

Использование стэп-аэробики на уроках физической культуры в школе

**Презентацию выполнила: Мараева М.В.
учитель физической культуры
МБОУ «Школа №75»**

Определение аэробики

- Аэробика, по К.Куперу, - это систематическое применение продолжительных, умеренных по интенсивности физических упражнений, укрепляющих здоровье.



Условия оздоровительного эффекта

- Участие в работе больших мышечных групп.**
- Возможность продолжительного выполнения упражнения.**
- Ритмический характер мышечной деятельности.**

Влияние аэробики на организм человека

- *1. Развивается опорно-двигательный аппарат, мышечная система, укрепляется организм в целом.*
- *2. Улучшается функционирование всех внутренних органов и систем человека.*
- *3. Аэробику применяют при неврозах, дистонии, начальных стадиях гипертонии, переутомлении.*
- *4. Эффективное средство профилактики остеохондроза.*
- *5. Улучшается работа нервной системы.*
- *6. Улучшается регуляция обменных процессов.*

Степ-аэробика

Степ-аэробика – это аэробная тренировка, в процессе которой движения выполняются с помощью степ-платформы с регулируемой высотой: 10, 15, 20 см, что позволяет варьировать нагрузку. «Степ, в переводе с английского языка означает «шаг».

Степ-аэробика

Степ-платформа универсальна. Ее можно использовать как гимнастический снаряд:

- Предмет(переносить, передавать, ОРУ)
- Ориентир (игры, эстафеты)
- Препятствие (перешагивать)
- Отягощение (упражнения в парах)
- Повышенная опора

Степ-аэробика

```
graph TD; A[Степ-аэробика] --> B[Упражнения базовой аэробики]; A --> C[Элементы танца: Latino, Folk, Dance]; A --> D[Силовая тренировка: гантели, бодибары, эспандеры];
```

Упражнения
базовой
аэробики

Элементы
танца:
Latino,
Folk,
Dance

Силовая
тренировка:
гантели,
бодибары,
эспандеры

Степ-аэробика

Основные подходы к степ-платформе:

Название позиции	Описание позиции	Схема позиции
Фронтальная	Стоя перед степ-платформой, это традиционное расположение	
Боковая	Стоя к ступу боком с длинной его стороны	

Степ-аэробика

Сверху

Стоя на степ-платформе поперек



Сверху

Стоя на степ-платформе



Верхом

Стоя ноги врозь по обе стороны степа

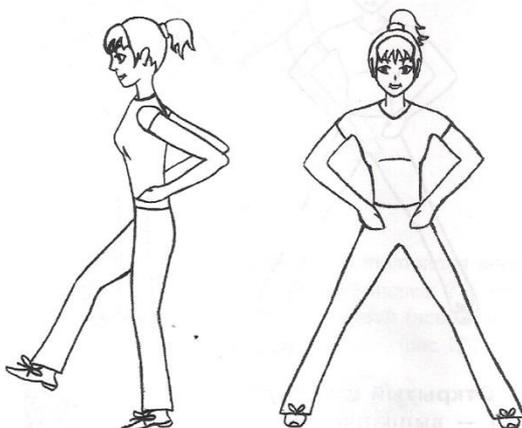


Степ-аэробика

Основные рекомендации к проведению урока:

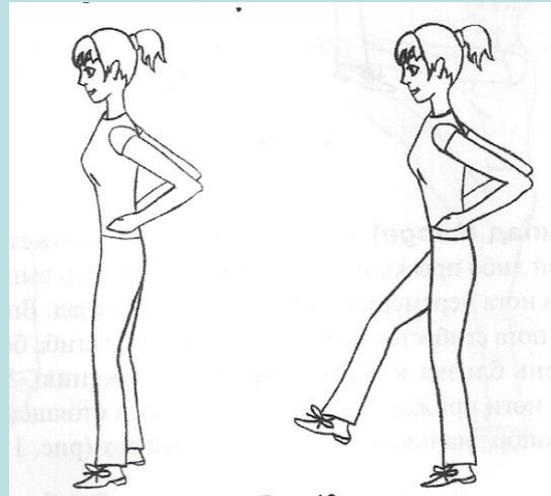
1. Стоять к платформе на 1-1,5 стопы
2. Шаги делать легко и свободно
3. Ставить стопу на платформу полностью, пятка не должна свисать
4. Подниматься силой ноги, а не спины
5. Не допускаются переразгибания коленей в суставах
6. Исключается прогиб в поясничном отделе позвоночника
7. Оптимальный темп – 118-130 шагов в минуту

Базовые шаги степ-аэробики

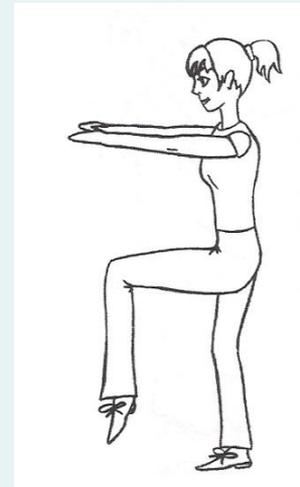
№	Название базовых шагов	Рисунок
1.	Шаг (March) – напоминает естественную ходьбу, но отличается большой четкостью	
2-3	А-степ - два шага назад (ноги врозь, два шага вперед (ноги вместе) Ви-степ – два шага вперед (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе)	

Базовые шаги степ-аэробики

4. Бейсик-степ (Basic- step)- два шага вперед (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе)

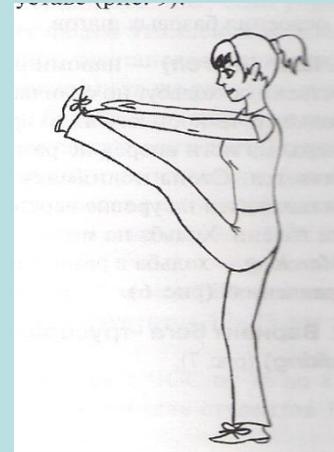


5. Подъем колена (Knee Up) – шаг в сторону, подъем колена

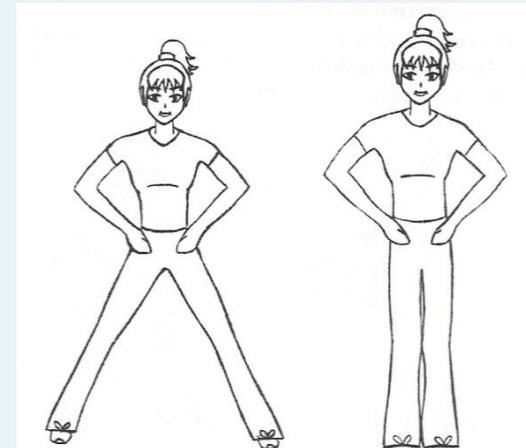


Базовые шаги степ-аэробики

6. Мах (Kick) – шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед



7. Приставной шаг (Step Touch) – шаг в сторону, приставить вторую



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

