

Использование степ – платформ – это новое направление оздоровительной работы. Эффективность занятий на ступах подтверждено опытом коррекционных медицинских центров Европы.

Степ - платформа является многофункциональным оборудованием, обеспечивающим решение общеразвивающих и профилактических задач.

Степ-аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие, укрепляет мышечную систему, улучшает гибкость, пластику, восстанавливает тонус тела, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы, помогает выработать хорошую осанку, красивые, выразительные и точные движения, способствует гармоничному развитию.

Упражнения для степ–аэробики подбираются преимущественно циклического характера (в основном, это ходьба, вызывающие активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливающие обменные процессы, простые по своей двигательной структуре).

Степ-платформа используется разнообразно:

в качестве оборудования для формирования основных видов движений: бег, ходьба, прыжки, ползание;

для подвижных игр;

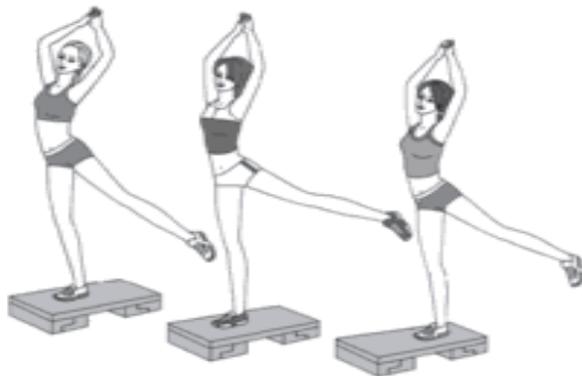
для проведения эстафет;

для выполнения ритмических композиций, танцевальных движений;

для индивидуальной и самостоятельной двигательной активности.

Требования к технике выполнения упражнений в степ аэробике.

1. Во время подъёма на степ сохраняйте естественный наклон вперёд.
2. Не сгибайте спину в поясничном отделе.
3. Основная стойка: Стопы параллельны или находятся в свободной позиции, не касаются друг друга.
4. Начинаящим следует контролировать свои движения. Для этого смотрите себе под ноги. По мере развития это пройдёт и Вам не будет нужно контролировать зрительно технику выполнения.
5. Ставьте ногу на платформу таким образом, чтобы вся ступня была на ней. Спускайтесь с платформы своеобразным перекатом с носка на пятку, это снизит нагрузку на позвоночник.
6. Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.
7. При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.
8. В целом степ аэробика является отличным средством физического самосовершенствования.



Основные шаги

1. Базовый шаг (Basic Step). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.
2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике
3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием платформы и пола вверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета. То же с другой ноги.
4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (Tap Up). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой. То же с другой ноги.
5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.
6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (Step Tap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п. То же другой ногой. Выполняется на 2 счета.
7. Шаги с подъемом на платформу и

сгибанием ноги вперед (Knee up). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.

8. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (Lift Front), в сторону (Side), назад (Back).

9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (Leg Curl).

10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.

11. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up). Из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.

12. Шаг с поворотом (Turn Step). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п. То же с другой ноги.

13. Шаг через платформу (Over the Top). Из положения стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую. То же с другой ноги. Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.

14. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол.

Снаряд очень полезен в работе с детьми.

Первый плюс-это огромный интерес учеников к занятиям степ - аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс - у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс-это развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвёртый плюс-воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

Повышается выносливость, а вслед за этим и сопротивляемость организма. Но самое главное достоинство степ - аэробики - её оздоровительный эффект.

Дети выполняют её под ритмическую музыку и сочетают с движениями различных частей тела (руками, головой). Ритмические движения выполняются легко и длительное время не вызывают утомления. Каждый аэробный комплекс ведёт к достижению не одного, а нескольких результатов: стать сильным и гибким, стройным и подтянутым, получить ощущение физического и психического расслабления, улучшить координацию движений, развить чувство ритма, повысить физическую активность. Аэробика для детей носит ярко выраженный игровой характер. Детские упражнения доступны и приносят радость.

МОУ «Тырновская СОШ им. Л.А.Загоскина»

Пронского района Рязанской области

Памятка для инструкторов по физической культуре



Степ-аэробика для школьников

Учитель физической культуры
Рыбалкина Татьяна Александровна

2017

