

## Консультация «Степ – аэробика как средство современных оздоровительных технологий»

*Инструктор по физическому воспитанию Ничепай О.Н.*

---



**Степ-аэробика** - один из самых простых и эффективных стилей и направлений аэробики. В переводе с английского языка «степ» означает «шаг».

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.

Один комплекс степ - аэробики, как полное занятие, выполняется детьми в течение трех месяцев, некоторые упражнения по мере их усвоения могут изменяться и усложняться.

### **Польза степ – аэробики:**

1. Степ аэробика благотворно влияет на состояние сердечно сосудистой системы. При регулярных занятиях снижается риск болезней сердца и инфарктов. Также в норму приходит артериальное давление.
2. Улучшается обеспечение тканей кислородом и питательными веществами, повышается уровень гемоглобина и эритроцитов, и в целом увеличивается объем циркулирующей крови.
3. Увеличивается мышечный тонус, повышается сопротивляемость мышечной усталости, уменьшается количество подкожного жира.
4. Дыхательная система тоже не остается безучастной. Жизненная емкость легких возрастает, улучшается легочное кровоснабжение.

### **Вред степ - аэробики:**

1. Вред вашему организму способна нанести перетренированность. Чрезмерные нагрузки угнетают все системы организма. Повышается общая утомляемость, начинают проявляться простудные заболевания. Чтобы не допустить этого – необходимо делать перерывы между занятиями, не заниматься слишком долго или каждый день.
2. Обратите внимание, в какой обуви вы занимаетесь степ аэробикой. В кедах с тонкой подошвой или балетных чешках? Срочно меняйте эту обувь на кроссовки с толстой (это обязательно), хорошо амортизирующей удары подошвой. Иначе вместо здоровья вы рискуете приобрести очень неприятные заболевания суставов. Удары ног о степ платформу в ходе занятий достаточно энергичны, и если нет должного «смягчения» — ударная сила приходится на ваши стопы, колени и позвоночник. Колени во время занятий всегда должны быть слегка присогнуты. На прямых ногах прыжки выполнять нельзя.

3. Также степ - аэробика имеет противопоказания. К ним относятся в первую очередь травмы суставов. Для восстановления после травм степ - аэробика – это хорошо, но если травма у вас еще не зажила, то от занятий стоит воздержаться. При заболеваниях суставов или позвоночника степ аэробика тоже принесет скорее вред, нежели пользу.

4. Степ аэробика противопоказана людям, имеющим заболевания сердечно - сосудистой системы (нагрузка на сердце во время занятий достаточно большая).

5. Противопоказана степ - аэробика, людям с почечной недостаточностью. Так как она (степ - аэробика) стимулирует белковый обмен в организме. Остерегаться слишком интенсивных физических нагрузок при болезнях печени.

Одежда не должна сковывать движения и мешать своей излишней длиной или украшениями. Выбирать для спортивной одежды дышащую ткань.

Обувь – это самое важное. Нельзя приходить на занятия степ - аэробикой в носках, чешках и балетках. Подошва должна быть от 1 до 2,5 см с хорошей амортизацией на пятках и носках. В области носка подошва должна гнуться, чтобы обеспечить естественную свободу и работу стопы. Пятка – она должна быть жесткой. Чем выше кроссовок, тем лучше он фиксирует ногу. Для степ - аэробики этот фактор экстремально важен. Обувь обязательно должна быть дышащей и по размеру.

Степ - аэробика, равно как и все прочие аэробные упражнения, дает результат только при относительно продолжительных (не меньше 30 минут) тренировках средней интенсивности. Безусловно, новичкам необходимо вливаться в полноценный режим тренировок постепенно, нагрузку увеличивать медленно и не подвергать себя перенапряжению.

### **Первые упражнения на степях:**

Игровые задания на степях:

«Птички на ветке» - сидение на корточках на степе.

«Флюгер на крыше» - кружение в обе стороны на степе. Одна рука отведена в сторону.

«Самолет» - стоя на степе, ноги вместе руки в стороны на высоту плеч, руки – крылья самолета, который при полете делает наклон то вправо, то влево.

«Пингвины» - прыгивание, запрыгивание на степ.

«Перебрось мяч» - парное упражнение. Перебрасывание мяча, стоя на степях.

«Аист на крыше» - стойка на одной ноге с открытыми глазами.

«Стойкий оловянный солдатик» - стойка на степе на одной ноге, вторая согнута в колене, отведена назад.

«Стоп - кадр» - имитация фотографических изображений (варианты).

«Египетский шаг» - стоя на степе (по длине степа) – носок одной ноги касается пятки другой.

«Великан» - стоя на носочках на степе, потянуть руки вверх.

«Кран» - стоя на степе ноги на ширине плеч, руки к плечам, выдвинуты вперед. Поднять правую ногу, согнутую в колене, прикоснуться коленом к левому локтю, вернуться в и. п. то же – левой ногой.

«Стрекоза» - стоя на степе на носках, руки на поясе, локти назад.