МБОУ СОШ № 24

Методический доклад

***«Степ – аэробика как***

***средство укрепления здоровья».***

Подготовила:

учитель физического воспитания

Лисовская И.Э.

Тамбов 2010г

**Введение**

Современный человек, как никогда прежде, старается уделить внимание своему внешнему виду и здоровью. В наше время, когда пришла деловых и энергичных людей, занятия физической культурой стали частью имиджа человека. На смену монотонным физическими упражнениям пришли новые способы поддержания спортивной формы.

Но большая часть населения все, же остается малоподвижной, так как научно-техническая революция ведет к уменьшению доли физического труда и на производстве, и в быту, а следовательно, к неуклонному снижению двигательной активности.

Среди множества танцевальных видов аэробики существует наиболее популярная – степ-аэробика, которая является эффективным средством физической подготовки. Степ-аэробика, один из самых простых и увлекательных стилей и направлений аэробики. «Степ» в переводе с английского языка означает «шаг».

Отличительной особенностью является то, что она воздействует на тело комплексно, деликатно корректирует форму ног и развивает все группы мышц. Тело становится более стройным, пластичным, гибким и выносливым. Весьма важно, что такая аэробика достаточно эффективна для тех групп мышц, которые очень трудно задействовать: ягодиц, задней части бедра и приводящих мышц бедра.

Аэробика на степ-платформе доступна практически всем. Работа выполняется ногами, не сложна, а движения естественны, как при ходьбе по лестнице. Для изменения интенсивности тренировки достаточно лишь изменить высоту платформы. Таким образом, в одной группе могут заниматься люди с разным уровнем подготовки, а физическая нагрузка для каждого будет индивидуальна.

**Глава 1. Литературный обзор**

Многолетние медицинские исследования, проводившиеся в секторе спортивной медицины ЛНИИФК, позволили выявить ряд закономерностей динамики функционального состояния занимающихся. Исследования показали, что систематические занятия приводят к положительным сдвигам в функциональном состоянии организма независимо от используемых форм и методов физической культуры. В первую очередь, улучшается самочувствие: отмечается повышение настроения, уменьшается частота жалоб на повышенную утомляемость, болевые ощущения различной локализации.

С увеличением длительности занятий физическими упражнениями происходят дальнейшие положительные изменения самочувствия и объективного состояния на фоне улучшения адаптации к физическим нагрузкам (Е.А Пирогова, Н. Л.Страпко,1986). Под влиянием средств физической культуры отмечается благоприятная динамика в состоянии здоровья.

**2. Характеристика оздоровительных видов аэробики**

Впервые термин «аэробика» (от слова «аэробный» - «кислородный») был введен в 70-е годы прошлого столетия доктором Кеннетом Купером, известным американским специалистом в области физической культуры. Так он назвал свою оздоровительную систему физических упражнений для людей всех возрастов.

«Аэробика - это звучит как некий новый вид спорта по аналогии с гимнастикой или атлетикой, - писал в предисловии к книге Купера «Новая аэробика» профессор А.Коробков. - С точки зрения медика, это слово достаточно емко и точно отражает сущность оздоровительных тренировок. Ведь каждому человеку, прежде всего, необходимы упражнения аэробного характера, развивающие способность организма к усвоению кислорода. В этом процессе ведущую роль играют системы кровообращения, дыхания и тканевого обмена.

В середине 70-х годов аэробика Купера завоевала популярность не только в США, но и в Европе. Этому способствовало и то, что её пропагандой занялись наряду со специалистами в области массовой физкультуры и известные актрисы: Джейн Фонда, Сидне Ром, Марель Шарель, Лара Сен-Пол и др.

В 70-е годы основной целью занятий аэробикой было снижение веса. В начале 80-х широко распространилась система Workout, популяризатором которой явилась Джейн Фонда. Затем возникли и другие системы (funk, step).

В зависимости от превалирования тех или иных танцевальных элементов и соединений, Т.С. Лисицкая (1994) выделяет различные виды танцевальной аэробики: джаз-аэробику, фанк-аэробику, рок-аэробику, брейк-аэробику и т.д. Кроме вышеперечисленных направлений аэробики специалисты рекомендуют применять степ- аэробику.

***Степ-аэробика***

Изобрела ее около 10 лет назад американка Джин Миллер, известный фитнес-инструктор. После травмы колена (без повреждения связок) она для укрепления мышц и ускорения выздоровления приспособила для тренировок ступеньки крыльца своего дома. Ритмичные подъемы и спуски по ступенькам дали такой замечательный результат, что Джин, выздоровев, немедленно приступила к созданию на основе своего домашнего реабилитационного комплекса нового вида аэробики, который получил название "степ-аэробика" (кстати, научные исследования, проведенные американскими учеными, показали, что степ-аэробика незаменима для профилактики и лечения таких недугов, как артрит и остеопороз, а также полезна спортсменам в периоды подготовки к соревнованиям и восстановления после травм).

И по сей день для повышения интенсивности во многих фитнес-клубах танцевальную аэробику проводят со специальными платформами - "степами". Т.е. Степ-аэробика - это танцевальные занятия при помощи специальной платформы, имеющей приспособления, позволяющие устанавливать нужную высоту. На них надо подниматься и опускаться в ритме музыки, в сочетании с обычными танцевальными движениями. Высота степов обычно составляет 15-30 см. Для начинающих высота платформы должна быть 15-20, а для подготовленных 30 см, ширина - около 50 см. Насчитывается около 200 способов подъема на платформу и схождения с нее.

Большая популярность степ-аэробики объясняется следующими факторами:

* основные движения просты и вполне доступны людям без специальной двигательной, в частности танцевальной, подготовки;
* тренинг проводится в знакомой обстановке. Каждый занимающийся выполняет упражнения на своем постоянном месте. Тренер может легко осуществлять контроль и коррекцию за занимающимися. Для проведения занятий не требуется больших залов;
* вариативность движений довольно высока - она зависит от уровня подготовленности. В степ-аэробике применяются и простейшие шаговые движения, напоминающие подъем и спуск по лестнице, и сложные хореографические элементы, а также танцевальные движения и комбинации различного характера. Можно разнообразить движения за счет положения платформы (продольно или поперечно относительно туловища), а также используя две платформы;
* степ-платформу можно применять не только с целью воспитания выносливости, в качестве кардио-тренажера, но и использовать для силовых тренировок;
* доступная стоимость степ-платформы по сравнению с другим оборудованием фитнес-клубов (например, тренажеров);
* степ-платформы легко устанавливаются в обычном тренировочном зале благодаря легкости транспортировки.

Этот вид аэробики заставляет работать крупные группы мышц и активно воздействует на кардиореспираторную систему. Так же как в классической аэробике, в степ-аэробике нагрузка может быть низкой интенсивности, средней и высокой.

По физиологическому воздействию на организм занимающихся программы по степ-аэробике с музыкальным сопровождением 120 акцентов/мин приравниваются к бегу со скороаью12 км/час и являются хорошим средством аэробной тренировки .

Влияние высоты платформы на организм занимающихся также было подтверждено исследованиями на молодых здоровых людях при изучении максимального потребления кислорода и максимальной ЧСС.

Биомеханический эффект занятия соответствует ходьбе со скоростью 5 км/ч (низкая нагрузочность на скелетно-мышечный аппарат).

Регулярные занятия степ-аэробикой позитивно влияют на психическое состояние занимающихся.

Наилучший способ избежать травм при занятиях степ-аэробикой - это правильное техническое исполнение движений. Туловище при выполнении восхождения на платформу сохраняет прямое положение. Угол сгибания колена зависит от высоты платформы, но он не должен превышать 90 градусов. Колено относится к суставам, которые легко подвергаются травмам, поэтому необходимо до минимума свести «стрессовые» нагрузки для него.

Слишком большое расстояние между платформой и стопами (больше длины одной стопы), постановка лишь передней части стопы на платформу создает риск травмирования ахиллова сухожилия.

Движения с использованием степ-платформы имеют много общего с ходьбой вверх по лестнице: период двойной опоры увеличен, свободная нога перемещается в согнутом положении, опорная нога выпрямляется только после момента вертикали. При выполнении упражнений с использованием платформы мышцы верхней части туловища работают в основном в тоническом режиме, что позволяет удерживать туловище в правильном положении. Основная нагрузка ложится на мышцы пояса нижних конечностей и нижней части туловища.

Дополнительные движения руками дают возможность одновременно воспитывать и силовую выносливость мышц пояса верхних конечностей.

Несколько простых, но важных правил. Подъем на платформу осуществлять за счет работы ног, а не спины. Ступню ставить на платформу полностью. Спину всегда держать прямо. Не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты. За полчаса до занятий выпить 1-2 стакана чистой воды или по мере необходимости делать по нескольку глотков между упражнениями.

**3. Организация проведения занятий**

Прежде чем приступить к тренировкам по степ-аэробике, следует провести небольшой инструктаж.

При поднимании и опускании платформы следует сгибать ноги в коленях, а не держать ноги прямыми, сильно наклоняясь вперед. При переносе платформы следует держать ее ближе к телу.

При выполнении движений не допускаются переразгибания коленей в суставах.

Исключается прогиб в поясничном отделе позвоночника.

Правильная осанка - туловище удерживается прямо, плечи опущены, мышцы живота и ягодичные мышцы напряжены. Ноги врозь: в узкой стойке, стопы параллельны или в свободной позиции (слегка выворотно), при этом стопы не касаются друг друга (для большей устойчивости); в широкой стойке постановка стоп также параллельна и в свободной позиции.

Начинающим рекомендуется первое время чаще смотреть себе под ноги на платформу. По мере освоения движений и привыкания работать на платформе внимание концентрируется на технике выполнения движений и последовательности их в комбинациях с меньшим зрительным контролем (с периферическим зрением).

При подъеме на платформу использовать естественный небольшой наклон туловища вперед.

Ставить ногу на центральную часть платформы так, чтобы стопа полностью была на платформе. Спускаясь с платформы, ставить ногу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от степ-платформы.

Не допускается сходить с платформы (шагом или скачком) спиной к ней, спрыгивать с платформы. Включать в работу руки следует лишь после того, как освоена техника работы ногами.

При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.

Время выполнения повторов базовых шагов с одной ноги не должно превышать 1 мин, чтобы не вызвать перенапряжение опорно-двигательного аппарата.

Максимальное количество повторений одного элемента с подъемом ноги (например, сгибание ноги вперед) выполняется не более 5-ти раз. Скачки и подскоки следует выполнять на платформу, а не на платформе.

Подходы к платформе могут выполняться в различных направлениях, что значительно разнообразит хореографию данного вида аэробики. В зависимости от подготовленности занимающихся рекомендуется разная высота платформы и темп музыкального сопровождения (не более120-130 уд/мин).

***Структура занятия***

Различают два типа программ: на выносливость и комплексного типа, в котором решаются одновременно задачи воспитания выносливости и силы. Длительность первого типа, в котором решаются одновременно задачи воспитания выносливости и силы. Длительность первого типа обычно составляет 45 – 60 мин, второго – 50-60 мин.

Основные исходные позиции:

*фронтальная* – по центру длинной стороны степа;

*сверху* – стоя на степе;

*крайняя* – стоя со стороны короткого края степа;

*боковая* – стоя боком к степу с длинной его стороны;

*верхом* – стойка ноги врозь по обе стороны степа.

Основные виды шагов в степ-аэробике.

1.Основной шаг(правой, левой ногой);

2.Широкий шаг – стопы ставятся на края степа;

3.Попеременный подъем на платформу;

4.Попеременное поднимание коленей;

5.Попеременное поднимание ног в сторону;

6.Попеременное поднимание пяток к бедру;

7.Переход по платформе.

**4. Методы, используемые при проведении занятий**

Итак - основные методы и принципы обучения. Как и в спорте, в аэробике применяются два метода обучения: целостный и расчлененный. Относительно доступные движения, такие как ходьба, приставные шаги и их разновидности, разучиваются целостным методом. А вот различного рода «добавки» в виде движений руками требует уже расчленения. Сначала разучиваются движения ногами, затем руками, и лишь после выполняется целостное двигательное действие. Расчлененный метод применяется также при разучивании различных танцевальных сложных для координации движений.

Изучение новых движений должно быть строго последовательным, систематическим, а комбинации слагаться из ранее достаточно хорошо усвоенных элементов.

**Методические приемы.**В качестве основных методических приемов обучения хореографии выступают следующие:

оперативный комментарий и пояснение.В процессе проведения занятия большое значение имеют указания, которые дает тренер в ходе выполнения упражнений. Эти указания играют роль внешнего управляющего момента, с помощью которого занимающиеся могут оперативно представить собственные действия. При этом указания включают моменты, что и как делать (название движения, основные моменты техники, направление, подсчет и т. д.), включая исправление более или менее грубых ошибок, внося коррекцию и тем самым применяя принцип обратной связи, сохраняя при этом поточный метод проведения упражнений. Объяснять надо в доступной, понятной форме.

Визуальное управление группой.Разработанная в США условная знаковая система управления группой значительно облегчает проведение занятий оздоровительной аэробики.

Обычно визуальное управление используется вместе со словесными указаниями. Например, показывается направление движения с пояснением, что делать. Система оперативного комментария, пояснения и визуального управления группой должна быть четкой, уверенной.

Часто применяются различные формы фиксации, с помощью которых в ощущениях закрепляется наиболее верное положение, характерное для той или иной фазы упражнения, в особенности при проведении силовых упражнений в партере и с различного рода амортизаторами, отягощениями.

К невербальным методам управления группой относятся также выразительные движения телом. Тренер должен подчеркивать своими движениями моменты расслабления, напряжения, характер танцевальных элементов и т. п. Важное значение имеет мимика. Невозможно проводить занятия при выражении недовольства, раздражительности, усталости на лице.

Музыка как фактор обучения.Музыкальное сопровождение можно рассматривать и как фактор воздействия на занимающихся аэробикой в процессе обучения упражнениям за счет изменения темпа и ритма музыкального сопровождения. Правильная методика применения музыки способствует успешному усвоению двигательного навыка.

Важным методическим приемом является и изменение темпа выполнения хореографических движений: можно замедлять или ускорять темп в зависимости от стадии усвоения элемента, соединения или целой комбинации. Если в начале изучения нового хореографического материала темп будет слишком быстрым, то, как правило, такая ситуация может привести к перенапряжению, скованной работе мышц, неспособности занимающихся понять задание и повторить его, что, в свою очередь, может привести к раздражению, развить комплекс неспособности к данному роду двигательной активности. Поэтому «поспешать надо медленно».

Слишком затягивать выполнение движений в замедленном темпе также не следует, так как в этом случае снизится воздействие занятия на кардио-респираторную систему, а следовательно, и оздоровительный эффект на организм занимающихся. Не следует забывать о принципе «золотой середины».

Нельзя требовать сразу от занимающихся эмоционального выразительного исполнения слагаемых комбинации, а тем более комбинации целиком. Сконцентрируйте внимание на технической стороне, правильной последовательности элементов, ориентировки в пространстве, а затем вносите эмоциональность, раскрепощенность, выразительность.

***Самоконтроль действий.*** Самоконтроль действий включает в себя не только механическое повторение движений, их внешней формы, но и контроль занимающихся за своими мышцами, какие мышцы участвуют в работе, какова степень их напряжения.

Огромную помощь в проведении занятий имеет зеркало. Занимающиеся могут контролировать свои движения. Поэтому так важно оборудовать залы для аэробики зеркалами. Наличие зеркал в залах для проведения аэробики не только исполняет функции дизайна, но и является важным для обучения, технически правильного выполнения упражнений, для персонального контакта, коммуникации с занимающимися.

***Показ упражнений.*** В связи с обучением возникнет еще одна важная проблема — как показывать упражнения. Всегда ли нужен показ лицом к занимающимся, в зеркальном отображении? Простые по координации движения можно показывать именно так — лицом к занимающимся с левой руки и ноги, сложные — спиной к занимающимся.

Однако длительное проведение упражнений спиной к занимающимся может вызвать отрицательную реакцию у некоторых людей. Поэтому тогда, когда отдельные движения или комбинация освоены достаточно хорошо, тренер поворачивается лицом к занимающимся и выполняет движения в зеркальном отображении.

На занятиях степ-аэробикой используются разнообразные танцевальные стили, в том числе латиноамериканский, в которых танцевальные упражнения выполняются под музыку с различным темпом и ритмом движения, что в свою очередь оказывает благотворное влияние на работоспособность организма, а так же на адаптацию сердечно-сосудистой системы к нагрузкам.

**Заключение**

В заключение работы можно сказать, что степ - аэробика один из популярных видов оздоровительной аэробики, что доказывают многочисленные исследования.

Это эмоциональная, зрелищная и интересная аэробика, которая покоряет своими зажигательными танцами в стиле латина, стрит-джаз, салса и т.д., а также разнообразием силовых упражнений. С каждым годом интерес к степ - аэробике постоянно увеличивается.

Занятия степ - аэробикой укрепляет веру в собственные силы, придают уверенность в себе. Они также, направлены на воспитание и поддержание умения в необходимый момент мобилизовать все свои силы, а стандартные движения выполнять с минимальным усилием, напрягая только необходимые группы мышц, т.е. умение экономно и свободно двигаться, рационально расходовать силы в профессиональной деятельности и в быту.

Занятия степ-аэробикой положительно влияют на физическую подготовленность обучающихся, на работоспособность; силовую подготовленность - силу мышц брюшного пресса, плечевого пояса, мышц бедра; гибкость и развитие координационных способностей. Каждый занимающийся получает заряд энергии и бодрости, а также море позитивных эмоций, с энтузиазмом осваивая новые программы по степ - аэробике.

**Библиографический список**

1. Агаджанян, Н. А. Адаптация и резервы организма / Н. А. Агаджанян. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
2. Анисимова, М.В. Занимаясь оздоровительной аэробикой / М.В. Анисимова // Физическая культура в школе. – 2004. - №6 – С.29-35
3. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 96 с.
4. Бальсевич, В.К. Здоровье в движении / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 102 с.
5. Виру, А.А. Аэробные упражнения] / А.А Виру, Г.А. Юримяэ, Т.А. Смирнова. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
6. Волчек, Н.П. Идеальная фигура / Н.П. Волчек. – Мн.: Харвест, 2003. – 214 с.
7. Давыдов, В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград: Волгоградский Гос. Университет, 2004. – 115 с.
8. Лисицкая, Т.С. Ритм. Пластика / Т.С. Лисицкая. – М.: Просвещение – Владос, 1999 – 115 с.
9. Яных, Е.А. Степ – аэробика / Е.А. Яных, В.А. Захаркина. – М.: АСТ, 2006. – 78 с.