

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РОСЛАВЛЬСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ТЕХНИКУМ»

Рассмотрено на заседании

УТВЕРЖДАЮ

ЦМК ОГСЭ

Зам.директора по УВР

Протокол №1

ОГБПОУ « Рославльский медицинский
техникум»

От 31 августа 2020 г

_____ С.В.Новикова

_____ Л.А. Иванова

«31»августа 2020 г

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Практического занятия

По дисциплине Физическая культура

На тему: «СТЭП-АЭРОБИКА»

Для студентов II –III курсов

Специальности 31.02.01 Лечебное дело

Уровень подготовки – углубленный квалификация – фельдшер

Специальности 34.02.01 Сестринское дело

Уровень подготовки – базовый квалификация – медицинская сестра

**Специальности 33.02.01 Фармация Уровень подготовки – базовый
квалификация – фармацевт**

Подготовил: преподаватель М.Н. Астапов

ВВЕДЕНИЕ

Возникновение аэробики связано с именем американского врача К.Купера, определившего положительное влияние аэробных видов деятельности на здоровье занимающихся.

Одним из нетрадиционных видов гимнастики является эффективная система физической тренировки, названная американской кинозвездой Д.Фонда «аэробикой».

Аэробика подразделяется на базовую (классическую), силовую, танцевальную, а также степ, слайд, аква- и вело-аэробику. Каждый вид предназначен для решения тех или иных задач. В целом же аэробика - это длительная физическая нагрузка средней интенсивности, включающая циклические упражнения, при которых клетки получают особенно много кислорода, повышаются аэробные биоэнергетические возможности организма. Занятия аэробикой помогают укреплять костную и мышечную системы, справляться с физическими и эмоциональными стрессами, благотворно влияя на нервную и эндокринную системы, противостоять хронической усталости, повышать интеллектуальные способности и работоспособность, достигать идеального веса. Аэробика играет важную роль в эстетическом воспитании старших школьников и студентов: повышает культуру движений, выразительность, координацию, точность, легкость выполнения упражнений, воспитывает чувство ритма и т.д. При коллективном выполнении упражнений создается дружеская, доброжелательная атмосфера, хорошее приподнятое настроение, формируется навык коллективных передвижений и действий.

На занятиях аэробикой используются самые обычные упражнения, которые выполняются одно за другим практически непрерывно и соединяются в прочную цепочку. Четкий ритм, разнообразный темп, отсутствие больших пауз составляют достоинства аэробики.

Большим плюсом на занятиях аэробикой является музыкальное сопровождение. Музыка несет сильный эмоциональный заряд, повышает настроение. Занятия аэробикой приучают к активному восприятию музыки, укрепляют память, внимание, быстроту и точность двигательных реакций, свободу координирования движений, развивают умение ориентироваться в пространстве и коллективе. Занятие аэробикой невозможно без улыбки, которая является отличной гимнастикой для лица. Кроме того, эндокринная система улыбающегося или смеющегося человека вырабатывает те же гормоны, что и при длительном оздоровительном беге или ином спортивном занятии.

Занятие степ-аэробикой продолжительностью 30-40 минут, проходящее в среднем темпе, может выдержать любой, даже не подготовленный человек, тогда как монотонный бег в течение 30-40 минут доступен не каждому.

В переводе с английского «step» - это шаг. Шаги вверх и вниз - простые и естественные, важные для человека, доступные всем движения. Доказано, что, поднимаясь по лестнице, человек затрачивает в 16-17 раз больше энергии, чем при ходьбе по ровной местности. При спуске вниз, необходимы усилия, составляющие около 33% от энергозатрат подъема.

Степ-аэробика представляет собой специфический вид аэробики, в котором применяются ритмичные шаговые движения с использованием специальной платформы или устойчивых скамеек. Для новичков высота платформы должна быть 10-20 см, не следует пользоваться отягощениями. Людям, имеющим средний уровень подготовленности, можно увеличить высоту ступеньки до 25 см, пользоваться отягощением до 1 кг, а хорошо подготовленным - до 30 см с отягощением до 2 кг. Физическая нагрузка должна увеличиваться постепенно, от занятия к занятию, по мере адаптации к ней организма. Степ-тренажер-аэробика формирует осанку, способствует развитию координации движений, равновесия, чувства ритма. Нагрузка на занятиях степ-аэробикой более мягкая, чем на занятиях базовой аэробикой. При этом меньше утомляются икроножные мышцы, значительная нагрузка ложится на мышцы бедра, что способствует быстрому улучшению формы ног.

Разработанные мною методические рекомендации для юношей и девушек 15-20 лет содержат основные требования к проведению занятий по степ-аэробике, технике выполнения упражнений. Представлен комплекс упражнений для коллективных и самостоятельных занятий по степ-аэробике.

Общая характеристика методов и форм занятия по степ-аэробике

Устройство степ-тренажера

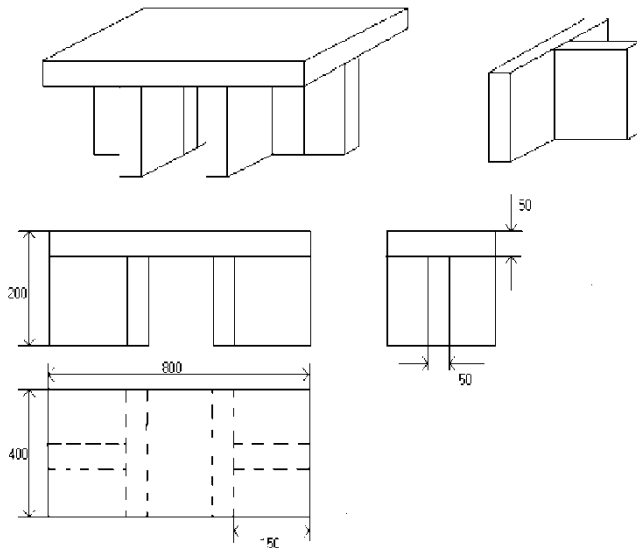


Рис. 1. Технические характеристики степ-тренажера

Требования к выполнению упражнений

1. Стоять к степ-тренажеру близко, на расстоянии длины стопы, постоянно контролируя ее взглядом.
2. Шаги делать легко и свободно.
3. Не делать движения с одной и той же ноги больше, чем в течение 60 секунд.
4. Стопу ставить на степ-тренажер ровно, всей поверхностью, со степ-тренажера ногу опускать с носка с последующим перекатом на всю стопу.
5. При движении вверх на степ-тренажер и вниз для поддержания равновесия массу тела располагать над ногой, находящейся впереди.
6. Подъем на степ-тренажер осуществлять силой ноги, а не спины, с соблюдением хорошей осанки.

7. 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.

8. Сходя со степ-тренажера, не отступать слишком далеко от него (25-35см.)

9. На степ-тренажере не должно быть никаких предметов.

10. Обе ноги должны быть слегка расставлены и обращены носками вперед.

11. Выполняя упражнение сбоку от степ-тренажера, следует начинать с ноги, которая находится ближе к нему.

Структура занятий

Увеличение нагрузки на организм происходит за счет повышения технической сложности упражнений, введения движений руками (в том числе и с отягощениями), изменения темпа музыки. Наиболее приемлема музыка темпом 120-140 уд/мин.

Вводная часть.

Большое значение имеет разминка. Особое внимание уделяют подготовке мышц и связок стопы. Упражнения выполняются в среднем темпе. Необходима разминка голеностопных суставов с обязательным использованием элементов стретчинга (то есть растяжения).

Некоторые упражнения для укрепления мышц и связок стопы:

- ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней стороне стопы (можно с отягощением 1-3 кг на плечах);

- приседания с отрывом пяток от пола из положения ноги врозь, ноги врозь стопы развернуты наружу;

- медленные перекачивания стопы с носка на пятку, с пятки на носок;

- круговые движения стопой с наибольшей амплитудой вправо, влево, не отрывая носок ноги от пола или согнув ногу в колене;

- сгибание и разгибание ступней ног.

Упражнения «4» и «5» можно выполнить сидя на степ-тренажере. Это хорошая профилактика плоскостопия.

Основная часть.

Она рассчитана на длительную, ритмичную работу многих крупных мышц тела, достаточную для улучшения деятельности сердечно-сосудистой системы. Средний темп упражнений приводит к постепенному повышению температуры тела и пульса.

Заключительная часть.

В заключительной части следует выполнять медленное растяжение мышц после значительной нагрузки, что способствует повышению тонуса мышц, эластичности связок, гибкости.

Основные виды шагов степ-аэробики

Вид шага - это серия основных шаговых движений, связанных воедино. Каждый вид шага состоит из 4 или 8 таких основных движений или тактов. Тренировочные комплексы строятся из различных видов шагов. Все виды шагов основываются на естественном ритме (ходьба и движения руками). На первых занятиях по степ-аэробике особое внимание уделяют освоению основных исходных позиций, с которых начинается определенный вид шага, технике выполнения шагов.

На занятиях степ-аэробикой используются два вида шаговых движений: «степ» и «татч». Они различаются порядком работы ног:

«степ» - правая, левая, правая, левая, правая, левая и т.д.

«татч» - правая, левая, левая, правая, правая, левая и т.д.

Следует обратить внимание на различие между этими видами шагов.

Основные исходные позиции (ИП)

Фронтальная - по центру длинной стороны степ-тренажера, лицом к степ-тренажеру.

Сверху - стоя на степ-тренажере, носки направлены к его короткому краю, длинные стороны степ-тренажера по бокам.

Крайняя - стоя со стороны короткого края степ-тренажера, боком к степ-тренажеру (правым, левым).

Боковая - стоя боком к степ-тренажеру с длинной его стороны.

Верхом - стойка ноги врозь по обе стороны степ-тренажера, носки обращены к его короткому краю.

Основные базовые шаги

1) СТЕП с правой ноги

ИП - фронтальная

1 - шаг правой с пятки на степ-тренажер

2 - шаг левой на степ-тренажер, стопа на

степ-тренажере;

3 - шаг правой со степ-тренажера на пол;

4 - шаг левой со степ-тренажера на пол, ИП.

2) СТЕП с левой ноги

ИП - фронтальная.

1 - левая с пятки на степ-тренажер;

- 2 - правая на степ-тренажер, стойка на степ-тренажере;
- 3 - шаг левой на пол;
- 4 - правая на пол в ИП

3) V -СТЕП

ИП - фронтальная.

- 1 - правая на правый край степ-тренаж
- 2 - левая на левый край степ-тренажера
- 3 - правая на пол ;
- 4 - приставить левую в ИП

4

3

4) ТАТЧ

ИП - фронтальная.

- 1 - правая на степ-тренажер;
- 2 - левая к правой на носок;
- 3 - левая на пол;
- 4 - правая на пол, ИП.

5) СТЕП 1x1

ИП - фронтальная.

- 1 - правая на центр степ-тренажера;
- 2 - левая на степ-тренажер к правой;
- 3 - правая на пол;
- 4 - левая на пол на носок;
- 5 - левая на центр степ-тренажера;
- 6 - правая на степ-тренажер к левой;
- 7 - левая на пол;
- 8 - правая на пол, ИП.

6) ТАТЧ 1x1

ИП - фронтальная.

- 1 - правая на центр степ-тренажера;
- 2 - левая на степ-тренажер к правой на носок;
- 3 - левая на пол;
- 4 - правая на пол;
- 5 - шаг левой в центр степ-тренажера;
- 6 - правая на степ-тренажер к левой

4

- на носок;
7 - левая на пол по центру степ- тренажера;
8 - правая на пол, ИП

4

7) V -СТЕП 1x1.

ИП - фронтальная.

- 1 - правая на правый край степ- тренажера;
- 2 - левая на левый край степ- тренажера (стойка ноги врозь на степ- тренажере);
- 3 - правая на пол по центру степ- тренажера;
- 4 - левая на пол к правой на носок;
- 5 - левая на левый край степ- тренажера;
- 6 - правая на правый край степ- тренажера;
- 7 - левая на пол по центру степ- тренажера;
- 8 - правая на пол к левой на носок (позиция, при которой можно повторить движение или перейти к другому).

7) V - СТЕП - ПОВОРОТ («Поворот «П»).

ИП - боковая, стоя правым боком у правого края длинной стороны степ- тренажера.

- 1 - правая на правый край степ- тренажера, носок вперед;
- 2 - левая на левый край степ- тренажера, одновременно поворачивая туловище направо (ноги врозь, вес тела распределить равномерно на обе ноги);
- 3 - правая на пол с поворотом так, (3- чтобы степ-тренажер оказался слева (у левого края длинной стороны степ- тренажера);
- 4 - приставить левую, в движении необходимо развернуться на 180°;
- 6 - левая на левый край степ- тренажера, носок вперед;
- 7 - правая на правый край степ- тренажера, с поворотом налево, ноги врозь;
- 8 - левая на пол с поворотом так, чтобы степ-тренажер оказался справа (у правого края длинной стороны степ- тренажера);

9 - приставить правую в ИП.

9) ТАТЧ БОКОМ.

ИП - боковая правая.

- правая на центр степ- тренажера;
- левая на степ-тренажер к правой на носок;

- левая на пол;
- приставить правую в ИП.

10) СТЕП БОКОМ («Переход»)

ИП - боковая, стоя правым боком по центру с длинной стороны степ - тренажера.

- 1 - правая на центр степ- тренажера (носок к короткому краю степ- тренажера);
- 2 - левая на степ-тренажер, приставить к правой;
- 3 - правая на пол со степ- тренажера на противоположную сторону;
- 4 - левая на пол на носок около правой, коснуться пола, но на него не ставить (левая между правой ногой и степ-тренажером);
- 5 - левая на центр степ- тренажера;
- 6 - правая на степ-тренажер, приставить к левой;
- 7 - левая на пол;
- 8 - правая на пол, ИП.

11)ШИРОКИЙ СТЕП БОКОМ («Переход через верх»)

ИП - крайняя (степ справа)

- 1 - правая на центр степ- тренажера;
- 2 - левая на степ-тренажер к правой;
- 3 - правая на пол с правой стороны степ- тренажера так, чтобы осталось место приставить левую;
- 4 - левая на пол на носок (с правой стороны степ- тренажера);
- 5 - левая на центр степ- тренажера;
- 6 - правая на степ-тренажер к левой;
- 7 - левая на пол (возвращаясь в ИП);
- 8- правая на пол на носок.

12) СТЕП ЧЕРЕЗ СТЕП

ИП - сверху

1 - правая на пол с правой стороны

степ-тренажера;

2 - левая на пол с левой стороны

степ-тренажера;

3 - правая на степ-тренажер;

4 - левая на степ-тренажер, ИП.

! При опускании ноги на пол не ставить ее далеко (примерно 15 см).

13) ВЫПАДЫ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТИ БЕДЕР И ИКР.

ИП - позиция сверху.

1 - правая на пол на носок (вправо или назад)

2 - правая на степ-тренажер, ИП;

3 - левая на пол на носок (влево или назад)

4 - левая на степ-тренажер, ИП.

Колени при выполнении упражнения слегка согнуть, спина и плечи прямые.

14) ТРИ-ТАТЧ (движение три раза подряд одной ногой для укрепления мышц бедра, икроножных, ягодичных).

ИП - фронтальная

1 - правая на центр степ-тренажера;

2 - выполнить движение левой ногой;

3 - левая на пол на носок;

4 - выполнить движение левой ногой;

5 - левая на пол на носок;

6 - выполнить движение левой ногой; ЛЛ 3

7 - левая после тройного повторения движения на пол;

8 - правая на пол, ИП.

15) СТЕП ВПЕРЕД - ВПРАВО («СТЕП-«Г»).

ИП - фронтальная

1 - правая на центр степ- тренажера;

2 - приставить левую;

- правая на пол вправо возле края степ- тренажера на расстоянии 15-20 см от степ- тренажера

3 - приставит левую на носок;

4 - левую на центр степ- тренажера;

5 - приставит правую;

6 - левую на пол назад, ИП;

7 - приставить правую, ИП.

16) ТАТЧ ВПЕРЕД-ВПРАВО («ТАТЧ-«Г»).

ИП.- фронтальная

1 - левая на центр степ-тренажера ;

2 - приставит правую на носок;

3 - правая на пол вправо возле края степ-тренажера на расстоянии 15-20 см от степ-тренажера;

4 - приставить левую на носок;

5 - левая на центр степ- тренажера;

6 - приставить правую на носок;

7 - правая на пол назад, ИП;

8 - приставить левую, ИП.

Методические особенности выполнения упражнений

1. При выполнении упражнений следует делать одинаковое количество повторений с каждой ноги. Для этого используют либо поворот в ИП на 180° (при ТАТЧ БОКОМ), либо вместо четвертого или восьмого повторения ТАТЧ БОКОМ с правой ноги выполнить СТЕП-ТРЕНАЖЕР БОКОМ. Выполняя этот базовый шаг (ТАТЧ БОКОМ), степ-тренажер необходимо развернуть узкой стороной к руководителю и встать сбоку возле его длинной стороны, так как это положение позволяет лучше видеть руководителя. Возможно так же и использование сочетаний базовых упражнений, развивающих координацию движений, вместо отдыха между маховыми дополнительными упражнениями. Это способствует подготовке организма к более сильной и сложной нагрузке.

2. Начинать упражнения под новую мелодию следует с шагов «СТЕП» или «ТАТЧ». Это поможет определить ритм и темп движений под музыку, количество движений в одну сторону, с одной и той же ноги должно быть кратно 1;4;8. Начинать следует с большего количества повторений одного базового упражнения с одной ноги и в одну сторону, Например, по 8 раз (8x8) или по 4 раза (4x4), а затем переходить на 2x2 и 1x1.

Дополнительные движения ногами позволяют увеличить нагрузку на определенные группы мышц:

- переднюю часть бедра - мах согнутой или прямой вперед;
- внутреннюю - мах вперед, развернув стопу наружу;
- заднюю и ягодичные мышцы - захлест голени, мах прямой назад;
- боковую - мах согнутой или прямой в сторону.

3. При разучивании основных видов шагов целесообразно использовать естественные движения рук (как при ходьбе) или положение руки на поясе. После освоения всех основных шагов и дополнительных движений можно усложнять движения рук:

- для бицепсов - одновременное или попеременное сгибание и разгибание рук в локтевых суставах;
- для мышц плечевого пояса - одновременное или попеременное поднятие рук вверх (выжимание);
- удар от плеча - одновременное или попеременное выбрасывание рук вперед («боксер»);
- для мышц спины - одновременное или попеременное опускание рук вниз («насос»);
- для мышц верхней части спины, рук, груди - «замок» на груди, разведение и сведение рук перед грудью;
- для трицепсов - одновременное или попеременное отведение рук назад (как при отталкивании лыжными палками).

Использование музыки на занятиях по степ-аэробике

Необходимо использовать ритмичную музыку с музыкальным размером 2/4 или 4/4, с музыкальным темпом 120 - 160 уд/мин, желательно без слов.

Каждый шаг выполняется на один темповый удар музыкальной фонограммы. Вид шага выполняется на 4 или 8 счетов (на каждый такт музыкального произведения). Дополнительные упражнения также укладываются в эту схему.

Содержание комплексов упражнений по степ-аэробике

Силовые упражнения и техника их выполнения.

Силовые упражнения выполняют после проведения хорошей разминки и выполнения комбинации движений на основе базовых шагов.

Попеременные выпады.

Упражнение воздействует на мышцы бедер и ягодиц. Нужно использовать в качестве нагрузки тяжесть собственного тела. Необходимо присесть, сгибая ногу в коленном суставе, затем медленно оттолкнуться от степ-тренажера.

Структура упражнения. Правила техники безопасности: не сгибать ноги более 90°. Повторять шаги 8,12,16 раз попеременно с правой и левой ноги. Дозировка (количество повторений) - в зависимости от уровня подготовленности занимающегося: начальная - 8, средняя - 12, высокая - 16. Варианты выполнения упражнения: 4x8 (4 подхода по 8 повторений), 3x12, 2x16.

Техника выполнения.

ИП - один шаг от степ-тренажера, ноги вместе, руки на поясе, следить за осанкой - спина прямая, подбородок приподнят.

1 - поставить ногу на центр степ-тренажера, сделав выпад вперед (следить, чтобы колено не выдавалось за носок ноги), другая нога согнута;

2 - медленно отталкиваясь от степ-тренажера, выпрямиться, вернуть ногу в ИП.

Повторить с другой ноги.

Приседания на одной ноге.

Упражнение воздействует на мышцы ягодиц и верхней части бедра. Присесть и, опираясь на одну ногу, выжать вес собственного тела. Начинать упражнение с неглубоких приседаний.

Структура упражнения. Правила техники безопасности: не сгибать ноги более 90°, не наклоняться вперед. Повторить 8,12,16 раз попеременно с правой и левой ноги. Дозировка в зависимости от уровня подготовленности занимающихся: начальная - 8, средняя - 12, высокая - 16. Варианты выполнения упражнений: 4x8, 3x12, 2x16.

Техника выполнения.

ИП - стоя на краю степ-тренажера руки на поясе.

Опустить на пол левую ногу. Медленно присесть, стараясь не наклоняться. Не сгибать в колене опорную ногу более 90°. Приподняться таким образом, чтобы правая нога оказалась опорной, выпрямить ногу, опираясь на пятку.

Приседания в исходном положении стопы наружу.

Упражнение воздействует на мышцы внутренней поверхности бедер, ягодичные мышцы. Присесть, опираясь одной ногой на степ-тренажер, а другой на пол, выжать вес собственного тела. Начинать упражнение с неглубоких приседаний.

Структура упражнения. Правила техники безопасности: не сгибать ноги более 90° и не наклоняться вперед. Повторить 4x8, 3x12, 2x16.

Техника выполнения.

ИП - стоя правым (левым) боком к степ-тренажеру, правая (левая) нога на центре степ-тренажера, руки на поясе. Медленно сгибая ноги, присесть, стараясь не наклоняться. Не сгибать в колене опорную ногу более 90°. Медленно вернуться в ИП.

Поднимание ноги в сторону.

Упражнение воздействует на мышцы внешней поверхности бедер, развивает подвижность суставов, гибкость. Поднять ногу в сторону как можно выше при сохранении вертикальной стойки. Начинать с небольших махов.

Структура упражнения. Правила техники безопасности: живот подтянут, не вращать бедра или колени, стопа параллельна полу. Дозировка 8, 12, 16. Варианты выполнения упражнений: 4x8, 3x12, 2x16.

Техника выполнения.

ИП - стоя правым (левым) боком к степ-тренажеру, правая (левая) нога на крае степ-тренажера, левая (правая) нога у края степ-тренажера, руки на поясе.

1 - медленно поднять левую (правую) ногу в сторону, стараясь не наклоняться;

2 - медленно опустить левую (правую) ногу в ИП.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (или с опорой на колени).

Упражнение воздействует на мышцы груди, плечевого пояса, рук, брюшного пресса.

Структура упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или с опорой на колени. Варианты дозировки: 3x6, 3x8, 2x12. Кисти рук в ИП вперед, внутрь, наружу.

Техника выполнения.

ИП - упор лежа на степ-тренажере, руки на ширине плеч, выпрямлены настолько, чтобы угол между полом и телом приближался к 45° (упор на коленях), ступни могут не касаться пола, туловище прямое.

1 - медленно сгибать руки в локтевых суставах до касания грудью степ-тренажера;

2 - медленно выпрямляя руки, вернуться в ИП.

Подъем таза и бедер.

Упражнение воздействует на мышцы бедер, ягодиц, брюшного пресса. Из положения лежа на спине ноги на ширине плеч, опираясь на пятки, поднять таз, используя только мышцы ног. Можно выполнить упражнение, сводя колени при подъеме таза.

Структура упражнения. Правила техники безопасности: не прогибать спину, пытаться помочь ногами. Варианты дозировки: 4x8, 3x12, 2x16.

Техника выполнения.

ИП - лежа на спине ноги согнуты в коленных суставах, пятки на степ-тренажере, руки вдоль туловища. Между тазом и степ-тренажером расстояние 30-40 см.

1 - не разгибая коленей и не прогибая спину, надавить пятками на степ-тренажер, поднимая бедра над полом, мышцы ягодиц напрячь, выпрямить туловище.

2 - медленно опуститься в ИП.

Сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади (руками на степ-тренажере).

Упражнение в основном воздействует на трехглавые мышцы рук (трицепсы).

Структура упражнения. Правила техники безопасности: не зажимать локти по ходу выполнения упражнения, сгибать локти под углом 90° и не более. Дозировка повторений: 4x8, 3x12, 2x16.

Техника выполнения.

ИП - спиной к степ-тренажеру, ступни упираются в пол, ноги согнуты под углом 90°, руки упираются в степ-тренажер, спина прямая, между туловищем и степ-тренажером расстояние 30 см.

1 - медленно сгибая руки в локтях, опуститься вниз, удерживая тело над полом;

2 - выпрямляя руки (отжимаясь), вернуться в ИП.

Подъем плеч, руки за головой.

Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса.

Структура упражнения. Правила техники безопасности: перед подниманием плеч - вдох, при опускании в ИП - выдох, не прогибаться, голову держать в нейтральном положении, представить, что между подбородком и грудью зажат мяч. Мышцы шеи сильно не напрягать. Варианты дозировки: 4x8, 3x12, 2x14.

Техника выполнения.

ИП - лежа на спине, руки за головой, пальцы сомкнуты, локти в стороны, ноги согнуты, ступни на степ-тренажере.

1 - медленно поднять плечи;

2 - вернуться в ИП.

Поочередное поднятие плеч.

Упражнение укрепляет мышцы брюшного пресса. Руки поочередно тянутся к разноименным коленям.

Структура упражнения. Правила техники безопасности: перед подниманием плеч - вдох, при опускании в ИП - выдох, спину от пола не отрывать, голова в нейтральном положении, представить, что между подбородком и грудью зажат мяч, мышцы шеи не напрягать. Варианты дозировки: 4x8, 3x12, 2x16. Одинаковое количество повторений на каждую сторону.

Техника выполнения.

ИП - лежа на спине, одна рука за головой, другая вдоль туловища, одноименная согнутой за головой руке нога на степ-тренажере, стопа другой на колене опорной ноги.

1 - медленно поднять туловище и локтем согнутой руки подтянуться к колену разноименной ноги - вдох;

2 - опустить плечо, вернуться в ИП - выдох.

Подъем туловища и рук лежа лицом вниз.

Упражнение хорошо укрепляет мышцы верхней части спины, плечевого пояса, формирует правильную осанку.

Структура упражнения. Правила техники безопасности: перед подниманием туловища - вдох; при опускании в ИП - выдох, спину не прогибать, голова в нейтральном положении, назад не запрокидывать, мышцы шеи не напрягать. Варианты дозировки: 4x8, 3x12, 2x14.

Техника выполнения.

ИП - лежа лицом вниз, согнутые в локтях (90°) руки в стороны, голова на линии тела.

1 - медленно поднять туловище, руки, слегка свести плечи - вдох;

2 - опустить руки, вернуться в ИП - выдох.

Примерный комплекс упражнений на занятии по степ-аэробике

Разминка
для всех групп мышц (120 уд/мин, на 4 мин 15 сек)

1. ИП - ноги врозь, согнутые в коленных суставах, стопы наружу, руки вниз скрестно (32 такта).

1-2 - выпрямить ноги, руки через стороны вверх потянуться;

3-4- вернуться в ИП.

2. ИП - ноги врозь, согнутые в коленных суставах, стопы наружу, руки на пояс (36 тактов).

1-выпрямляя ноги, перенести вес тела на правую; левая переходит на носок;

2- ИП;

3- выпрямляя ноги, перенести вес тела на левую, правая переходит на носок;

4- ИП.

3. ИП - ноги врозь, согнутые в коленных суставах, стопы наружу, руки на поясе (24 такта).

1-выпрямляя ноги, перенести вес тела на правую, левая нога на носок, правая рука вверх, потянуться за ней;

2- ИП;

3- выпрямляя ноги, перенести вес тела на левую, правая на носок, левая рука вверх, потянуться за ней;

4- ИП.

4. ИП - ноги врозь, согнутые в коленных суставах, стопы наружу, руки вниз (24 такта).

1-выпрямляя ноги, перенести вес тела на правую, левая на носок, небольшой наклон вправо, руки через стороны вверх;

- 2- вернуться в ИП;
- 3-4 - то же влево.
5. ИП - ноги врозь, согнутые в коленных суставах, стопы наружу (24 такта).
 - 1- перенести вес тела на правую, выпрямляя ноги, левая на носок, туловище развернуть вправо, руки через стороны вперед скрестно, потянуться за руками;
 - 2- ИП;
 - 3- выпрямляя ноги, перенести вес тела на левую, правая на носок, туловище развернуть влево, руки через стороны вперед скрестно, потянуться за руками;
 - 4- ИП.
6. ИП - ноги врозь, руки вперед, ладони вниз (24 такта).
 - 1- захлестывание правой, коснуться пяткой ягодицы, руки в стороны, сгибая в локтевых суставах, пальцы в кулак;
 - 2- вернуться в ИП;
 - 3- захлестывание левой, коснуться пяткой ягодицы, руки в стороны, сгибая в локтевых суставах, пальцы в кулак;
 - 4- вернуться в ИП.
7. ИП - ноги врозь, руки вперед, ладони вниз (32 такта).
 - 1- поднять согнутую в коленном суставе правую вправо коленом вверх, руки развести рывком в стороны, сгибая в локтевых суставах, плечи развернуть вправо;
 - 2- вернуться в ИП;
 - 3- поднять согнутую в коленном суставе левую влево коленом вверх, руки развести рывком в стороны, сгибая в локтевых суставах, плечи развернуть влево;
 - 4- приставить ногу, руки на пояс (в последний такт).
8. ИП - стоя, руки на пояс (16 тактов).
 - 1- сгибая ноги в коленных суставах, шаг левой влево;
 - 2- приставить правую, ноги прямые;
 - 3- сгибая ноги в коленных суставах, шаг левой влево;
 - 4- приставить правую на носок, ноги прямые;
 - 5-8 - тоже в другую сторону.
9. ИП - стоя, руки к плечам (32 такта).
 - 1- сгибая ноги в коленных суставах, шаг левой влево, руки вверх;
 - 2- приставить правую, руки к плечам;
 - 3- сгибая ноги в коленных суставах, шаг левой влево, руки в стороны;
 - 4- приставить правую на носок, руки к плечам;
 - 5-8 - тоже с продвижением в другую сторону.
10. ИП - стоя, левая рука вверх, кисти в кулак (32 такта).
 - 1- сгибая ноги в коленных суставах, шаг левой влево, правая рука вверх, левая рука вниз;
 - 2- приставить правую, сменить положение рук;
 - 3- сгибая ноги в коленных суставах, шаг левой влево, правая рука вверх, левая рука вниз;
 - 4- приставить правую на носок, сменить положение рук; 5-8 - тоже с продвижением в другую сторону.
11. ИП - основная стойка (16 тактов) Ходьба на месте.

12. ИП - стоя, кисти к плечам, локти вниз и прижаты к туловищу (24 такта).

1- вес тела на правую, согнуть в коленном суставе, левая прямая вперед на пятку, руки вниз, туловище небольшой наклон вперед;

2- вернуться в ИП;

3- вес тела на левую, согнуть в коленном суставе, правая прямая вперед на пятку, руки вниз, туловище небольшой наклон вперед;

4- вернуться в ИП.

13. ИП - стоя, руки перед грудью (24 такта).

1- вес тела на правую, согнуть в коленном суставе, левую прямую отставить влево, руки прямые в стороны;

2- вернуться в ИП;

3- вес тела на левую, согнуть в коленном суставе, правую прямую отставить вправо, руки прямые в стороны;

4- вернуться в ИП.

14. ИП - стоя, кисти в кулак (24 такта).

1- вес тела на правую, согнуть в коленном суставе, левую прямую назад на носок, руки через перед вверх;

2- вернуться в ИП;

3- вес тела на левую, согнуть в коленном суставе, правую прямую назад на носок, руки через перед вверх;

4- вернуться в ИП.

15. ИП - основная стойка (24 такта).

1- приставной шаг левой влево;

2- вес тела на левой, правая вперед скрестно на пятку, руки вправо-вниз;

3- приставной шаг правой вправо;

4- вес тела на правой, левая вперед, скрестно на пятку, руки влево-вниз.

16. ИП - стоя, руки на пояс (32 такта).

1- приставной шаг левой влево;

2- вес тела на левой, согнуть в коленном суставе, правая назад скрестно на носок, левая рука вперед;

3- приставной шаг правой вправо;

4- вес тела на правой, согнуть в коленном суставе, левая назад скрестно на носок, правая рука вперед.

17. ИП - ноги врозь широко (32 такта)

1 - перенести вес тела на левую, согнуть в коленном суставе, правую перевести на пятку, стопа на себя и носком вверх, плечи развернуть вправо, прогнувшись в пояснице, выполнить наклон к правой, руками потянуться к правой ноге;

2;3- повторить наклоны;

4- вернуться в ИП;

5- перенести вес тела на правую, согнуть в коленном суставе, левую перевести на пятку, стопа на себя и носком вверх, плечи развернуть влево, прогнувшись в пояснице, выполнить наклон к левой, руками потянуться к левой ноге;

6;7 - повторить наклоны;

8 - вернуться в ИП.

18. ИП - ноги врозь широко (32 такта).

1-4 - присесть на левую и выполнить четыре пружинистых покачивания, колено левой ноги не должно выступать за носок этой ноги, руки можно положить на левое бедро на середину;

5-8 - присесть на правую и выполнить четыре пружинистых покачивания.

19. ИП - ноги врозь широко (32 такта)

1-4 - повернуться влево, согнуть левую в коленном суставе, колено не должно выступать за носок стопы, правая на носок, ладони на левое колено: выполнить четыре покачивания;

5-8 - повернуться вправо, согнуть правую в коленном суставе, колено не должно выступать за носок стопы, левая на носок, ладони на правое колено, выполнить четыре покачивания пружинисто.

Беговые упражнения

1. ИП - основная стойка (16 тактов).

Бег на месте с захлестом голени, руки на поясе.

2. ИП - стоя, руки на пояс (32 такта).

1 - подскок на правой, левую согнутую в коленном суставе вперед, мах;

2 - подскок в ИП;

3 - подскок на правой, левой прямой мах вперед;

4 - подскок в ИП;

5-8 - подскоки с махами на левой.

3. ИП - стоя, руки на пояс (32 такта).

1 - подскок на правой, левая согнута в коленном суставе, колено вниз;

2 - подскок на правой, мах левой прямой влево;

3 - подскок на левой, правая согнута в коленном суставе, колено вниз;

4 - подскок на левой, мах правой прямой.

4. ИП - стоя, руки на пояс (16 тактов).

Бег на месте

5. ИП - стоя, руки вверх, кисти в кулак (16 тактов).

1 - подскок на правой, мах левой согнутой в коленном суставе влево, коленом вверх, плечи развернуть влево, руки рывком опустить вниз;

2 - подскок, руки вверх;

3 - подскок на левой, мах правой согнутой в коленном суставе вправо, коленом вверх, плечи развернуть вправо, руки рывком опустить вниз;

4 - подскок, руки вверх.

6. ИП - стоя, руки в стороны (16 тактов).

1 - подскок на правой, левая согнутая в коленном суставе вперед, руки вперед скрестно;

2 - подскок в ИП;

3 - подскок на левой, правая согнутая в коленном суставе вперед, руки вперед скрестно;

4 - подскок в ИП.

7. ИП - стоя, руки на пояс (16 тактов).

1 - прыжком ноги врозь широко, согнув в коленных суставах, стопы развернуть наружу;

2 - прыжком в ИП.

8. ИП - стоя, руки согнуты в локтевых суставах (16 тактов).

1 - прыжком ноги врозь широко, поворот туловища вправо, правая нога согнута в коленном суставе, левая на носок, руки вниз;

2 - прыжком в ИП;

3 - прыжком ноги врозь широко, поворот туловища влево, левая нога согнута в коленном суставе, правая на носок, руки вниз;

4 - прыжком в ИП.

В этом упражнении при повороте принять позицию «выпад», стопы разворачивать в сторону поворота, руки выполняют движение «насос».

Упражнения со степ-тренажером.

1. Базовый шаг - СТЕП.

ИП - фронтальная (32 такта)

1 - правая на степ-тренажер;

2 - левая на степ-тренажер;

3 - правая назад на пол;

5 - левая на степ-тренажер;

6 - правая на степ-тренажер;

7 - левая назад на пол;

8 - приставить правую в ИП.

Руки слегка согнуты в локтевых суставах, ладонями внутрь, пальцы согнуть в кулак, движение «ходьба».

2. Базовый шаг - V - СТЕП. ИП - фронтальная (32 счета).

1 - правая на правый край степ-тренажера, руки вперед;

2 - левая на левый край степ-тренажера, руки в стороны;

3 - правая на пол в ИП, руки вперед;

4 - левая на пол на носок, руки вниз;

5 - левая на левый край степ-тренажера, руки вперед;

6 - правая на правый край степ-тренажера, руки в стороны;

7 - левая на пол в ИП, руки вперед;

8 - правая на пол в ИП, руки вниз.

3. Базовый шаг - ТАТЧ.

ИП - фронтальная (32 счета).

1 - правая на степ-тренажер;

2 - левая на степ-тренажер на носок;

3 - левая на пол назад;

- 4 - правая в ИП, вес тела на обе ноги;
- 5 - левая на степ-тренажер;
- 6 - правая на степ-тренажер на носок;
- 7 - правая на пол в назад;
- 8 - левую приставить, ИП.

4. Базовый шаг - ТАТЧ.

ИП - фронтальная (32 счета)

- 1 - правая на степ-тренажер, руки согнуты в локтях к плечам;
- 2 - мах левой согнутой в коленном суставе вперед, правый локоть касается колена левой ноги;
- 3 - левая на пол назад, руки к плечам;
- 4 - правая на пол, руки вниз;
- 5 - левая на степ-тренажер, руки согнуты в локтевых к плечам;
- 6 - мах правой согнутой в коленном суставе вперед, левый локоть касается колена правой ноги;
- 7 - правая назад на пол, руки к плечам;
- 8 - приставить левую, руки вниз.

Во время выполнения маха нога сгибается не менее 90° , плечи разворачивать в сторону маховой ноги, туловище не наклонять.

5. Базовый шаг - ТАТЧ.

ИП - фронтальная (32 счета).

- 1 - правая на степ-тренажер, руки согнуты в локтях к плечам;
- 2 - мах прямой левой вперед, левая рука в сторону, правая рука к носку левой ноги;
- 3 - левая на пол в ИП, руки согнуты в локтях к плечам;
- 4 - правая на пол, руки вниз;
- 5 - левая на степ-тренажер, руки согнуты в локтях к плечам;
- 6 - мах прямой правой вперед, правая рука в сторону, левая рука к носку правой ноги;
- 7 - правая на пол в ИП, руки согнуты в локтях к плечам;
- 8 - левая на пол, руки вниз.

6. Базовый шаг - ТАТЧ.

ИП - фронтальная (32 счета).

- 1 - правая на степ-тренажер, руки в стороны;
- 2 - мах левой вперед, стопа развернута наружу и на себя (задействуется внутренняя поверхность бедра), правая рука вперед к носку левой ноги, левая рука вверх;
- 3 - левая на пол в ИП, руки в стороны;
- 4 - правая в ИП, руки вниз;
- 5 - левая на степ-тренажер, руки в стороны;
- 6 - мах правой вперед, стопа развернута наружу и на себя, левая рука к носку правой ноги, правая рука вверх;
- 7 - правая на пол в ИП, руки в стороны;
- 8 - левая в ИП, руки вниз.

7. Базовый шаг - ТАТЧ.

ИП - фронтальная (32 счета).

1 - правая на степ-тренажер, руки согнуты в локтях к плечам;

2 - захлест левой, руки в стороны;

3 - левая на пол в ИП, руки согнуты в локтях к плечам;

4 - правая на пол в ИП, руки вниз;

5 - левая на степ-тренажер, руки согнуты в локтях к плечам;

6 - захлест правой, руки в стороны;

7 - правая на пол в ИП, руки согнуты в локтях к плечам;

8 - левая на пол в ИП, руки вниз.

8. Базовый шаг - ТАТЧ.

ИП - фронтальная (32 счета).

1 - правая на степ-тренажер, руки согнуты в локтях к плечам;

2 - мах прямой левой назад, руки вверх;

3 - левая на пол в ИП, руки согнуты в локтях к плечам;

4 - правая в ИП, руки вниз;

5 - левая на степ-тренажер, руки согнуты в локтях к плечам;

6 - мах прямой правой назад, руки вверх;

7 - правая на пол в ИП, руки согнуты в локтях к плечам;

8 - левая в ИП, руки вниз.

9. Базовый шаг - ТРИ-ТАТЧ.

ИП - фронтальная (32 счета).

1 - правая на степ-тренажер, руки в стороны (тяжесть тела на правую);

2 - мах согнутой левой вперед (угол в коленном суставе 90°), руки соединить на уровне груди, правое предплечье над левым;

3 - левая на пол на носок, руки в стороны;

4 - мах согнутой левой вперед;

5 - левая на пол на носок;

6 - мах согнутой левой вперед;

7 - левая на пол в ИП;

8 - правая на пол в ИП.

То же с левой ноги.

10. ИП - фронтальная (32 счета)

То же, что в упражнении 5, но мах выполнить три раза. Повторить с правой и левой ноги по 4 раза.

11. ИП - фронтальная (32 счета).

То же, что в упражнении 6, но мах выполнить три раза. Повторить с правой и левой ноги по 4 раза.

12. ИП - фронтальная.

То же, что в упражнении 7, но захлест голени выполнить три раза. Повторить с правой и левой ноги по 4 раза.

13. ИП - фронтальная.

То же, что в упражнении 8, но мах выполнить три раза. Повторить с правой и левой ноги по 4 раза.

14. ИП - боковая, правым боком к степ-тренажеру (32 счета).

1 - правая на степ-тренажер, руки согнуты в локтях к плечам;

2 - мах прямой левой влево, левая рука вниз за спину, правая рука вверх;

3 - левая назад в ИП, руки согнуты в локтях к плечам;

4 - приставить правую, руки вниз, поворот на 180° левым боком к степ-тренажеру;

5 - левая на степ-тренажер, руки согнуты в локтях к плечам;

6 - мах прямой правой вправо, правая рука вниз за спину, левая рука вверх;

7 - правая назад в ИП, руки согнуты в локтях к плечам;

8 - приставить левую, руки вниз.

15. ИП - боковая, правым боком к степ-тренажеру (32 счета).

То же, что в упражнении 14, но мах выполнить три раза. Повторить с правой и левой ноги по 4 раза.

Далее в комплексе используются силовые упражнения.

Заключение

Я предлагаю учитывать следующие рекомендации:

1. Примерный комплекс упражнений по степ-аэробике рассчитан для юношей и девушек 15 - 20 лет.
2. Примерный комплекс упражнений по степ-аэробике следует применять в качестве разминки на занятиях по физической культуре в образовательных учреждениях.
3. Возможно применение разработанного комплекса упражнений с использованием степ-тренажера для самостоятельных и коллективных занятий.
4. Возможно применение комплекса упражнений в форме урока по общефизической подготовке.
5. При выполнении комплекса упражнений следует обогащать его видами шагов с целью развития творческих способностей молодежи.

Таким образом, методические рекомендации включают в себя описания основных требований к применению комплексов упражнений, видов шагов и т.д. на степ-тренажерах при организации различных форм физкультурных занятий с молодежью

Оглавление
Введение
Общая характеристика методов и форм занятия
по степ- аэробике
Устройство степ- тренажера
Требования к выполнению упражнений
Структура занятий
Основные виды шагов степ- аэробики
Основные исходные позиции (ИП)
Основные базовые шаги
Методические особенности выполнения упражнений
Использование музыки на занятиях по степ- аэробик
Содержание комплексов упражнений по степ-
аэробике
Силовые упражнения и техника их выполнения.
Примерный комплекс упражнений на занятии по
степ-аэробике Разминка
Беговые упражнения Упражнения со степ-тренажером.
Заключение

