Шульженко Ольга Анатольевна

МБОУ Экономический лицей г. Новосибирск

Учитель физической культуры

**Развитие физических качеств школьников посредством степ-аэробики**

Современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. Они стали равнодушные к спорту, слабые и неумелые. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений, спорта, ведь это залог здоровья. По этому, возникает необходимость совершенствования двигательного режима путём применения нетрадиционных средств физического воспитания, одним из которых является степ-аэробика.

**Что это такое?**

Степ (Step aerobics) – это вид спортивной аэробики. Его обязательный элемент – выполнение движений на возвышении. Чаще всего для этого используется степ-платформа, хотя на практике она легко заменяется любым удобным аналогом (от деревянного каркаса с покрытием до бетонного блока с любой амортизирующей поверхностью). Во время тренировки ключевую роль играет изменение высоты: оно-то и создает дополнительную нагрузку на мышцы. Для этого выполняются серии попеременных шагов с множеством вариаций.

Тренировка идет в циклическом виде. Занимающиеся выполняют упражнения поочередно или сериями. Этот вид аэробики отличается высокой интенсивностью, минимальным отдыхом и почти полным отсутствием противопоказаний.

Самое главное - то, что степ тренировки доступны практически всем. Работа, выполняемая ногами, не сложна, а движения естественны, как при ходьбе по лестнице. Чтобы повысить или понизить интенсивность тренировок, нужно лишь изменить высоту платформы.

Программа степ предлагает вид тренировки, воздействующей на весь организм, выполнение которой одновременно эффективно и увлекательно для всех участников, независимо от уровня их подготовки.

**Какие мышцы работают?**

Анализ упражнений и движений, применяемых в степ-аэробике, показывает, что в этом виде спортивной нагрузки задействуются все мышцы тела, включая шею, предплечья и другие мышечные группы, на которые редко обращают внимание в аэробике. Основная нагрузка ложится на мышцы нижней части тела, спины и живота. Также в работу вовлекаются плечи, особенно при различного рода махах руками. Нередко в степ-аэробику включается силовая нагрузка, для этого используются гантели с небольшим весом.

**Показания**

Список показаний к степу весьма велик и включает почти все пункты, при которых показана двигательная активность. Это не просто тренировки для похудения, а полностью сбалансированный вид физической активности. К основным показаниям для занятия степом относят:

Коррекцию веса.

Повышение выносливости и силы.

Тренировка сердечно-сосудистой системы.

Развитие координации движений.

Исправление осанки.

Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Повышение мышечного тонуса.

Лечение различных заболеваний (бессонница, депрессия и тд).

Укрепление иммунитета.

**К однозначным противопоказаниям относят:**

Артроз коленных суставов.

Варикозное расширение вен.

Грыжи межпозвонковых дисков.

Хронические заболевания печени и почек.

Холецистит на стадии обострения.

Протекающие воспалительные процессы или повышенная температура.

**Выбор подходящей обуви:**

Поскольку занимающиеся расходуют значительное количество энергии, а движения вертикальны по характеру, соответственно, занимающимся рекомендуется обувь, которая обладает следующими качествами.

*Гибкость носковой части:* При движении вниз и вверх, особенно при снятии ноги с платформы, начальное соприкосновение происходит в передней области стопы. Обувь с повышенной гибкостью в этой области обеспечит свободу движений, комфорт и лучшее распределение сил сопротивления.

*Легкость:* Как и при любом продолжительном упражнении, чем дольше тренировка, тем больше усталость мышц. После выполнения щагов на степ-платформе на протяжении 30 минут или более уставшие мышцы (сгибающие бедра) создают ощущения тяжести в ногах и ступнях. Легкая обувь в конечном счете помогает чувствовать себя комфортно.

*Вентиляция:* Степ тренировка вызывает сильное потовыделение всего тела, поэтому необходимо выбрать обувь, которая «дышит», сохраняя ноги сухими и прохладными.

**Основные правила степ тренировок:**

**Высота платформы**

Высота платформы зависит от уровня аэробной подготовки занимающегося, угла сгибания колена при полной нагрузке его в процессе подъема на платформу. Неподготовленные участники тренировки начинают с самой низкой платформы, в то время как опытные занимающиеся не должны заниматься на платформе такой высоты, когда колено сгибается под углом, превышающим 90 градусов при полной его нагрузке (т.е. вес тела целиком опирается на ногу, выполняющую первый степ-шаг вверх).

**Осанка**

Голова поднята, плечи опущены и развернуты, грудь выпрямлена, пресс втянут, ягодицы слегка напряжены. Ни в коем случае не разгибайте колени и спину назад. При выполнении степа вверх наклоняйтесь от лодыжек, а не от пояса, чтобы снизить нагрузку на позвоночник.

**Степ-шаг вверх**

Касайтесь платформы всей стопой, чтобы избежать травм ахилловых сухожилий. Следите, чтобы пятка не зависала над краем платформы. Выполняйте шаги с легкостью и тихо, избегая воздействия ударных сил. Периодически смотрите на платформу, чтобы убедиться в правильной постановке ног.

**Степ-шаг вниз**

Шаг делается близко к платформе (не дальше, чем на длину одной стопы). Стремитесь, чтобы пятка касалась пола для дополнительной амортизации. Шаг, выполненный слишком далеко, при прижатии пятки к полу может вызвать травму ахилловых сухожилий. Если степ-шаг требует отступления от платформы на некоторое расстояние, как в случае выпада или повторного движения, не опускайте пятку на пол, а опирайтесь на переднюю часть ступни.

**Ведущая нога**

Сменяйте ведущую ногу (нога, которая начинает степ-движение) не реже одного раза в минуту. Ведущая нога испытывает гораздо большую нагрузку, чем не ведущая.

**Прыжковые шаги**

Не выполняйте прыжковые движения (где обе ноги отрываются от пола или платформы одновременно) дольше, чем минуту. Прыжковые шаги создают большие вертикальные силы сопротивления и считаются более сложным элементом тренировки.

**Повороты**

Во избежание тавмоопасного воздействия на опорную ногу не выполняйте более 5 повторных движений подряд (где не опорная нога повторяет движение, например, подъем колена) на одной ноге.

**Руки**

Освойте движения ног прежде, чем включать в упражнения движения рук. Старайтесь не поднимать руки на уровень плеч или выше на продолжительное время, поскольку это оказывает существенную нагрузку на плечевой пояс. Старайтесь, чтобы руки чередовались в низкой, средней и высокой амплитуде движений.

**Музыка**

Темп музыки выше 122 ударов в минуту не рекомендуется. Слишком быстрый темп музыки значительно повышает риск травм и ведет к нарушениям техники выполнения упражнений.

**Вот базовые шаги для начинающих**

- Степ-тач (step touch) - начинают обычно с приставных шагов на полу, слева направо и наоборот.

- Basic step (бэйсик степ) Это обычное нашагивание на платформу, выполняется с одной ноги. Вторая приставляется. Сходить на пол нужно с той ноги, которая начала упражнение. Затем идет повтор с другой.

- Степ-ап (step-up) - нужно наступить сперва правой ногой на угол степплатформы, а левой лишь коснуться носком. Затем левой ступить полностью, а правый носок поставить позади левой. После возвращаться на пол и чередовать ноги.

- Колено, или ни ап (knee up). Попеременный шаг на угол степа, нужно выполнять со сгибанием колена и подъемом его вверх в любой возможной амплитуде.

- V-степ. Это шаг ногой в одноименный угол платформы, а затем – зашагивание со второй в другой угол степа. Обратное движение – с ноги, которая начинала упражнение.

- Шаг-кик (Step kick) - шаг на платформу правой ногой, левую резко выбросить вперед, имитируя удар (ногу высоко не поднимаем)

- Шаг-бэк (step-back) - шаг одной ногой на степ платформу, вторую ногу за счет напряжения ягодичных мышц поднимите назад (захлест голени).

- Бейсик-овер (basic-over) - для этого нужно шагнуть правой ногой на степ платформу, левую приставить, спуститься со степа с другой стороны, повернуться к левому краю степа и повторить с другой ногой.

- Straddle (Стредл) - Исходное положение – стоя на степе, с него выполняются поочередные шаги на пол. Когда платформа оказалась между ног, ведущая нога возвращается в исходное положение, а затем и вторая.

- Turn step (Тёрн степ) шаг с поворотом - стойка боком к платформе. Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок. Шаг правой на платформу, шаг левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе) стойка ноги врозь. Шагом правой назад в диагональном направлении (разворачиваясь по диагонали), шаг правой назад с платформы, приставить левую к правой (исходное положение).

- Ове зе топ (over the top) - Шаг через платформу. Исходное положение - в продольной стойке, боком к платформе. Шаг левой в сторону стать на платформу, приставить правую. Шаг левой ногой сойти с платформы (по другую сторону), приставить правую на полупальцы к левой ноге.

Учащиеся в процессе работы учатся сосредотачивать свое внимание на полезности упражнения (развитии силы, ловкости и т.д.), могут импровизировать под музыку. Показ, разучивание и объяснение важности упражнений нацеливает их на более сознательное усвоение двигательных навыков, возможностей физического развития, способствует укреплению логической и двигательной памяти, мышления.