

Стен-аэробика



Степ-аэробика – это аэробная тренировка, в процессе которой движения выполняются с использованием степ-платформы.



Степ-аэробику разработала 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.



Высота степ-платформы



—

15 см



—

20 см



—

25 см

Степ-аэробика максимально эффективно способствует достижению основных целей фитнеса: сжигание жира, повышение выносливости, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем и т.п. Она развивает подвижность в суставах, формирует свод стопы, тренирует равновесие и позволяет сжигать большое количество калорий.



Большая популярность степ-аэробики объясняется следующими факторами:

- 1) Основные движения просты и вполне доступны людям без специальной двигательной, в частности танцевальной, подготовки.
- 2) Тренинг проводится в знакомой обстановке. Каждый выполняет упражнения на своем постоянном месте. Инструктор может легко осуществлять контроль и коррекцию нагрузки, наблюдать за занимающимися. Для проведения занятий не требуется больших залов.
- 3) 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.

В степ-аэробике нагрузка может быть низкой интенсивности, средней и высокой.





*Классификация
упражнений*

Условно можно выделить несколько групп движений в зависимости от:

1) направления вертикального перемещения (вверх или вниз):

- шаги вверх (Up Step) – движения, которые начинаются на полу и выполняются на платформу;
- шаги вниз (Down Step) – движения, которые начинаются с платформы на пол;

2) ведущей ноги:

- с одной и той же ноги – элементы, которые выполняются с одной и той же ноги на 4 счета;
- со сменой ног – движения на 4 счета со сменой ног;

3) наличия или отсутствия вращательного момента вокруг продольной оси, что позволяет разделять элементы на следующие два вида:

- без поворота – переместительные;
- с поворотом – вращательные;

4) наличия или отсутствия опорной фазы, что позволяет классифицировать движения на:

- шаги;
- подскоки и скачки.

Основные положения степ-платформы

Разнообразить движения возможно за счет различных положений платформы вдоль туловища или поперек, а также используя две платформы.

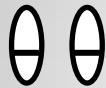


Продольное положение платформы



Поперечное положение платформы

Положения занимающихся относительно ступ-платформы



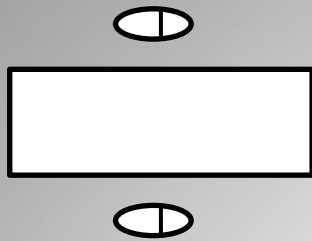
И.п. – впереди платформы в поперечной
стойке



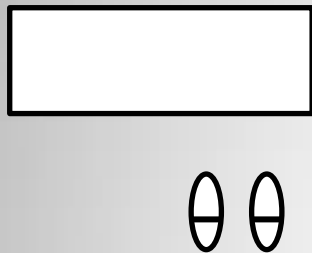
И.п. – в продольной стойке боком к
платформе, у края ее



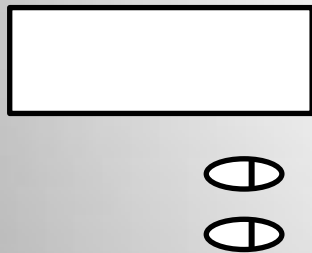
И.п. – на платформе в продольной стойке



И.п. – стойка ноги врозь в продольной стойке



И.п. – в поперечной стойке лицом к платформе, у края ее



И.п. – в продольной стойке боком к платформе, у края ее

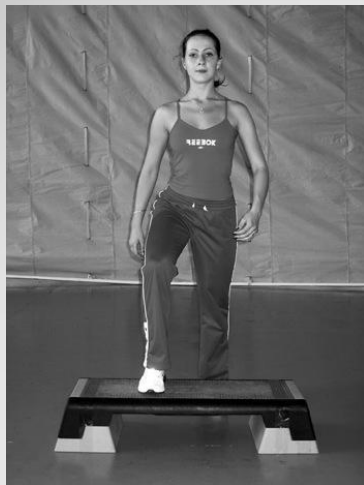


И.п. – стойка сбоку платформы

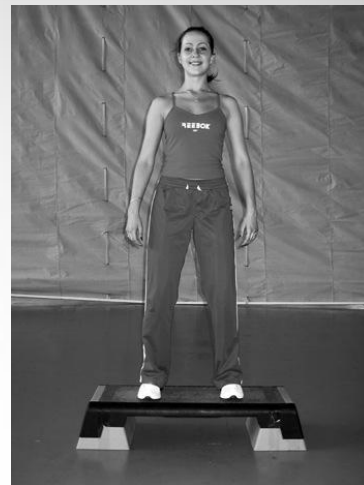


Основные шаги

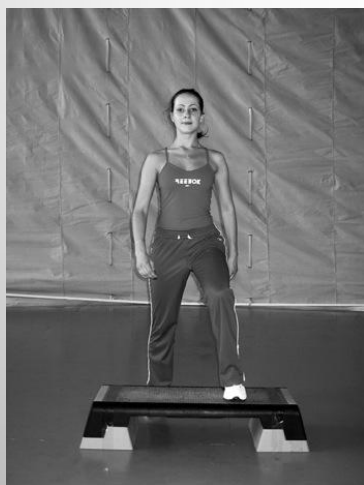
1. Базовый шаг (Basic Step). Шагом правой встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы и вернуться в и.п. Выполняется на 4 счета.



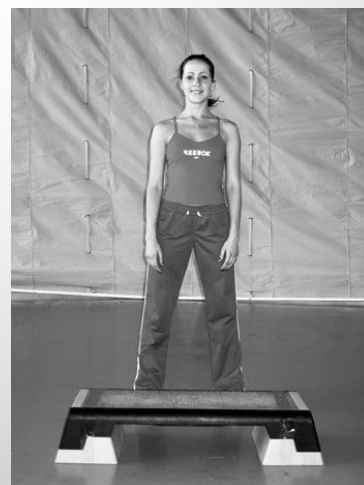
Счет 1



Счет 2



Счет 3



И.п., счет 4

2. Шаг ноги врозь – ноги вместе (V-Step) – выполняется так же, как в классической аэробике.



Счет 1



Счет 2



Счет 3



И.п., счет 4

3. Приставной шаг (Tap Up, Tap Down) с касанием платформы и пола вверху и внизу. Шагом правой встать на платформу, выпрямляя колено, приставить левую на полупальцы, не перенося тяжесть тела, шагом левой сойти с платформы, приставить на полупальцы правую ногу к опорной. Выполняется на 4 счета.

4. Приставной шаг с касанием на платформе на 8 счетов (Tap Up). Выполняется со сменой ноги. Шагом правой встать на платформу, приставить левую к правой, не перенося тяжесть тела, шаг левой назад, приставить правую к левой.

5. Приставной шаг со сменой ноги с касанием внизу на 8 счетов (Tap Down). Шагом правой встать на платформу, левую приставить к правой, тяжесть тела переносится на две ноги. Шагом правой сойти с платформы назад, приставить левую на полупальцы, не перенося на нее тяжесть тела. Шагом левой встать на платформу, приставить правую, шагом левой назад сойти с платформы. Возможно выполнение упражнения с левой ноги.

6. Касание платформы носком свободной ноги или всей стопой (Step Tap). Сгибая правую ногу, коснуться стопой (носком) платформы, приставить к левой, вернуться в и.п.

7. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (Кnee up). Упражнение выполняется так же, как в классической аэробике.



8. Шаги с подъемом на платформу и махом другой вперед (Lift Front), в сторону (Side), назад (Back).



9. Шаги с подъемом на платформу с согнутой назад ногой (Leg Curl).

10. Подъем на платформу с киком (Kick) свободной ноги.

11. Шаг с поворотом (Turn Step). И.п. – стойка боком к платформе. Шаг левой на платформу, приставить правую с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стойка ноги врозь. Шаг правой назад, разворачиваясь по диагонали, шаг правой назад с платформы, приставить левую, вернуться в и.п.

12. Шаги в диагональном направлении из угла в угол платформы (Corner to Corner).

13. Шаги через платформу в продольном направлении (Across).

14. Шаги через платформы скрестным шагом.

15. U-Step. То же, что в упр. 9, но с небольшим продвижением вперед.

16. Шаги ноги вместе, ноги врозь (Straddle Up). Из и.п. стойка ноги врозь (степ между ногами) – шаг правой на платформу, приставить левую, одновременно выпрямляя ноги. Поочередно шагом правой и левой ноги сойти с платформы. Движение выполняется на 4 счета.



И.п., счет 4



Счет 1



Счет 2



Счет 3

17. То же, что в упр. 16, но выполняется из о.с. на платформе (Straddle Down).



И.п., счет 4



Счет 1



Счет 2



Счет 3

18. Шаг через платформу (Over the Top). Из положения стоя боком к платформе (продольно) шагом правой в сторону встать на платформу, приставить левую, шагом правой сойти с платформы (по другую сторону), приставить левую.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: сбоку в продольной стойке относительно платформы.



И.п.



Счет 1



Счет 2



Счет 3



Счет 4

19. Выпады (Lunges) в сторону и назад. Выполняются в продольной или поперечной к платформе стойке. Технические требования к выполнению – те же, что в классической аэробике: пятку не опускать на пол.

Подход при выполнении: сверху.

Варианты:

- повторное выполнение с одной ноги;
- выполнение со сменой ноги.

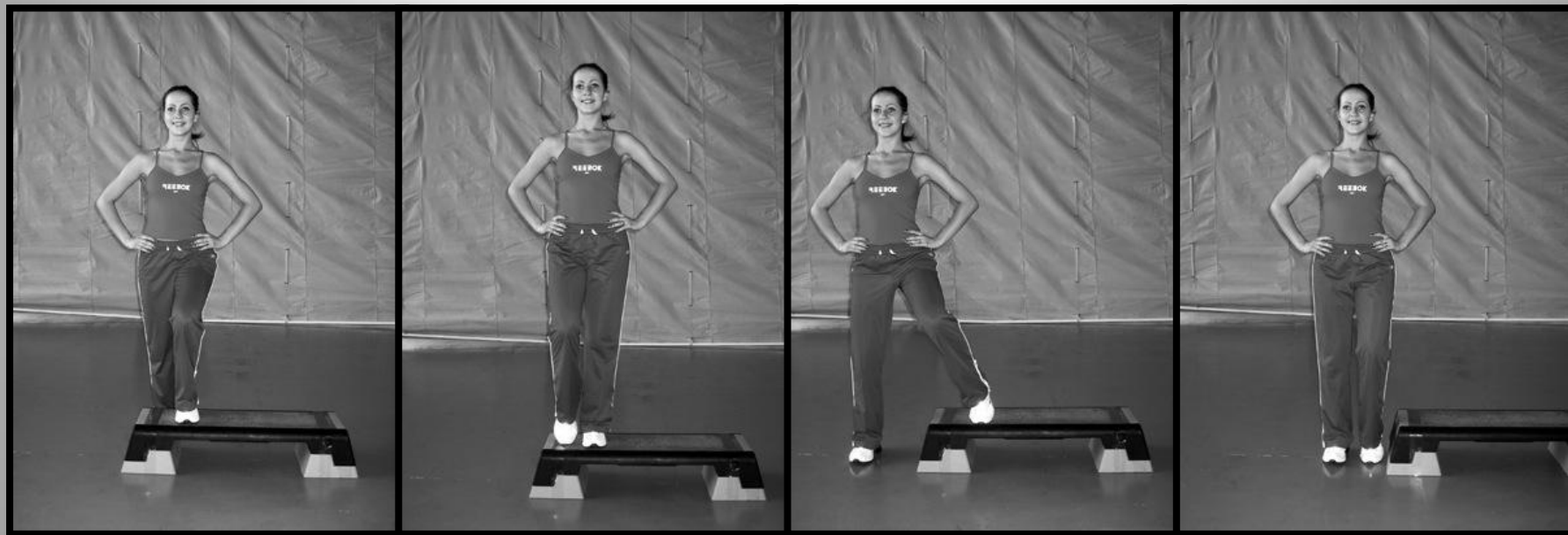
20. Приставные шаги – ноги вместе, ноги врозь (T-Step). Из поперечной стойки в конце платформы – сделать шаг правой вперед, приставить левую (на платформу), выполнить шаг правой вправо, затем левой влево. Принять положение стойки ноги врозь (степ между ног). То же в обратном направлении. Выполняется на 8 счетов.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: с конца и по обе стороны платформы.

21. Прыжки. Выполняются толчком двух ног с приземлением на две ноги или с одной ноги с приземлением на две ноги на платформу.

22. Шаги углом (L-Step). Стоя у конца платформы в продольном направлении – шаг правой, затем левой на платформу. Выполнить шаг правой в сторону. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.



Счет 1

Счет 2

Счет 3

Счет 4

23. Шаг с поворотом на 90° со сгибанием ноги вперед и подскоком на опорной (1/4 Hop Turn). Стоя на двух ногах у третьей части платформы (продольно). Шагом правой встать на платформу, сгибая левую вперед, выполнить поворот направо. Шагом левой назад сойти с платформы, приставить правую к левой. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги с другой трети платформы.

Подход при выполнении: сбоку, с края, с угла, по сторонам (конечное положение – стойка ноги врозь).

Варианты:

- из и.п. – стоя по диагонали с края платформы;
- с поворотом на 180° с различным подходом (Hop Turn).

24. A-Step. Встать лицом к платформе у края в продольном направлении. Шагом правой в центр платформы, приставить левую к правой, сделать шаг правой назад по диагонали. Сойти с платформы, приставить левую к правой. Выполняется на 4 счета.

То же с другой ноги.

Подход при выполнении: спереди, с конца.

Движения руками

Движения руками при выполнении базовых движений играют очень важную роль.

Во всех уроках базового направления в большей степени задействованы мышцы нижних конечностей, в меньшей степени – мышцы рук, груди, верхней части спины, вследствие чего движениям рук следует уделять особое внимание.

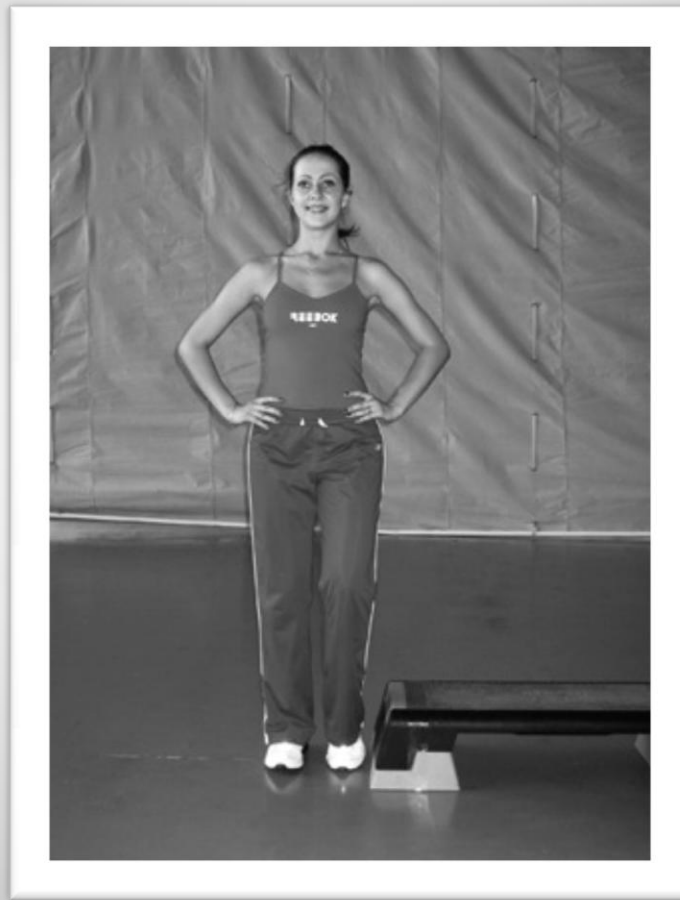
При подборе упражнений для рук следует учитывать:

- какое базовое движение вы делаете. Прежде всего, движения руками выполняются по инерции, т.е. руки инерционно должны помогать выполнению базового движения ногами;
- тот факт, что при любых движениях руками практически всегда задействована дельтовидная мышца плеча, поэтому следует разнообразить движения руками, включая упражнения на бицепс, трицепс, грудные мышцы и т.д.



Примерные положения
и
движения руками

1. Руки на пояс.



2. Сгибание – разгибание рук в локтевых суставах.



3. Сгибание – разгибание рук во фронтальной плоскости («гребля»).



4. Сведение – разведение рук.



5. Сгибание – разгибание рук в стороны.



6. Руки на пояс, удар рукой в диагональном положении.



Способы разучивания комбинаций

```
graph TD; A[Способы разучивания комбинаций] --> B[Линейная прогрессия]; A --> C[Комбинационный метод (блоковый)];
```

Линейная прогрессия

При этом методе необходимо соблюдать следующие правила:

- переход от одного движения к другому осуществляется без построения связок;
- широко применяется модификация одного базового шага (например, степ-тач с приставлением ноги рядом с опорой – базовый элемент, степ-тач с отставлением ноги скрестно сзади опорной – модификация);
- есть возможность выполнения фрагмента занятия на одном базовом шаге с использованием различных подходов к степ-платформе.

Комбинационный метод (блоковый)

Блоковый метод представляет собой разучивание комбинации из нескольких шагов.

Определение цели комбинации

Каждая комбинация, составленная преподавателем, должна соответствовать направлению аэробики и уровню подготовленности учеников. Определив цель комбинации, учитель может приступить к определению методов разучивания и построения комбинации.

Составление комбинации

Составляя комбинацию из базовых движений, учитель должен четко осознавать, что каждое движение должно иметь смысл, т.е., нагружая определенные группы мышц или развивая определенные физические качества, следует помнить, что в комбинации не может быть бесполезных движений, сделанных лишь для заполнения музыкальной фразы между движениями.

Способы разучивания комбинаций

1. Элементы разучиваются с помощью уменьшения количества повторений:

- 8 раз V-степ;
- 8 раз Leg curl;
- 4 раза V-степ;
- 4 раза Leg curl;
- 2 раза V-степ;
- 2 раза Leg curl;
- V-степ + Leg curl.

2. Можно применять метод замены элементов. При выполнении базового движения или нескольких движений можно каждое заменить на другое без прерывания движения.

Замена осуществляется при двух условиях:

- Равное количество счетов движения, которое заменяется, и счетов движения, которым заменяется.
- Территориальное (пространственное) равенство движений.
- Взаимозаменяемость движений. При замене движения элементы инерционно должны совпадать.

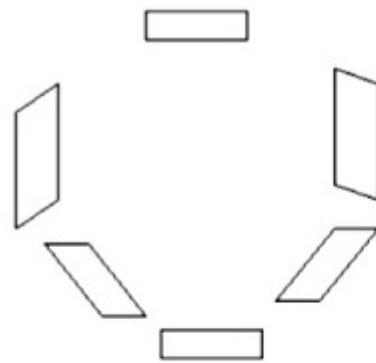
3. Разбивка элемента со сменой лидирующей ноги. Разбивка возможна при разучивании комбинации с правой и с левой ноги одновременно. Этот метод достигается путем уменьшения количества повторений, при этом, разбивая два движения, мы получаем смену лидирующей ноги.

4. Смена лидирующей ноги. При этом способе комбинация будет симметричной. Смена ноги осуществляется при помощи базовых движений естественным образом. При этом методе используется движение с повторениями.

5. Разучивание с помощью разбивки элемента со сменой лидирующей ноги, например 2 V step + 2 Leg curl. Разбивая элемент, мы получаем: правой ногой – 1 V step + 1 Leg curl и левой 1 V step + 1 Leg curl.

Организация занятий

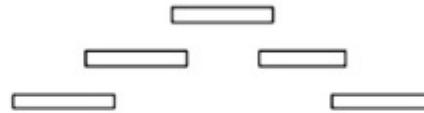
Возможно выполнение упражнений в различных построениях: в шеренгах – в шахматном порядке, по кругу, в V-построении. В отдельных случаях, особенно при работе с детьми, используется расположение платформ в одну линию, что позволяет проводить занятия игровым методом: например, две конкурирующие команды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



По кругу



В шахматном порядке



В V-построении



По одной линии с небольшим интервалом



По одной линии без интервала

Методы увеличения нагрузки

Увеличение нагрузки осуществляется за счет следующих факторов:

1. Изменение высоты платформы. Например, увеличение высоты на 5 см повышает интенсивность на 12%. Это наиболее эффективный метод увеличения нагрузки, однако он должен учитывать уровень физической подготовленности занимающихся и их вес.

2. Состав применяемых упражнений. На рисунке приводятся основные элементы, повышающие нагрузку во время занятий.



По физиологическому воздействию на организм занимающихся занятия на степ-платформе с музыкальным сопровождением 120 акцентов/мин. приравниваются к бегу со скоростью 12 км/ч.

Основные рекомендации по проведению занятий

Прежде чем приступить к тренировкам по степ-аэробике, следует обучить занимающихся правильной технике выполнения движений:

1) При подъеме на платформу используется естественный небольшой наклон туловища вперед.

2) При переносе платформы следует держать ее ближе к телу.

3) При выполнении движений не допускаются переразгибания коленей в суставах.

4) Исключается прогиб в поясничном отделе позвоночника. При правильной осанке туловище удерживается прямо, плечи опущены, мышцы живота и ягодичные мышцы напряжены.

5) 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.

6) Начинаящим 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.

7) 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.

8) Угол сгибания в коленном суставе при постановке ноги на платформу не должен превышать 90°

9) Не допускается сходить с платформы шагом или скачком спиной к ней или спрыгивать с нее.

10) Руки включаются в работу лишь после того, как освоена техника работы ногами.

11) При выполнении выпадов и поворотов пятка не опускается на пол.

12) Время выполнения повторов базовых шагов с одной ноги не должно превышать 1 мин., чтобы не вызвать перенапряжение опорно-двигательного аппарата.

13) Максимальное количество повторений одного элемента с подъемом ноги (например, сгибание ноги вперед) выполняется не более 5 раз.

14) Подходы к платформе можно выполнять в различных направлениях, что значительно разнообразит хореографию данного вида аэробики.

15) В зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся рекомендуется использовать разную высоту платформы.

16) В зависимости от уровня физической подготовленности занимающихся рекомендуется использовать разную высоту платформы.

17) Темп музыкального сопровождения должен быть не более 120–130 уд./мин.



Этапы занятия

Разминка (Warm up)

Целью разминки является подготовка организма к основной нагрузке.

Начинать разминку следует с дыхательных упражнений. Затем следуют упражнения на нижнюю часть спины, так как при выполнении любых базовых движений и упражнений задействован позвоночный столб. Основным принцип разминки – это плавность перехода организма от состояния покоя к основной части.

Для активизации основных физиологических функций: дыхания, работы сердца, повышения температуры тела – требуется 5–6 мин., следовательно, продолжительность разминки должна быть не менее 5–7 мин.

Предварительный стретчинг

В предварительном стретчинге базового направления уроков следует уделять особое внимание коленному и голеностопному суставам и связкам, а также позвоночному столбу, так как большая нагрузка в течение урока ложится именно на эти суставы и связки. Продолжительность предварительного стретчинга – 2–3 мин. Это чаще всего динамический стретчинг. Усиление притока крови к суставам и связкам достигается за счет выполнения специальных упражнений с непосредственным участием суставов, например приседаний.

Основная, или аэробная, часть

Аэробная часть формируется на основе базовых движений, из которых составляется комбинация. Целью аэробной части является улучшение возможностей сердечно-сосудистой системы за счет увеличения нагрузки на сердце и легкие, поддержания интенсивности работы при выполнении базовых движений. Нагрузка на сердце в течение основной части занятия зависит от:

- интенсивности выполнения движений;
- продолжительности работы.

При продолжительных нагрузках усиливается кровообращение. Такая работа происходит в условиях значительного потребления кислорода в течение относительно продолжительного времени (25–30 мин.). Поэтому к сердечно-сосудистой системе предъявляются большие требования. Об этом можно судить по учащению пульса.

Заминка

Основная цель – постепенное понижение температуры тела. Если резко прекратить двигаться, то большое количество крови остается в мышцах, вследствие чего может произойти недостаточный приток крови к мозгу и сердцу, что вызовет головокружение. Поэтому очень важен плавный переход от основной части урока к силовой.

Силовая часть

Целью силовой работы на уроке является непосредственная тренировка мышечного компонента, что способствует развитию силовой выносливости и силы мышц.

Упражнения силовой части часто выполняют на степе и со степом, используя движения фитнес-гимнастики, или, как ее иногда называют, кондиционной, или функциональной, гимнастики.

Стретчинг

Можно использовать платформу как опору при выполнении упражнений на растягивание: в положении стоя, лежа или сидя на платформе. В стретчинге также применяются статические упражнения на гибкость. Это контролируемое, медленное и постепенное растягивание до ощущения напряженности в мышце с последующим фиксированием позы на 10–30 сек.

В баллистическом стретчинге используются резкие, упругие пружинящие движения для растяжения мышц и увеличения амплитуды движения в суставах. В динамическом стретчинге движения постепенно изменяются от одного положения к другому. При выполнении упражнения мы начинаем растягивать мышцу на глубоком вдохе и увеличиваем амплитуду на таком же глубоком выдохе.

Спасибо за внимание!

