

Оздоровительная аэробика

Разработал: инструктор по физическому
воспитанию Щептева Т.Е. МБДОУ №130
«Центр развития ребенка – детский
сад» Кемерово 2013

Основные направления оздоровительной аэробики

- С использованием приспособлений и предметов
- Без использования приспособлений и предметов

С использованием приспособлений и предметов

- С утяжелителями
- С гантелями
- С амортизаторами
- **Step-Aerobics** (с использованием степ-платформы)
- **Slide-Aerobics** (на скользящей платформе)
- **Fitbool-Aerobics** (с использованием мяча)

Без использования приспособлений и предметов

- Аэробика высокой интенсивности – **High impact**
- Аэробика низкой интенсивности – **Low impact**
- **Fank**
- **City (street)–jam**
- Для беременных женщин
- Для дошкольников, школьников, юношеского возраста, молодежного, среднего и старшего возрастов;

Цели и задачи

- Оздоровление организма
- Увеличение общей силы мышц и выносливости организма
- Повышение работоспособности организма
- Увеличение эффективности работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- Уменьшения жировых отложений и улучшение внешнего вида

Степ – аэробика

Степ-аэробику разработала около 10 лет назад американка Джин Миллер, известный фитнес инструктор. Все началось с травмы колена. Для укрепления мышц передней поверхности бедра, необходимого для восстановления функции коленного сустава, она выполняла подъемы и спуски на скамейку небольшой высоты. Занятия оказались довольно однообразными и нагоняли скуку. И тогда Джин стала выполнять их под музыку, чтобы разнообразить скучные подъемы и спуски различными вариантами шагов. Тренировка оказалась эффективной и приятной. Так зародилась степ-аэробика.

Степ – аэробика

Степ-аэробика – это аэробная тренировка, в процессе которой движения выполняются с использованием степ – платформы с регулируемой высотой : 15, 20, 25 см. Групповые тренировки на степ – платформе – популярный вид оздоровительных занятий , широко используемый более чем в сорока странах мира.

Цели и задачи степ-аэробики

- Сжигание жира, повышение выносливости, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Степ – аэробика развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий .

Структура занятия

Вводная – разминка, основная – аэробная, заключительная – растяжка

Разминка– 5 минут	Аэробная– 20минут	Растяжка–5минут
<p>В разминку входят упражнения, направленные на разогрев мышц и суставов, подготовку их к работе. Это наклоны головы в стороны, повороты. Сгибание– разгибание рук, вращение в плечевых суставах. Наклоны корпуса в стороны, растягивание передней и задней поверхности бедер.</p>	<p>Аэробная – основная часть включает в себя выполнение базовых шагов, объединенных в комбинацию движений или связку. Движения выполняются сначала с правой ноги, затем вся комбинация повторяется с левой ноги. После аэробной части переходим к выполнению ОРУ. ОРУ выполняются как на степе, так и на полу: стоя или лежа.</p>	<p>Заключительная – растяжка. Выполняется упражнения на все группы мышц. Здесь используются упражнения из йоги асаны: «Кошка», «верблюд», «березка», «змея». Растягиваются мышцы спины, живота, ног, рук.</p>

Степ-платформа (Reebok)

Разработчики
фирмы **Reebok**
создали степ-
платформу,
которая позволяла
варьировать
высоту, была
устойчивой и
удобной для
выполнения
подъемов и
спусков



Нестандартное оборудование

Размеры степ
платформы
максимально
приближены к
стандартным.
Высота – 15 см,
Ширина – 45 см,
Длина – 70 см.



Популярность степ – аэробики

- Основные движения просты и вполне доступны людям без специальной двигательной , в частности танцевальной , подготовки.
- Инструктор может легко осуществлять контроль и коррекцию нагрузки, наблюдать за занимающимися. Для проведения занятий не требуется больших залов.
- Движения отличаются большим разнообразием в зависимости от уровня подготовленности: начиная от простейших шаговых движений , напоминающих подъем и спуск по лестнице, до сложных хореографических элементов, танцевальных движений и комбинаций различного характера. Можно разнообразить движения за счет положения платформы вдоль туловища или поперек, а также используя две платформы.
- Степ-платформы легко устанавливаются в обычном тренировочном зале благодаря легкости транспортировки.

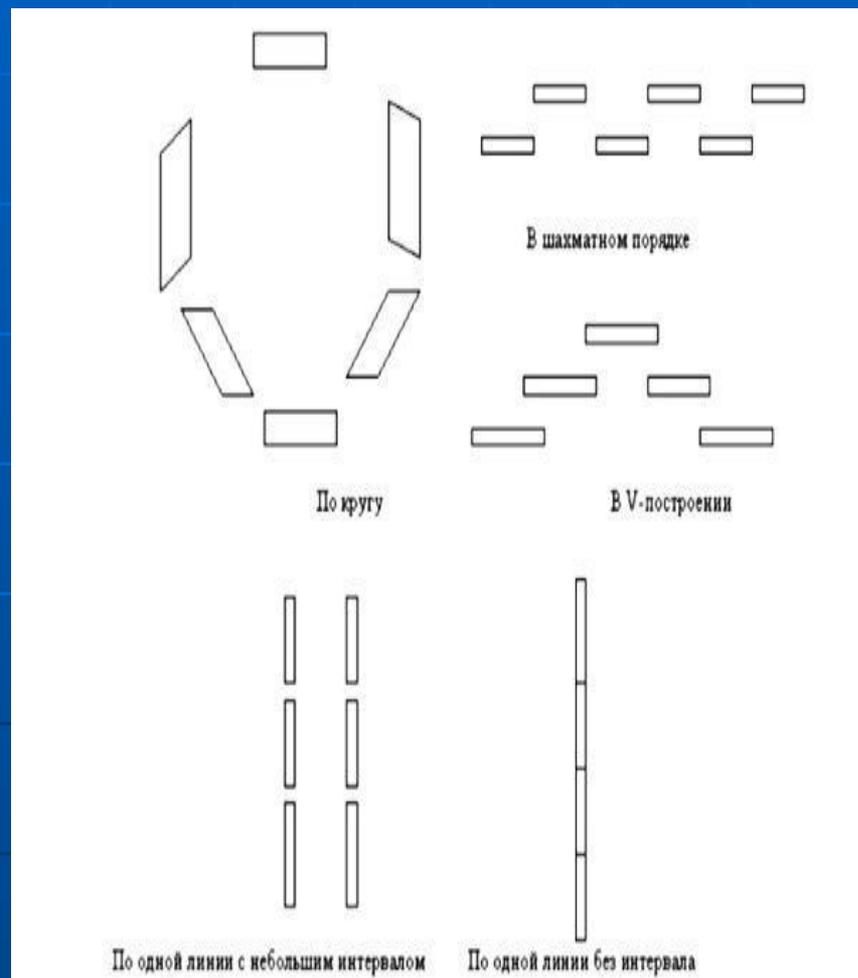
Польза степ – аэробики

- 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 скоростью **12** км/час (Reebok Manual, 1990) и являются хорошим средством аэробной тренировки (Stanforth et al., 1993; Williford et al., 1995).
- Исследования, проведенные **Kobudch-Nierbaum** (1994), показали значительный эффект высоты степ-платформы и темпа музыкального сопровождения на организм занимающихся при выполнении упражнений как низкой, так и высокой интенсивности. Исследования ЧСС и лактата крови проводились в покое и после **5**-минутного выполнения комбинации на «степе».
- Регулярные занятия степ – аэробикой позитивно влияют на психоэмоциональное состояние занимающихся.

Варианты построений занимающихся

Организация занятий

Возможно выполнение упражнений в различных построениях: в шеренгах – в шахматном порядке, по кругу, в V-построении. В отдельных случаях, особенно при работе с детьми, используется расположение платформ в одну линию, что позволяет проводить занятия игровым методом: например, две конкурирующие команды последовательно выполняют задание по очереди и т. п.



Основные рекомендации по проведению занятий

- Прежде чем приступить к тренировкам по степ-аэробике, следует обучить занимающихся правильной технике выполнения движений:
- При подъеме на платформу используется естественный небольшой наклон туловища 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. При правильной осанке туловище удерживается прямо, плечи опущены, мышцы живота и ягодичные мышцы напряжены.
- Шаги выполняются в основной стойке – стопы параллельны или находятся в свободной позиции, разведены и для большей устойчивости не касаются друг друга. В широкой стойке стопы располагаются параллельно или в свободной позиции.
- Начинающим рекомендуется первое время чаще смотреть себе под ноги и на платформу. По мере освоения движений и привыкания к работе внимание концентрируется на технике выполнения движений и последовательности их в комбинациях с меньшим зрительным контролем.
- Ставить ногу на центральную часть платформы нужно так, чтобы стопа полностью была на платформе. Спускаясь с платформы, ставить ногу надо с носка на пятку на расстоянии одной стопы от степ-платформы.
- Угол сгибания в коленном суставе при постановке ноги на платформу не должен превышать 90° (Scharff-Olson, Miller, 1997).
- Не допускается сходить с платформы шагом или скачком спиной к ней или спрыгивать с нее.

Мастер - класс



Силовой тренинг

Растяжка



СПАСИБО ЗА

ВНИМАНИЕ