нее;
- на ступеньке не должно быть никаких предметов.

Важно знать, что с какой бы позиции ни начиналось упражнение:

1. обе ноги должны быть расставлены и обращены носками вперед;
2. выполняя упражнение сбоку от ступа, начинать следует с ноги, которая ближе к ступу.

Литература: ж. "Физическая культура в школе"