

Гимнастика с элементами степ-аэробики на уроках физической культуры

Учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

МБОУ СОШ №78

Слугина Е.А.

История степ-аэробики

"Step" в переводе с английского языка означает "шаг."

Шаговая аэробика проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений.



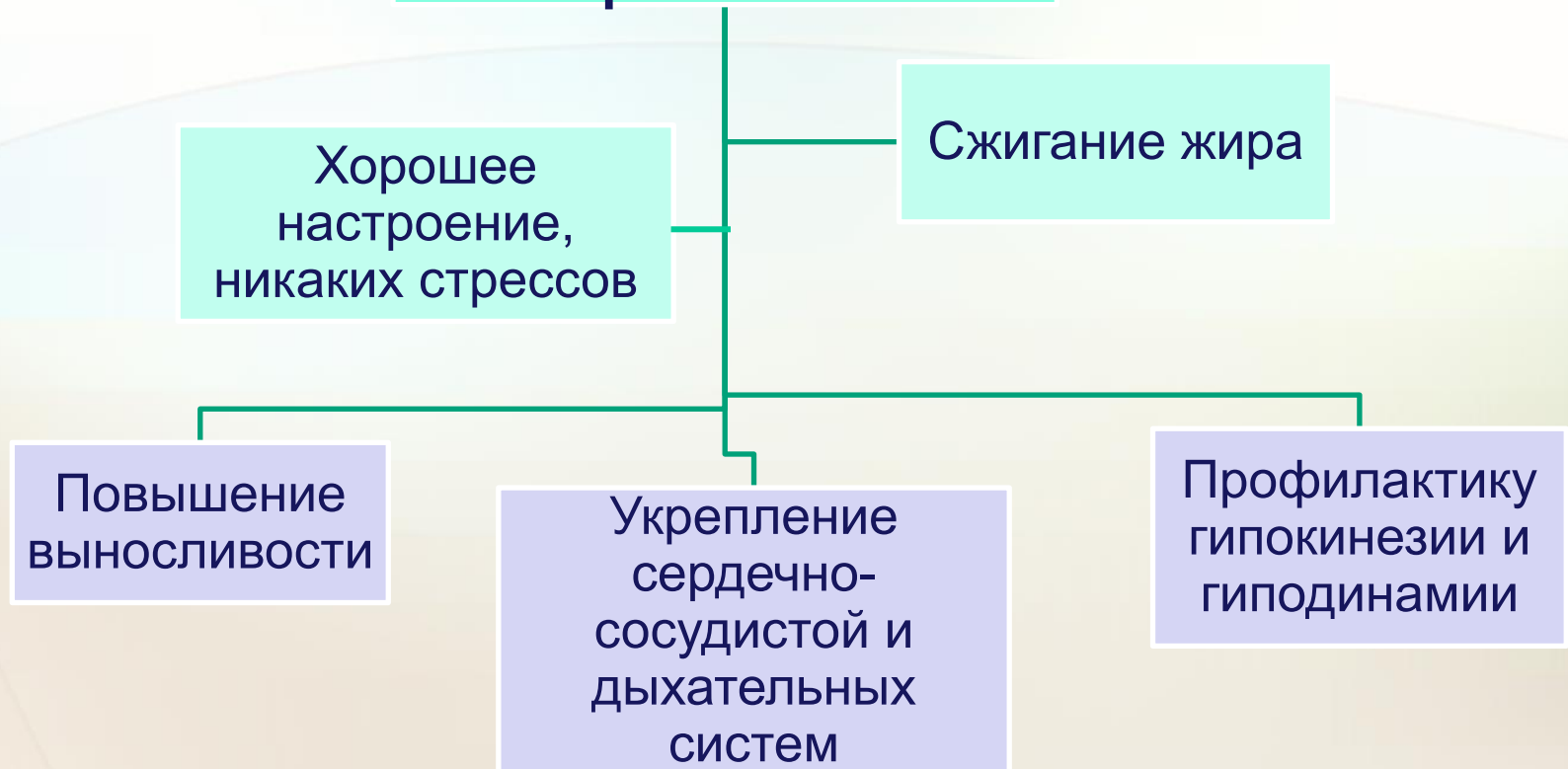
Степ в качестве аэробики был изобретен в США известным фитнес инструктором Джиной Миллер.



Смысл степ-аэробики заключается в поднятии на платформу и спусках с нее

под ритмичную музыку в сочетании с танцевальными движениями.

Стэп-аэробика имеет своей целью:



Основные преимущества степ-аэробики:

Простота
движений

Комплексная
нагрузка

Достаточная
мотивация

Силовые
тренировки

Разнообразие
нагрузок

Эмоциональ-
ная
разгрузка

Задачи занятий степ-аэробикой на уроках физической культуры:

- Развитие подвижности в суставах;
- Формирование свода стопы;
- Тренировка равновесия;
- Развитие координации движения;
- Укрепление и развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем;
- Улучшение мышечного тонуса;
- Формирование умения ритмически согласовывать выполнение простых движений.

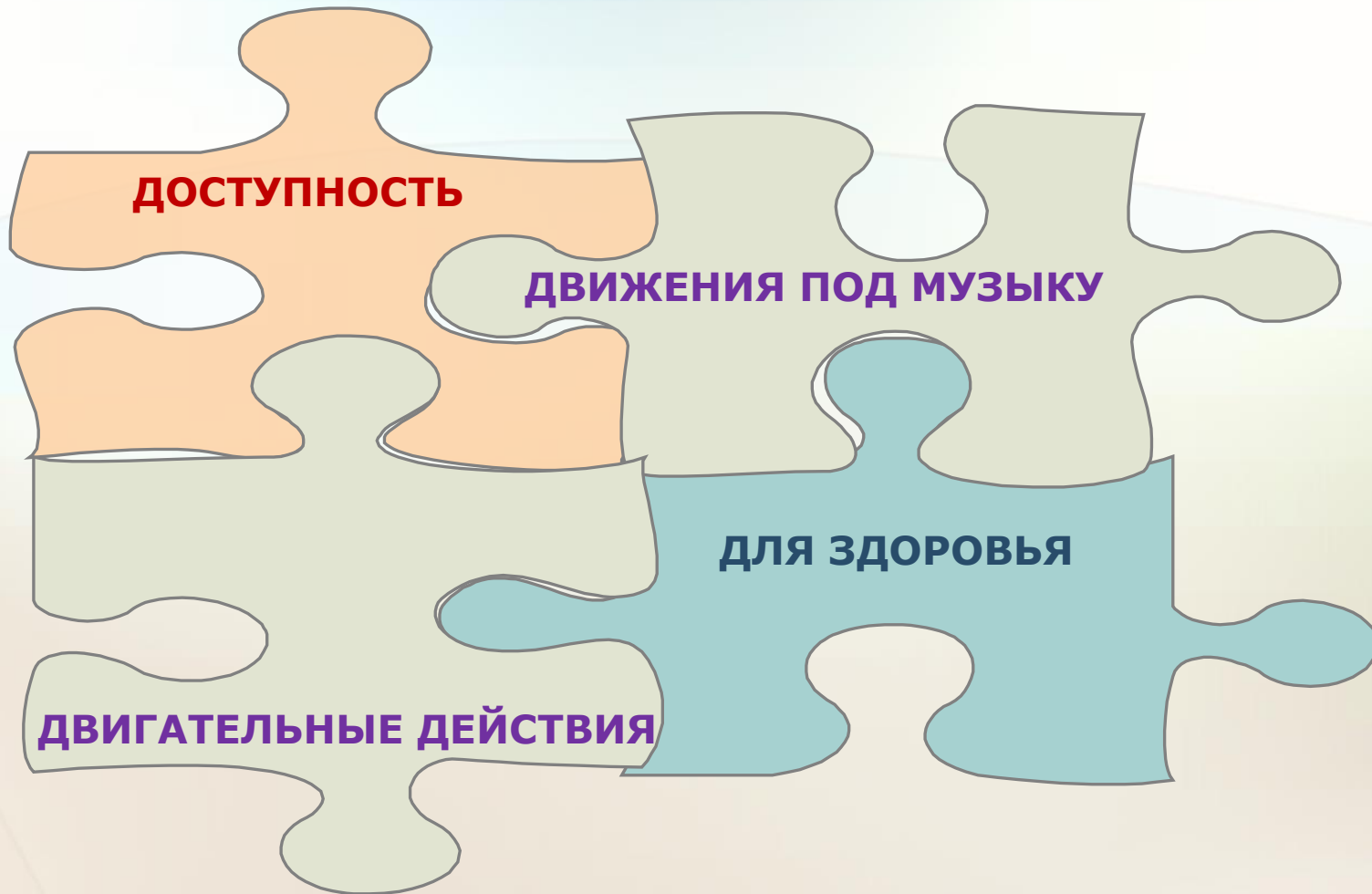
4 Д

ДОСТУПНОСТЬ

ДВИЖЕНИЯ ПОД МУЗЫКУ

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ



Виды степ-аэробики:

- **Step-basic** подходит для начинающих.
- **Step** предназначен для тех, кто уже освоил базовые шаги и хочет увеличить интенсивность и разнообразить движения.
- **Step-comb** подойдет более подготовленным людям, которые уже хорошо знакомы со степ-платформой.
- **Step-interval** рекомендуется людям со средней и хорошей физической подготовкой.

1 шаг «BASIK-STEP»

Основной или базовый шаг называется бейсик степ. Для выполнения этого упражнения нужно подняться на степ одной ногой, затем приставить другую и спуститься со степа так же, поочередно опуская ноги на пол, начиная с той ноги, которая была первой при подъеме.



Базовый шаг можно чередовать, начиная движение с правой или левой ноги.

2 шаг «V-STEP»



В этом упражнении ноги на степ ставятся поочередно на противоположные стороны степа и опускаются в том же порядке, но уже ближе друг к другу, так что ход движений напоминает английскую букву V.

3 шаг «Кnee Up»

Мах согнутой ногой вперед.

Исходное положение –
основная стойка.

1- Шаг правой;

2 - Мах согнутой левой ногой
(между голенью и бедром
прямой угол);

3-шаг левой назад в и.п.;

4-шаг правой назад,
приставляя к левой.



4 шаг «KICK»



Мах прямой ногой вперед.

И.п. - о.с.

1 - шаг правой вперед;

2 - мах правой левой
прямой ногой вперед

3 - шаг левой ногой в и.п.

4 - шаг правой назад в и.п.

Шаг 5 «МАМБА»

Шаг «Мамба»
выполняется как и
базисный или
основной (шаг №1),
только нога ставится
на край ступа.



Шаг 6 «ТАР АР»

Одной ногой нужно встать на платформу, а вторую поставить на носок позади. Возвращаемся на пол с той ноги, которая находится сзади. Этот шаг очень

простой и может использоваться в перерывах между более высокими нагрузками в качестве отдыха.



Подвижные игры на уроках физической культуры со степами

(младший школьный возраст)

1. Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны площадки. На одной стороне на один степ меньше. Сами становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне - финиш. Ребята говорят:

«Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт - помощник!

Спорт - здоровье!

Спорт - игра!

Физкульт-ура!»

С окончанием слов дети бегут наперегонки к финишу. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занял степ.

Подвижные игры на уроках физической культуры со степами

(младший и средний школьный возраст)

2. «Иголка, нитка, ласточка».

Игра проводится под музыку.

«Иголка» - игрок, который передвигается между степов в различных направлениях.

«Нитка» - все остальные игроки, которые бегут за «иголкой».

Как только останавливается музыка, все разбегаются на свои степы и встают на одну ногу «ласточку».

Отмечается самый быстрый игрок и красивая «ласточка».



Подвижные игры на уроках физической культуры со степами

(младший и средний школьный возраст)

3. «Великаны и гномы» (развитие быстроты реакции)

Ходьба в колонне по одному вокруг степов. По сигналу «Великаны» дети встают на степ и поднимаются на носки.

На «сигнал «Гномы» садятся на степ.

ВЫВОДЫ:

Степ-аэробика - прекрасная тренировка опорно-двигательной системы организма, координации движений, равновесия

Она способствует формированию красивого тела и правильной осанки.

Все движения степ-аэробики естественны. Занимаясь новым видом аэробики, обогащается двигательный опыт, повышается культура движений, развиваются музыкально-двигательные способности.

Школьники должны чувствовать удовольствие от занятий.

ΦΟΤΟ



ΦΟΤΟ



Список использованной литературы:

- Казин, Э.М. Образование и здоровье: медико-биологические и психолого-педагогические аспекты: монография / Э.М.Казин. - Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2010. - 214с.
- Асташина, М.П. Современные подходы к физкультурно - оздоровительной деятельности школьников: учебно-методическое пособие / М.П. Асташина. - Омск: Изд- во СибГУФК, 2009. - 68 с.
- Угнивенко, В. И. Физкультурно-оздоровительные технологии. Здоровье и здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. Режим доступа: [#justify">Мерзляков, Ю.А. Путь к долголетию: Энциклопедия самооздоровления / Ю.А. Мерзляков. - Мн.: ППК «Белфакс», 1994г. - 400 с.](#)
- Спорт и цель [Электронный ресурс] / Степ-аэробика. - Режим доступа: [#justify">Фитнес \[Электронный ресурс\] / Типы фитнеса: степ-аэробика. - Режим доступа: \[#justify">Иржова, М. М. Методические рекомендации проведения занятий по аэробике \\(степ-аэробике\\) с использованием степ-платформы \\[Электронный ресурс\\].- Режим доступа: \\[#justify">Лисицкая, Т.С. Аэробика на все вкусы / Т.С. Лисицкая. - М.: Просвещение - Владос, 1994 - 96 с.\\]\\(#\\)\]\(#\)](#)
- Библиофонд. Электронная библиотека [Электронный ресурс] Планета фитнеса [Электронный ресурс]

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!