

**Методическая разработка
«Аэробика на занятиях физической культурой»**

Разработали: Кадирова Елена Юрьевна,
руководитель физического воспитания,
Яркина Елена Витальевна,
преподаватель физической культуры
ОГАПОУ Старооскольский техникум
технологий и дизайна»

Рассмотрено
На заседании ЦМК
Протокол № ___ от «___» _____ 2020 г.
Председатель ЦМК _____ /Лоптева Н.И./

г.Старый Оскол
2020 г.

Методическая разработка. Целью данной методической разработки является оказание помощи преподавателю физической культуры в подготовке и проведению занятий по разделу «Аэробика». В разработке отражены основные темы раздела, предусмотренные программой по «Физической культуре», описаны специфические методы и особенности их реализации для проведения занятий с использованием аэробных упражнений. Четко сформулированы методические указания по выполнению отдельных упражнений и комплекса аэробных упражнений в целом, описаны правила проведения занятий. Обучение идет по принципу «от простого к сложному» по мере взросления и физиологического развития - увеличиваются физические нагрузки. Предназначается для обучающихся и преподавателей физической культуры.

Содержание

Введение.....	4
1. История развития аэробики.....	4
2. Аэробика	7
3. Шейпинг.....	10
4. Степ-аэробика.....	10
5. Методика проведения занятий аэробикой.....	18
5.1. Правила проведения занятий.....	18
5.2 Особенности построения и ход урока.....	19
5.3. Разминка.....	22
5.4. Аэробная фаза.....	22
5.5. Заминка.....	22
5.6. Силовая нагрузка.....	23
6. Литература.....	24

Введение

Занятия физической культурой помогают быть здоровыми и сильными. От постоянных и разнообразных физических тренировок человеческое тело приобретает красоту и силу. Кроме того, понятие красоты человеческого тела включает в себя легкость и согласованность движений, физическую силу, гармоничное развитие и внутреннее здоровье.

Обладать красивым телом и отменным здоровьем - это своего рода талант, с которым человек рождается и который, как и любой другой дар, требует постоянного развития и совершенствования. Но даже если все эти качества не подарены природой, их можно выработать самостоятельно. И делается это не иначе, как с помощью физкультуры и спорта. Они, словно резец скульптора, отшлифовывают фигуру, делая движения грациозными, а дух - сильным.

Чем больше человек двигается, тем выше потенциал его внутренних физических и духовных сил. Дефицит двигательной активности негативно влияет не только на внешнюю красоту, но и пагубно воздействует на здоровье. Учеными было установлено: если человек не посвящает должного времени физическим упражнениям, то после 25 лет он начинает резко терять выносливость, быстроту реакции, гибкость.

Даже самый банальный подъем по лестнице вызывает в организме массу самых разнообразных процессов. Одна ступенька, на которую поднялся человек, продлевает его жизнь на четыре секунды.

Занятия физкультурой способствуют не только внутреннему здоровью, но и внешней красоте. Но быть и долго оставаться красивым и внешне привлекательным можно, скорректировав свою фигуру таким образом, чтобы все в ней было пропорционально.

Главное, уметь объективно оценивать недостатки своей фигуры и правильно выбрать средства для их устранения. Специально подобранные упражнения помогут отшлифовать фигуру, независимо от веса. Но для того чтобы получить нужный результат, необходимо избрать верные средства для его достижения. Для каждого они свои.

Аэробика в последние годы привлекает огромный интерес как для специалистов, так и всех остальных людей, которые хотели бы оздоровить свое тело. Почему же ритмическая гимнастика стала так популярна? Да потому, что каждый комплекс ведет к достижению не одного, а нескольких результатов:

- стать сильным и гибким, стройным и подтянутым,
- получить ощущение физического и психического расслабления,
- улучшить координацию движений, развить чувство ритма,
- повысить физическую активность, а также совершенствоваться в различных видах спорта.

1. История развития аэробики.

Что такое аэробика? Само слово "аэробика" произошло от греческого корня "аеро", имеющего значение "воздух". Определение "аэробный" буквально переводится как "живущий на воздухе" или "использующий кислород". Следовательно, аэробика - это комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движениями тела, опорно-двигательного аппарата. Занятия физическими упражнениями под музыкальное сопровождение имеют давнюю историю.

В античные времена в Греции одной из разновидностей гимнастики была «орхестрика», гимнастика танцевального направления.

На рубеже 19-20 вв. французский физиолог Ж. Демени основал гимнастику ритма и гармонии движений, где большое значение придавалось развитию ловкости и гибкости. Упражнения выполнялись непрерывным потоком, без остановок. Широко применялись коррекционные упражнения для лечебной физической культуры.

Француз Ф. Дельсарт пытался научить во время пения владеть жестами, мимикой, движениями и позами. Такая гимнастика получила название выразительной и легла в основу пантомимы.

Знаменитая американская танцовщица **Айседора Дункан** создала танцевальную гимнастику для женщин, отстаивала идею художественного воспитания и нового танца.

Выявление значения чувства и ритма в физической деятельности человека принадлежит профессору Ж. Далькрозу. Он объединил музыку, танец, ритмику и открыл школу ритмической гимнастики, им создана нотная грамота движения.

Эра аэробики 70 г. 20 вв., началась с доктора **К.Купера**, специалиста по оздоровительной физической культуре. Разработал систему оздоровления: ходьба, бег, плавание, лыжная подготовка, конькобежный и велосипедный спорт, прыжки через скакалку и танцевальную аэробику. Программа была рассчитана для людей с ослабленным здоровьем, отнесенных к специальным медицинским группам, кроме аэробных нагрузок она основывалась на рациональном питании и психическом комфорте, завоевала популярность во всем мире.

Появление Аэробики в ее классическом виде связано с именем американской актрисы **Джейн Фонда**. Это – комплекс упражнений, сочетающий шаги, гимнастику и танцевальные движения, выполняемые под музыку. Позже стали включать комплексы анаэробной (силовой) нагрузки, упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах. Разработка и обоснование систем для занимающихся разного уровня физической подготовленности занимающихся, подготовка программ для обучения специалистов принадлежит Национальной школе аэробики и Университету Рибок (США). В России данную работу ведут такие научные и учебные заведения Москвы и Санкт – Петербурга, как РГУФК, СПбГАФК, СПбГУ, а также спортивные клубы в разных регионах страны.

Современная аэробика многообразна. На сегодняшний день насчитывают более 30 видов аэробики.

Степ-аэробика - это оздоровительная аэробика с использованием специальной степ-платформ с регулируемой высотой. Необходимо соблюдать правила работы на степ – платформах, которые обеспечивают безопасность занятий. Правила эти касаются высоты платформы, осанки, техники выполнения шага вверх и вниз, движений рук, музыки и т.д....

Фитбол – аэробика – аэробика с использованием специальных резиновых больших мячей (фитболов). Отличительной чертой данного вида аэробики являются упражнения на развитие вестибулярного аппарата.

Танцевальная аэробика - оздоровительная аэробика, аэробная часть занятий представляет собой танцевальные движения на основе базовых шагов. В зависимости от используемого стиля танца различают следующие виды аэробики танцевальной направленности: фанк-аэробика, сити-джем, хип-хоп, латин (салса), афро-джас – аэробика.

Слайд- аэробика – это оздоровительная аэробика атлетического направления с использованием специальной слайд-доски и особой обуви. Доска имеет специальное полимерное покрытие. Упражнения напоминают движения конькобежца, лыжника, роллера.

Тераэробика – новое направление оздоровительной аэробики, использование специального комплекта амортизаторов, фиксируемых одновременно на руках и ногах занимающегося и образующих единую взаимосвязанную систему.

Пампаэробика – оздоровительная аэробика с ярко выраженной атлетической направленности с использованием мини-штанги (от 2 – 20 кг.) в виде гимнастических палок, а также обычных штанг для тяжелой атлетики. Эти занятия рекомендуются для физически подготовленных людей.

Аквааэробика – это оздоровительная аэробика в воде (танцы, плавание под музыку, хождение по дну, силовые упражнения).

Велоаэробика (сайкл) – это высокоинтенсивная кардиотренировка на статическом велосипеде под видеосопровождение (горные виражи, спуски, лесные дорожки).

Аэробоксинг – синтез аэробики, бокса и карате. На занятиях используют специальное профессиональное снаряжение.

Тай-бо (или Ки-бо) – комплексная программа аэробики, в основу которого легли элементы: ушу, таэквондо, кикбоксинга и других видов единоборств.

Йога – аэробика – удачно сочетает в себе статические и динамические позы, упражнения на стретчинг и расслабление, направленных на поиск равновесия различных энергетических потоков в теле человека. Технику йоги отличает медленное и управляемое растягивание мышц.

Пилатесаэробика – это уникальный способ одновременного развития силы и гибкости мышц, связок и суставов. Данный вид был разработан Д. Пилатесом. Он применил свои знания йоги для лечения закрепощенности суставов и разработал прибор-реформер, позволяющий снять стрессовое

состояние на позвоночник и одновременно тренировать различные мышечные группы.

Оздоровительная аэробика - одно из направлений массовой физической культуры с регулируемой нагрузкой. Ее характерной особенностью является наличие аэробной части занятия, на протяжении которой поддерживается на определенном уровне работа С.С., дыхательной и мышечной систем. Впервые термин «оздоровительная аэробика» использовал К. Купер в 1968 г., им была написана книга под названием «Аэробика».

Среди разных видов современной танцевальной аэробики, можно выделить три самостоятельных направления: оздоровительная, спортивная, прикладная аэробика.

Самое главное: здоровье в порядке – спасибо аэробике!!!

2. Аэробика

Главное, пожалуй, в этих упражнениях - правильное дыхание, именно на его координацию и облегчение направлены разнообразные движения.

Во время занятий аэробикой увеличивается вентиляция легких, постепенно вырабатывается навык правильного дыхания во время движения. Например, в состоянии покоя легочная вентиляция у человека составляет 5-6л в минуту.

При выполнении упражнений, физических нагрузках вентиляция увеличивается во много раз, в зависимости от вида движений, их интенсивности.

С увеличением легочной вентиляции ткани организма лучше снабжаются кислородом, в них более продуктивно протекают окислительно-восстановительные процессы.

Таким образом, любые упражнения, направленные на учащение дыхания, на активизацию работы различных мышц и легких, можно назвать аэробными. Ходьба, бег, прыжки, терренкуры (восхождения), гребля, плавание, поездки на велосипеде, прогулки на лыжах, даже танцы - аэробные упражнения.

Очень важно при аэробных тренировках правильно сочетать фазы дыхания с движениями. На занятиях в группах тренер постоянно фиксирует на этом внимание занимающихся, особенно начинающих, показывает, как нужно правильно дышать, когда делать вдох, а когда выдох.

Занимаясь дома, знайте, что, наклоняясь вперед, в сторону, приседая, нужно делать вдох, выпрямляясь - выдох. Поднимая руки перед собой, вверх, разводя их в стороны, делайте выдох, опуская - вдох. Поднимая ногу (или обе ноги в положении лежа) или отводя ее в сторону, делайте вдох, опуская - выдох. Для самоконтроля рекомендуется первые несколько занятий проводить перед зеркалом.

Упражнения можно делать в различных исходных положениях (лежа, сидя, стоя) с одновременным движением рук, ног, головы. Каждое из упражнений сначала необходимо отработать, т. е. научиться его выполнять: правильно двигаться и верно дышать. Новичкам можно повторять каждое из

них по 3-5 раз, затем в течение 2-3 недель увеличивать количество до 8-10 повторений.

Увлекаться аэробными упражнениями тоже не стоит - форсированная вентиляция легких способствует снижению содержания углекислоты в организме. А это, в свою очередь, приводит к падению тонуса дыхательного центра: могут появиться головокружения, слабость и другие неприятные ощущения.

Поэтому интенсивные движения со специальными дыхательными упражнениями всегда должны быть дополнены упражнениями общеразвивающего характера, которые выполняются при спокойном, ровном, неглубоком дыхании. Но помните, что большое число таких упражнений, как бег, подскоки, приседания, а также быстрый темп значительно увеличивают нагрузку на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Зная, в чем сущность и польза аэробики, вы понимаете теперь, почему любой комплекс физических упражнений, будь то шейпинг, калланетик или просто утренняя гимнастика, рекомендуется начинать именно с аэробного комплекса.

За счет аэробных упражнений лишние жиры в клетках "сгорают". Однако считать аэробику радикальным средством борьбы с лишним весом нельзя, слишком малозаметны изменения, происходящие в результате этих занятий. Но поддержать себя в форме, не позволить лишним жирам накапливаться в проблемных зонах - с помощью аэробики вполне возможно.

Лишь строжайшая диета и правильный режим дня, частые и интенсивные тренировки (количество занятий увеличивается почти в 2 раза) помогут вам похудеть. Данный вид физических упражнений в большей степени направлен на поддержание хорошего самочувствия человека, его жизненного тонуса. Главная задача аэробики - оздоровление организма.

Именно поэтому она рекомендуется пожилым и молодым, взрослым и детям, здоровым и больным - всем, кто хочет поддержать свое тело в отличной форме, быть бодрым, жизнерадостным и здоровым.

Занятия аэробикой снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. У человека, занимающегося аэробными упражнениями, сердце работает ритмично и экономно. Мощность сокращения его сердечной мышцы намного больше, чем у ведущих малоподвижный образ жизни, более развиты сосуды сердца, а в результате лучше питается сердечная мышца.

Подсчитано, например, что у человека, находящегося в состоянии относительного покоя, на отдых предсердий за сутки уходит 16 часов, желудочков - 12 и всего сердца - 4 часа. Следовательно, за 60 лет жизни на отдых приходится 20 лет! Внушительно, не правда ли? Но ведь это относится к нетренированному сердцу с частотой сокращений 70-72 удара в минуту. У того, кто регулярно занимается аэробикой, оно сокращается до 45-50 раз в минуту, и выигрыш для отдыха получается колоссальный.

Поскольку во время упражнений активизируются не только дыхание, вентиляция легких, но и все мышцы тела, то открывается большое

количество капилляров, увеличивается их сечение, ускоряется кровоток.

Улучшается венозное кровообращение, что положительно влияет на деятельность органов брюшной полости, особенно печени.

У тренирующегося человека ускоряются все обменные процессы организма, в том числе и гормональный. Физиологи спорта давно установили, что физические упражнения оказывают положительное регулирующее влияние на гормональную систему человека. Специальные нагрузки на выносливость (например, длительный бег в медленном темпе), занятия в коллективе стимулируют деятельность надпочечников и гипофиза, а через них воздействуют на белковый, жировой, углеводный и водно-солевой обмены. Кроме этого, гормоны обладают противовоспалительными свойствами, влияют на настроение человека.

Быстрая утомляемость при физической и умственной работе, снижение мышечной силы - первые признаки ослабления функций надпочечников, поджелудочной и щитовидной желез. Однако для улучшения самочувствия и повышения работоспособности вовсе не обязательно принимать гормональные препараты.

Нормальный уровень функционирования желез внутренней секреции можно поддерживать и своевременно корректировать правильным режимом труда и отдыха, разумным чередованием умственной и физической работы.

Активные занятия спортом, аэробикой в том числе, - залог надежной работы эндокринной системы, а значит, бодрости и здоровья вашего духа и тела.

С помощью аэробных упражнений вы легко избавитесь от утомления, которое наступает после умственной деятельности. Существует же термин "активный отдых". Что он означает? Вы можете заниматься на приусадебном участке, бегать по утрам, регулярно плавать (даже зимой в бассейне), совершать пешие и велосипедные прогулки, т. е. нагружать мышцы, по ваше самочувствие при этом будет только улучшаться.

Дело в том, что физические упражнения, как средство активного отдыха, восстанавливают тонус нервной системы. Мозг и мышцы представляют собой функциональное единство: мышцы не могут сокращаться без нервных импульсов, а мозг, изолированный от влияния мышц, быстро теряет свою возбудимость, даже при наличии достаточного кровоснабжения.

Аэробный комплекс может быть составлен с учетом цели тренировок. Аэробика может быть игровой (для детей), атлетической (для желающих поддержать тело в форме), психорегулирующей (для тех, кто в процессе занятий желает расслабиться, избавиться от негативной энергии, взбодриться), танцевальной (общеоздоровительная, тренирующая мышцы и дыхание).

Нужно только помнить, что на мозговое кровообращение оказывают влияние не только характер самих упражнений (ходьба, медленный бег, наклоны, повороты, упражнения с произвольным расслаблением мышц,

дыхательные), но и последовательность их выполнения, интенсивность, объем, место в режиме дня.

Аэробика способствует обновлению организма и его функциональному совершенствованию. Регулярно занимаясь, вы откажетесь от врачей, создадите рациональный режим дня, укрепите и сохраните свое здоровье.

Классическая аэробика

Аэробная тренировка – это непрерывная, достаточно интенсивная работа в течение продолжительного времени (20-40 минут). Основная нагрузка ложится на сердце, а также на систему дыхания и работающие мышцы.

Аэробные физические нагрузки развивают выносливость, повышают уровень обмена веществ, улучшают общее физическое самочувствие, что положительно сказывается на работе мозга и психическом состоянии человека. Главное требование к аэробным упражнениям – они должны быть непрерывными, равномерными и выполняться с определенной интенсивностью в течение всего занятия. Интенсивность и продолжительность аэробики задаются в зависимости от уровня физического состояния занимающихся.

Основные движения ногами и терминология

March-(ing) – ходьба на месте

Step – шаг

Walking – ходьба в продвижении

Step touch – шаг в сторону.

И.п. – основная стойка

1 – шаг правой в сторону

2 – приставить левую к правой на носок

3-4 – то же в другую сторону

double step touch – два приставных шага в сторону.

V-step – шаги ноги врозь и в и.п.

И.п. – основная стойка

1 – шаг правой вперед в сторону

2 – шаг левой вперед в сторону

3 – шаг правой назад

4 – шаг левой назад в и.п.

То же с другой ноги

Heel touch – касание пола пяткой вперед на пятку;

скрестно вперед на пятку;

попеременное касание пола пяткой;

в сочетании с ходьбой на месте;

в сочетании с ходьбой в продвижении (например, 3 шага вперед –heel);

попеременное движение из одной диагонали в другую в сочетании с heel.

Toe touch – выполняется в таких же вариантах, как и heel touch, но с касанием носком пола

Mambo – шаги на месте с переступанием (вперед, назад)

И.п. – основная стойка

1 – шаг правой вперед, таз вправо (центр тяжести туловища на правой ноге)
2 – шаг левой на месте, таз влево (перенести центр тяжести туловища на левую ногу)
3 – шаг правой назад, таз вправо (центр тяжести туловища на правой ноге)
4 – шаг левой на месте, таз влево (центр тяжести туловища на левой ноге)
То же с другой ноги
Cross – скрестный шаг на месте
И.п. – основная стойка
1 – шаг левой вперед
2 – скрестный шаг правой вперед-влево
3 – шаг левой назад в полуприсед, правую вперед на пятку (центр тяжести туловища на левой ноге)
4 – шаг правой назад в и.п.
То же с другой ноги
Кnee up – поднимание колена
И.п. – основная стойка
1 – шаг правой вперед
2 – левую ногу поднять вперед, голень вниз
3 – шаг левой назад
4 – правую приставить в и.п.
То же с другой ноги
Варианты: на месте, с продвижением вперед, назад, в сочетании с шагами и другими элементами, с поворотом, скрестно, с подскоком на опорной ноге и др.
Leg curl – поднимание ноги назад
И.п. – основная стойка
1 – шаг правой вперед
2 – поднять левую ногу назад
3 – шаг левой назад
4 – приставить правую в и.п.
То же с другой ноги
Pendulum – «маятник» – смена положения ног (вперед книзу, назад книзу).
И.п. – основная стойка
1 – подскок на левой, правую вперед книзу
2 – подскок на левой, правую назад книзу
То же с другой ноги
Open step – открытый шаг.
И.п. – основная стойка
1 – шаг правой на месте
2 – полуприсед на правой с полунаклоном вправо, левую в сторону на носок (центр тяжести туловища на правой)
3-4 – то же в другую сторону.
Grape wine – «виноградная лоза», скрестный шаг в сторону
И.п. – основная стойка
1 – шаг левой в сторону

2 – скрестный шаг правой сзади

3 – шаг левой в сторону

4 – приставить правую в и.п.

То же в другую сторону

Gump – прыжок с двух ног на две

И.п. – о.с.

1 – прыжок ноги врозь

2 – прыжок ноги вместе в и.п.

3-4 – то же

Основные движения руками

В аэробике выполнение практически всех движений ногами сочетается с работой рук. При выполнении основных движений руками следует избегать следующих ошибок:

1 Переразгибания в локтевых суставах.

2 Разведения рук в стороны более чем на 180°.

3 При подъеме рук вверх перемещать их дальше вертикали.

Некоторые движения рук при ходьбе и общеразвивающих упражнениях, используемых в аэробике, имеют специальные названия. Положение кисти при этих движениях, как правило, нейтрально (кисть слегка разогнута или пальцы сжаты в кулак). Для усиления эффективности движений могут быть использованы утяжелители, гантели, амортизаторы и другой спортивный инвентарь (Л.И. Слонимская, 2003). Walking arms – обычные движения рук при ходьбе.

Clap hands – хлопки перед собой на высоте груди.

Biceps curl – сгибание рук (работает бицепс).

В исходном положении руки прижаты с боков к туловищу, они почти прямые, кисти вперед. Сгибание и разгибание в локтевых суставах. При сгибании кисть поворачивается ладонью к плечу. Возможны варианты исполнения этого упражнения, например, вращение предплечья.

Triceps curl – сгибание рук (работает трицепс). В исходном положении руки отведены назад-книзу и согнуты в локтях. Разгибание и сгибание рук.

Upright row – «вертикальная гребля». В исходном положении руки внизу почти прямые, кисти внутрь. Согнуть руки дугами внутрь и поднять кисти к плечам. Разгибая руки, вернуться в исходное положение.

Front laterals – поднимание рук вперед.

В исходном положении руки внизу, почти прямые. Не сгибая рук, поднять их вперед до уровня плеч (допускаются разные положения кистей в исходном положении и во время движения).

Side laterals – поднимание рук в стороны. В исходном положении руки внизу, почти прямые, кисти повернуты внутрь. Не сгибая рук, поднять их в стороны до уровня плеч (допускаются разные положения кистей во время движения).

Overhead press – упражнения для дельтовидных мышц. Из исходного положения руки к плечам, локти в стороны – выпрямить руки вперед вверх и снова согнуть (акцентированно, с усилием).

Butterfly – «бабочка»

Из исходного положения руки согнуты вперед, предплечьями вверх – развести локти в стороны и вернуться в исходное положение, удерживая предплечья вертикально.

3. Шейпинг

Шейпинг - еще одна из зарубежных новинок для коррекции фигуры и повышения тонуса мышц.

О том, что представляет собой шейпинг, говорит уже одно его название. Английское слово "shape" переводится на русский язык как "форма". Заниматься шейпингом - значит, "делать форму" своей фигуре.

Что же стоит за этим названием? Шейпинг, исходя из названия, - это достижение определенной (приближенной к идеалу или идеальной) формы фигуры за счет специальных комплексов упражнений, а также диеты и массажа. Он предполагает коррекцию путем регулярного использования всех перечисленных средств.

Шейпинг - это уникальный метод коррекции фигуры, аналогов которому, пожалуй, не найти. Чтобы лучше понять его особенности, сравним его с аэробикой и фитнесом, поскольку именно эти три пути оздоровления и коррекции фигуры рассматриваются в данной книге и с особенностями двух первых вы уже познакомились.

4. Степ-аэробика

Степ-аэробика – это вид оздоровительной аэробики. Упражнения выполняются на специальной степ-платформе с регулируемой высотой. Для изменения интенсивности тренировки достаточно изменить высоту платформы. Таким образом, в одной группе могут одновременно заниматься люди с разным уровнем подготовки.

В чем преимущество степ-аэробики перед обычной аэробикой и чего позволяют добиться регулярные занятия ею?

Степ-аэробика, наверное, один из самых простых и эффективных стилей и направлений в большом семействе аэробики. "Степ" в переводе с английского языка буквально означает "шаг." Пусть это будет ваш первый шаг на пути к красивой и тренированной фигуре, которую вы создадите себе сами. Шаговая аэробика до смешного проста, она не требует излишнего сосредоточения и концентрации мыслей на правильном усвоении тех или иных движений. Все, что вам нужно, - это уметь красиво ходить. Только не стоит думать, что она означает однообразное хождение по спортивному залу или собственной квартире. Степ-аэробика интересна и разнообразна. Песня Уитни Хьюстон "Step by step", что дословно переводится как "Шаг за шагом", может в прямом смысле стать вашим девизом; она, кстати, вполне подойдет и в качестве прекрасного музыкального сопровождения к вашим занятиям. Не удивляйтесь, несколько лет назад степ-аэробика была официально признана самостоятельным видом спорта, по которому проводятся соревнования.

Степ-аэробика стала популярна на всем земном шаре и с каждым днем приобретает все больше и больше последователей. Это уже далеко не новый вид спорта, он известен более десяти лет, хотя в России о нем, к сожалению, узнали совсем недавно.

Степ в качестве гимнастики или аэробики (не путайте с танцем) был изобретен в США известным фитнес-инструктором Джиной Миллер. Она приспособила его для своих ежедневных тренировок после перенесенной ею травмы колена. Первым тренажером, которым она воспользовалась для выздоровления, были ступеньки крыльца ее собственного дома.

Джина так увлеклась движениями, в которых было множество элементов спуска и подъема, что не замечала, как пролетало время, и опомнилась только тогда, когда совсем выздоровела и приобрела свою прежнюю спортивную форму. Она на собственном опыте убедилась, что простейшие тренировки на ступеньках дали просто замечательные результаты. Именно это и побудило ее создать совершенно новый вид аэробики, за основу которого она решила взять упражнения из своего домашнего реабилитационного комплекса. Такова история появления еще одного прекрасного вида спорта - степ-аэробики, которая не только добавляет настроения, улучшает фигуру но и оздоравливает весь организм.

Степ-аэробика уникальна в своем роде. Вам не придется приобретать дорогостоящие тренажеры. Достаточно самого минимума, который наверняка найдется в каждой квартире. Этот минимум состоит из стэп-платформы, широкой резиновой ленты, мяча и двух небольших гантелей, которые дадут нужную нагрузку на плечевой пояс.

Отличительные особенности этого вида спорта таковы: вы не накачаете целую гору мускулов в ненужных местах, а получите гармонично развитое тело, прекрасную осанку и сможете выработать у себя красивые, выразительные и точные движения. Степ-аэробика является одним из самых быстрых способов "сделать" себе талию. Но главной тренируемой частью тела будут все же ноги, которые станут стройными и сильными.

В степе используются те же упражнения, что и в классической гимнастике. Все они направлены на тренировку мышц сердца, на выработку лучшей координации движений.

Но существует одно немаловажное отличие степа от классической гимнастики. Это то, что, выполняя аналогичные упражнения, можно достичь гораздо большей нагрузки и, следовательно, результат даст о себе знать намного быстрее.

Степ-аэробика воздействует на тело комплексно, при этом деликатно корректирует форму ног, развивая нужную группу мышц. Ваше тело будет более стройным, гибким, пластичным и выносливым.

Аэробика оказывает положительное действие на весь организм, укрепляя дыхательную, сердечно-сосудистую, мышечную и нервную системы, а также нормализуются артериальное давление и деятельность вестибулярного аппарата.

Весьма важно, что эта аэробика достаточно эффективна для тех групп мышц, которые очень трудно задействовать: ягодич, задней части бедра и приводящих мышц бедер.

Ученые из США провели серию научных исследований, в которых изучалось влияние степ-аэробики на профилактику и лечение различных заболеваний. Выяснилось, что степ просто незаменим при артрите и остеопорозе, которые обычно вызваны гиподинамией, т. е. недостатком движения. Сегодня от гиподинамии страдает чуть ли не половина человечества, в которую входят и молодежь, и школьники. Кроме того, степ полезен профессиональным спортсменам, которые могут использовать комплекс упражнений в качестве хорошей разминки.

Стоит помнить опыт Джипы Миллер и включать степ-аэробика для занятий в восстановительный период. Как лучше заниматься степ-аэробикой - одному или в группе? Это далеко не последний вопрос. Решается он сугубо индивидуально. Новичкам лучше начинать занятия степом в спортивном клубе, где вас научат правильно тренироваться. Занятия в группе проходят весело, динамично. К тому же, новичков там всегда предостаточно, и вы не будете чувствовать себя неумехой.

Психологи давно заметили, что если мы хотим расположить к себе человека, который нам по какой-то причине поправился, то мы совершенно непроизвольно начинаем повторять его движения, мимику, а некоторые даже дышат в одном ритме. Этому явлению ученые дали название - отзеркаливание. Люди, освоившие отзеркаливание в совершенстве, могут использовать его в своих целях, занимаясь в больших группах в спортивном зале. Поэтому, когда вы занимаетесь степ-аэробикой, повторяя движения за инструктором, вы получаете моральное удовлетворение от коллективных действий.

Эмоциональный настрой, создаваемой группой, гораздо более сильный. Очень красиво смотрятся люди, которые красиво, слаженно выполняют движения под ритмичную музыку.

А можно позаниматься индивидуально, с инструктором. Тогда вы быстрее научитесь управлять своим телом, рассчитывать индивидуальную нагрузку.

Причем, не важно, как долго вы будете выполнять легкие упражнения, время здесь не критерий, главное - ваше самочувствие.

Тем, кто легко переносит физическую нагрузку, тоже не следует в первые дни занятий слишком увлекаться, особенно если у вас нет изначальной физической подготовки.

В качестве одежды можно выбрать практически все, что угодно. Основное, чем вы должны руководствоваться, не надевайте толстые шерстяные гольфы или гетры, потому что ноги быстро вспотеют.

Как говорят, любви и спорту все возрасты покорны, поэтому степ-аэробикой может заняться любой, практически без ограничений. Никакого вреда эта гимнастика принести не сможет.

Степ-аэробика состоит из основных шаговых движений, связанных воедино.

March-(ing) – ходьба на месте

Step tap – касание платформы носком свободной ноги

И.п. – фронтальное

1 – сгибая правую ногу, коснуться
носком платформы

2 – приставить к левой

3-4 – то же с другой ноги

Basic – шаги на платформу

И.п. – фронтальное

1 – шаг правой на
платформу

2 – шаг левой на
платформу, приставить ее к правой

3 – шаг правой с платформы

4 – и.п.

То же с левой ноги

V-step – шаги ноги врозь и в и.п.

И.п. – фронтальное

1 – шаг правой на правый край платформы

2 – шаг левой на левый край платформы

3 – шаг правой с платформы

4 – и.п.

То же с левой

ноги

V-step pendulum (без рисунка)

И.п. – фронтальное

1 – шаг правой на правый край платформы

2 – шаг левой на левый край платформы

3 – подскок на левой, шаг с платформы правой ногой

4 – подскок на правой, шаг с платформы левой ногой

То же с левой ноги

Cross – скрестный шаг на месте

И.п. – фронтальное

1 – шаг правой на левый край платформы

2 – шаг левой скрестно на правый край платформы

3 – шаг правой с платформы

4 – и.п.

То же с левой ноги

A-step

И.п. – фронтальное, у края платформы

1 – шаг правой на правый край платформы

2 – шаг левой на левый край платформы

3 – шаг с платформы правой по диагонали

4 – шаг с платформы левой ногой, приставить ее к правой на носок

То же с левой ноги

Tap Up

И.п. – фронтальное

1 – шаг правой на платформу

2 – шаг левой на платформу, приставить ее на носок

3 – шаг левой с платформы

4 – и.п.

То же с левой ноги

Кnee up – взмах ноги вперед, голень

вниз

И.п. – фронтальное

1 – шаг правой на платформу

2 – левую ногу поднять вперед, колено согнуть

3 – шаг левой с платформы

4 – и.п.

То же с левой ноги

Leg curl – захлест голени

И.п. – боковое

1 – шаг правой на платформу

2 – левую ногу поднять назад,
колено согнуть

3 – шаг левой с платформы

4 – и.п.

То же с левой ноги

Matbo – шаги на месте с переступанием (вперед, назад)

И.п. – фронтальное

1-2 – шаг правой на платформу, таз вправо (центр тяжести туловища на правой ноге), левую ногу чуть приподнять от пола

3-4 – шаг левой назад, таз влево (перенести центр тяжести туловища на левую ногу)

То же с левой ноги

И.п. – фронтальное

1 – шаг правой на платформу

2 – мах левой ногой в сторону

3 – шаг левой с платформы

4 – и.п.

То же с левой ноги

Leg curl – захлест голени

И.п. – боковое

1 – шаг правой на платформу

2 – левую ногу поднять назад, колено согнуть

3 – шаг левой с платформы

4 – и.п.

То же с левой ноги

Matbo – шаги на месте с переступанием (вперед, назад)

И.п. – фронтальное

1-2 – шаг правой на платформу, таз вправо (центр тяжести туловища на правой ноге), левую ногу чуть приподнять от пола

3-4 – шаг левой назад, таз влево (перенести центр тяжести туловища на левую ногу)

То же с левой ноги

И.п. – фронтальное

1 – шаг правой на платформу

2 – мах левой ногой в сторону

3 – шаг левой с платформы

4 – и.п.

То же с левой ноги

Прыжки через платформу

И.п. – боковое, правая нога на платформе

1 – толчком правой ноги перепрыгнуть через платформу

2 – правая нога на полу, левая на платформе

3-4 – то же в другую сторону

И.п. – сверху

1 – прыжок с платформы ноги врозь, стопы на полу по сторонам платформы

2 – прыжок в и.п.

3-4 – то же

Для увеличения нагрузки рекомендуется:

увеличить число повторов;

сократить продолжительность пауз отдыха или вообще от них отказаться; выполнять упражнения с утяжелением, но число повторов при этом сократить;

выполнять упражнения с максимальным напряжением мышц или ускорить темп;

увеличить высоту степ-платформы.

Для снижения нагрузки рекомендуется: изменить исходное положение, выбрав более простой вариант;

уменьшить амплитуду движений;

замедлить темп;

уменьшить число повторений;

включить в работу меньшее количество мышечных групп;

увеличить паузы для отдыха;

уменьшить высоту степ-платформы.

5. Методика проведения занятий аэробикой.

5.1. Правила проведения занятий.

При проведении занятий аэробикой большое значение имеет покрытие пола в зале. Идеально если полом (досками) и покрытием есть небольшой воздушный зазор. Это делает пол пружинящим, что, естественно, предохраняет от травм.

Помещение, где проводятся занятия, должно быть просторным, чтобы не задевать друг друга локтями во время упражнений. Это также уменьшает риск получить травмы.

Преподаватель должен быть профессионален и часто обращаться к занимающимся во время урока, - индивидуальный подход на занятиях тоже играет очень большую роль.

Группы должны быть подобраны с учетом физической подготовленности, то есть примерно однородными.

Программа должна быть таким способом, чтобы занимающиеся постепенно привыкали к непрерывной нагрузке и выдерживали ее без особого напряжения. Выполнять упражнения нужно легко, без резких движений. Не стоит доводить себя до состояния "горения". Дело в том, что ощущение жжения в области груди может быть результатом коронарных нарушений, и появления таких симптомов нужно всячески избегать. Если является урочная форма, в которой выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

В каждой из частей урока аэробики можно выделить некоторые характерные для данного направления оздоровительных занятий фрагменты, позволяющие решать определенные частные задачи.

5.2 Особенности построения и ход урока

В подготовительной части урока используются упражнения, обеспечивающие:

Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.

Увеличение температуры тела.

Подготовку опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление притока крови к мышцам

Увеличение подвижности в суставах.

В основной части урока необходимо добиться:

Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня "целевой зоны"

Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной).

Повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

В заключительной части урока используются упражнения, позволяющие:

Постепенно снизить обменные процессы в организме.

Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Само по себе наличие у преподавателя программы занятия еще не гарантирует достижение занимающимися оздоровительного эффекта. Существенное значение имеют знания и умения преподавателя. Уровень его профессиональной подготовки проявляется и в умении планировать обучение, регулировать физическую нагрузку как в каждом отдельном занятии, так и в системе длительных занятий. В оздоровительной работе широко используются групповые (рекомендуется комплектовать группы с учетом возраста и уровня подготовленности занимающихся) и индивидуальные

занятия аэробикой (персональный тренинг под руководством преподавателя или самостоятельные занятия).

Деятельность обучающихся на уроках аэробики может быть организована **фронтальным** (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения), **индивидуальным** (самостоятельное выполнение задания под руководством преподавателя) или **круговым способом** (выполнение упражнений на "станциях" с различной целевой направленностью в составе небольшой группы). В последнее время широкое распространение получили разные авторские программы силовой круговой и танцевальной круговой аэробики

Силовая гимнастика, т. е. физические упражнения с дополнительным отягощением, направлена на то, чтобы развить мускулатуру тела, а также наряду с этим и продлить внешнюю красоту на долгие годы.

Физические упражнения с отягощениями не только способствуют развитию и наращиванию мышц, но и укрепляют дух, прививают дисциплину и воспитывают чувство самодостаточности.

Далеко не все начинают заниматься силовой гимнастикой для того чтобы нарастить массу тела, развить мускулатуру. Силовая гимнастика, разработанная специально, поможет вам укрепить уже имеющийся мышечный потенциал, а также сформирует красивую фигуру и поможет долгое время поддерживать ее в таком состоянии.

Для поддержания интереса к урокам аэробики тренеру необходимо соблюдать определенную стратегию обучения и усложнения танцевальных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся. В связи со сказанным, при проведении занятий аэробикой широко применяются специфичные методы, обеспечивающие разнообразие танцевальных движений. К ним относятся:

1. Метод музыкальной интерпретации.
2. Метод усложнений.
3. Метод сходства.
4. Метод блоков.

Метод "Калифорнийский стиль". Рассмотрим особенности реализации этих методов.

Метод музыкальной интерпретации широко используется при построении танцевальных композиций в аэробике. В его реализации можно выделить два подхода: первый связан с конструированием конкретного упражнения, а второй - с вариациями движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. В основе первого подхода лежит составление упражнения на заданную музыку с учетом содержания, формы, ритма, динамических оттенков, т.е. конструирование упражнения с учетом основ музыкальной грамоты. Наиболее "удобным" для выполнения многих упражнений является музыкальный размер 2/4 или 4/4

Метод усложнений - так в аэробике называется определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Педагогически грамотный подбор упражнений с учетом их доступности для занимающихся,

постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей отражает реализацию в уроке метода усложнения. Если разучивается упражнение, содержащее движения одной частью тела (например один из вариантов аэробного шагов - скрестный шаг), то целостное действие первоначально может быть разделено на составные части (1-е упражнение: шаг правой в сторону, шаг левой скрестно назад, шаг правой на месте, приставить левую в исходное положение. 2-е упражнение: приставные шаги в сторону, вправо и влево), которые выполняются как самостоятельные упражнения, а потом соединяются. В результате применения этих приемов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется занимающимися без особых усилий. Кроме названных могут быть использованы и другие приемы усложнений упражнений. Применение метода усложнений характерно для урока аэробики и позволяет занимающимся овладеть правильной техникой каждого упражнения.

Метод сходства используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений берется за основу какая-то одна двигательная тема, направление перемещений или стиль движений (например, подбираются упражнения, в которых преобладающей темой является движение вперед и назад). Такой комплекс может состоять от 2 и более упражнений. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся переход на каждое последующее упражнение может быть медленным или более быстрым.

Метод блоков проявляется в объединении между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности движений каждое из подобранных для "блока" упражнений может повторяться несколько раз (2, 4), а затем переходят к следующему упражнению. Применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения упражнений, поскольку каждое из них повторяется многократно. В то же время, при использовании вариаций блоков можно разнообразить программу.

Метод "Калифорнийский стиль" фактически является комплексным проявлением требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по "квадрату", по кругу, по диагонали). Каждому упражнению преподаватель должен стараться придать танцевальную окраску. Для этого упражнение может быть дополнено разнообразными движениями руками, хлопками, а также притопами, подскоками и т.д. Все упражнения должны согласовываться с музыкой.

Чем большим количеством упражнений и приемов их проведения владеет тренер, тем качественнее будет его работа. При подготовке к занятиям преподаватель заранее планирует физическую нагрузку, но ее корректировка необходима также и во время тренировки. Преподаватель должен видеть всех занимающихся и замечать признаки перенапряжения или недостаточной нагрузки, а также уметь определять признаки недостаточного восстановления

после отдельных упражнений. Такими признаками могут служить: частота сердечных сокращений, частота дыхания, обильное потоотделение, покраснение или побледнение, нарушение техники или координации движений. При фиксации таких изменений необходимо внести изменения в нагрузку: снизить или увеличить темп движений; уменьшить или увеличить амплитуду движений; перейти на низкую или высокую интенсивность движений, для чего можно исключить или дополнить упражнение подскоками, прыжками, переходом на шаг.

5.3. Разминка.

Разминка имеет большое значение, но, к сожалению ее часто игнорируют, результатом чего являются растяжения мышц. У разминки две цели: во-первых, разогреть мышцы спины и конечностей; во-вторых, вызвать некоторое ускорение темпа сердечных сокращений так, чтобы плавно повышать пульс до значений, соответствующих аэробной фазе.

При разминке выполняют легкую нагрузку в течение 2-3 минут. Большое значение имеют упражнения на растягивание, например наклоны. Обычно при разминке используют комплекс упражнений для растягивания, предназначенный для предотвращения болей в пояснице.

5.4. Аэробная фаза.

Вторая фаза тренировки является главной для достижения оздоровительного эффекта. В этой фазе выполняются те упражнения, которые составляют программу аэробики. Что касается объема нагрузки, совершенно не обязательно заниматься пять раз в неделю. Неразумно заставлять себя выкладываться так часто, потому что накопившееся утомление может привести к травмам мышц и суставов.

Очень важно правильно выполнять аэробные упражнения, речь идет о безопасности занятий. Еще раз повторю, что аэробика - это нагрузки, которые увеличивают частоту дыхания и сердечных сокращений, не нарушая равновесия между потреблением и использованием кислорода, при этом нагрузки выполняются не с максимальными усилиями в течение довольно длительного периода времени. Для того чтобы добиться большего эффекта, необходимо заниматься, по мнению специалистов, с интенсивностью, обеспечивающей частоту сердечных сокращений 65-80 % от максимальной.

Нужно научиться определять пульс, сначала в состоянии покоя. Если немного потренироваться, можно быстро освоить эту несложную процедуру. Необходимо знать максимальную частоту сердечных сокращений. Для двадцатилетней девушки это 200 уд/мин. Значит оптимальный пульс для занятий аэробикой составляет 140-160 уд/ мин. Такую частоту пульса необходимо поддерживать непрерывно по крайней мере 20 минут занятий. Если заниматься с такой интенсивностью 4 раза в неделю, то довольно быстро ощущается тренировочный эффект: улучшается подготовленность,

укрепляется сердце. Отличным средством проверки интенсивности нагрузки является тест "разговором". Если во время аэробики вы можете продолжать разговор, значит интенсивность допустимая. Если вы сбиваетесь с дыхания и не способны поддержать разговор, - нагрузка выше допустимой.

5.5. Заминка.

Третья фаза занятий аэробикой занимает минимум пять минут; в течение всего этого времени следует продолжать двигаться, но в достаточно низком темпе, чтобы постепенно уменьшить частоту сердечных сокращений. Самое важное после аэробики - продолжать двигаться, чтобы кровь могла циркулировать от ног к центральным сосудам. Всякий, кто резко прекращает выполнение напряженного физического упражнения, подвергает опасности свое сердце и играет со смертью. Деятельность сердечнососудистой системы может нарушиться, поскольку кровоток замедляется скорее, чем сокращения сердца. Вот почему необходима правильная заминка после каждого занятия. Основной ее принцип - никогда не заканчивать упражнение резкой остановкой. Падение артериального давления должно быть постепенным. Завершив основную, самую напряженную часть занятия, нужно соблюдать следующие требования:

- не стоять на месте без движения, даже в тот момент, когда измеряется пульс.
- не садиться.

Если после напряженной тренировки чувствуется тошнота или головокружение во время заминки, то следует несколько минут просто полежать на спине, подняв ноги вверх.

5.6. Силовая нагрузка.

Эта фаза занятия аэробикой, которая должна продолжаться не менее 10 минут, включает движения, укрепляющая мышцы и развивающая гибкость. Упражнения с отягощениями различного вида или силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивания или любое другое силовое упражнение) вполне отвечают назначению этого этапа. Одна из основных причин, побуждающих заниматься силовой гимнастикой, заключается в том, что она увеличивает силу и прочность костей и суставов, а это делает человека менее подверженным травмам во время аэробной фазы. Если строго придерживаться всех четырех фаз в занятиях аэробикой, то никаких серьезных травм не может случиться.

При самом соблюдении рекомендованного времени для всех четырех фаз аэробная тренировка займет не менее 40 минут. А если этот вид занятий вас действительно увлекает, то эти 40 минут станут желанными и приятными.

6. Литература

1. И.Б. Одинцова «Аэробика и фитнес. Современные методики» 2007г.
2. Г. Горцев «Ничего лишнего. Аэробика, Фитнес, Шейпинг» 2007г.
3. Е.С. Крючек. «Аэробика: Содержание и методика проведения оздоровительных занятий» 2008г.
4. Т. Лисицкая, Л. Сиднева «Аэробика: Теория и методика» том 1 «Частные методики» том 2, 2008г.
5. И.Б. Одинцова «Аэробика и фитнес. Современные методики» 2007г.
6. И.А. Шипилина «Аэробика» 2009г.