

Учебно-методическая разработка к «Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по фитнес-аэробике»

на тему:

«Степ – аэробика, базовые шаги»

Разработала:
тренер-преподаватель по фитнес-аэробике
МБУ ДО СШ «Юность»
Петренко Татьяна Сергеевна

ст-ца Староминская

Содержание:

1. Аннотация.....	3
2. Введение.....	3
3. Базовые шаги степ-аэробики.....	4
4. Шаги без смены лидирующей ноги.....	4
5. Шаги со сменой лидирующей ноги.....	6
6. Заключение.....	8
7. Список литературы.....	8

1. Аннотация

Учебно-методическая разработка «Степ-аэробика. Базовые шаги» предназначена для тренеров-преподавателей спортивных школ, учителей физкультуры в образовательных учреждениях.

Пособие рассчитано для детей младшего, среднего школьного возраста.

В учебно-методической разработке приведено описание базовых шагов степ-аэробики, их терминология, а также приведено их разложение по счету. Групповые занятия степ-аэробикой благоприятно влияют на мотивацию, на желание физически самосовершенствоваться. Работа, выполняемая ногами, не сложна, а движения естественны, как при ходьбе по лестнице. Освоив эти базовые шаги, вы сможете перейти к более сложным модификациям, а занятия степ-аэробикой будут становиться все разнообразнее и интереснее с каждым днем.

2. Введение

Степ-аэробика – оздоровительная аэробика с использованием специальной степ-платформы с регулируемой высотой. Платформа-это сборная конструкция, которая легко регулируется по высоте, которая может составлять 15, 20 и 25 см. Изготовлена из особого материала и позволяет выполнять шаги, подскоки на и через нее в различных направлениях.

В 1952 году американскими физиологами был разработан специальный тест для определения физической работоспособности человека. Тестирование заключалось в том, что испытуемый выполнял так называемые «восхождения» на ступеньку определенной высоты в течение нескольких минут. При этом у него периодически изменялся пульс, а в конце тестирования по специальным формулам вычислялся показатель физической работоспособности. Восхождение заключалось в выполнении шага на ступеньку, приставлении ноги и выполнении следующего шага вниз и так далее. Частота восхождений регулировалась по метроному. В зависимости от высоты ступеньки по разным формулам и вычислялась физическая работоспособность.

Этот тест для определения физической работоспособности получил название гарвардского степ-теста, по названию университета, где он был разработан. Изобретение было взято на вооружение физиологами спорта во всем мире. Тест и по сей день используется для определения физической работоспособности с той лишь разницей, что в настоящее время вместо ступеньки используют велоэгометр (велосипед-тренажер) или тредбан (бегущая дорожка).

Гарвардский степ-тест, вне всякого сомнения, имеет прямое отношение к степ-аэробике, которая, появившись в конце 80-х годов, мгновенно завоевала огромную популярность во всем мире.

Аэробика на степ-платформе доступна практически всем. Для изменения интенсивности тренировки достаточно лишь изменить высоту платформы.

3. Базовые шаги степ – аэробики

Так как степ - аэробика происходит от классической, то и названия основных шагов очень похожи, но есть и существенные отличия. В степ-аэробике нет шагов на два счета — минимум на четыре. Ведь нам нужно не просто двигаться по полу, а еще и подниматься на платформу.

Движения степ-аэробики выполняются с постановкой на степ-платформу всей стопы полностью и по центру. Будьте внимательны, не допускайте свисания пятки или постановки стопы только на носок. Нельзя работать спиной к платформе и спускаться с нее спиной, так же не следует прыгивать с платформы. Темп музыкального сопровождения при занятиях степ-аэробикой составляет 120-130 музыкальных акцентов в минуту.. При работе необходимо следить за сохранением правильной осанки.

Как и в классической аэробике, в степ-аэробике существует два вида шагов:

1. Шаги без смены лидирующей ноги. Лидирующая нога, это нога с которой вы начинаете выполнять шаг на новый музыкальный такт. Вы можете сколь угодно долго выполнять любые шаги этого вида, и все равно каждый такт будете начинать с одной и той же ноги.
2. Шаги со сменой лидирующей ноги. При следующем шаге вы будете начинать движение уже с другой ноги.

4. Шаги без смены лидирующей ноги

В скобках указано на сколько счетов выполняется шаг.

Basic step (4)

Это самый простой базовый шаг, по сути мы просто поднимаемся на платформу и сходим с нее.

1. шаг одной ногой прямо на степ-платформу
2. шаг другой ногой прямо на степ-платформу
3. шаг первой ногой со степ-платформы
4. шаг второй ногой со степ-платформы

V-step (4)

Практически полный аналог соответствующего шага в классической аэробике.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (если идем с левой ноги – то на левый угол, с правой – на правый)
2. шаг одной ногой на противоположный угол степ-платформы
3. шаг первой ногой со степ-платформы
4. шаг второй ногой со степ-платформы

Over the top или Over (4)

Название этого шага переводится как «через» или «через верх». В ходе его выполнения мы переходим через платформу на другую сторону.

1. шаг одной ногой боком на степ-платформу.
2. шаг второй ногой на степ-платформу и одновременный поворот спиной вперед
3. шаг первой ногой со степ-платформы назад
4. шаг второй ногой со степ-платформы назад

Straddle (8)

Шаг выполняется следующим образом: поднимаемся на степ-платформу, ставим поочередно ноги на пол с одной и с другой стороны платформы, снова поднимаемся на платформу, возвращаемся на исходную позицию.

1. шаг одной ногой боком на степ-платформу
2. шаг другой ногой на степ-платформу (стоим лицом к короткому краю платформы)
3. одну ногу спускаем со степ-платформы с одной стороны
4. вторую ногу спускаем со степ-платформы с другой стороны
5. возвращаем первую ногу на степ-платформу
6. возвращаем вторую ногу на степ-платформу
7. спускаемся с платформы первой ногой (мы должны спуститься в то же место, откуда начали движение)
8. спускаемся с платформы второй ногой (приставляем ее к первой)

Turn step (4)

Это тот же самый basic-step, только спускаемся со степ платформы мы не назад, а вбок.

1. шаг одной ногой на степ-платформу
2. шаг другой ногой на степ-платформу и поворот спиной к короткому краю платформы (с какой ноги начинаем движение, к противоположному краю становимся спиной)
3. спускаемся одной ногой с платформы с короткого края

4. спускаемся другой ногой с платформы с короткого края

5. Шаги со меной лидирующей ноги

В отличие от предыдущего набора движений — здесь мы начинаем каждый раз с другой ноги.

Tap up (4)

Этот шаг очень похож на шаг step-touch в классической аэробике, только первый шаг нужно сделать на степ-платформу, коснуться второй ногой платформы рядом с первой и спуститься.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. второй ногой касаемся платформы рядом с первой ногой
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Knee up (4)

Базовый шаг, с которого начинается разучивание большинства шагов и связок в степ-аэробике.

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Step kick (4)

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. второй ногой делаем пинок в воздухе
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Step curl (4)

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу

2. второй ногой делаем захлест
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Step lift (4)

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. прямой второй ногой делаем мах вперед (front), в сторону (side) или назад (back), соответственно
3. вторую ногу возвращаем на пол
4. первую ногу ставим на пол рядом со второй

L-step (8)

1. шаг одной ногой на угол степ-платформы (правой ногой шагаем на левый угол и наоборот), переносим вес на эту ногу
2. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене
3. ставим вторую ногу на пол сбоку степ-платформы (с короткого края), переносим на нее вес
4. первую ногу поднимаем согнутую в колене
5. первую ногу снова ставим на степ-платформу и переносим на нее вес тела
6. вторую ногу поднимаем вверх согнутую в колене
7. вторую ногу возвращаем на пол перед степ-платформой (в то место, с которого начинали весь шаг)
8. первую ногу ставим на пол рядом со второй

Обратных шагов, в отличие от классической аэробики, степ-аэробика не подразумевает.

Перечисленные выше шаги в степ-аэробике считаются базовыми. На их основании инструкторами разработано огромное множество других, более разнообразных в выполнении шагов. Любые шаги в степ-аэробике можно модифицировать, выполнять с поворотами или подскоками, а также добавлять движения руками.

6. Заключение

Очень важно, впервые оказавшись на степ-тренировке, не пугаться и не отчаиваться, если многое из того, что показывает инструктор, у вас сразу не получится. Этот этап привыкания проходят абсолютно все и ваши индивидуальные особенности тут не при чем. Буквально через месяц регулярных занятий вы уже освоитесь, и занятия будут приносить вам только радость и удовольствие. Вы привыкните воспринимать названия шагов степ аэробики на слух и сможете выполнять движения практически не глядя на тренера.

7. Список использованной литературы

1. Шестаков, М. П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб.-метод. пос. / М. П. Шестаков, Е. Б. Мякинченко. – М.: ТВТ «Дивизион», 2006. – 244 с.
2. Ким, Н. К. Фитнес : учебник / Н. К. Ким, М. Б. Дьяконов. – М. : Советский спорт, 2006. – 454 с.
3. Зайцева, Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях : учеб. метод. пос. / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
4. Давыдов, В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики / В.Ю. Давыдов, Т.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград: Волгоградский Гос. Университет, 2004. – 115 с.