

СПОРТИВНИЙ АУКЦІОН

для батьків

«Що таке степ-аеробіка?»

(презентація)



Крок на сходинку вгору, крок – вниз. Комуś може здатися, що ви тупцюєте на місці. Тим часом ви прямо піднімаєтеся по сходах, що ведуть до здоров'я.

Степ-аеробіка - це ритмічний рух вгору і вниз по спеціальній платформі або лавці. За останні роки вона стала неймовірно популярною не тільки серед дорослих, а й дітей. Вона прекрасно тренує серцево-

судинну систему, не робить негативного впливу на опорно-руховий апарат завдяки амортизуючим властивостям степ-платформи. Більш того, розвиває рухливість в суглобах, формує склепіння стопи, тренує рівновагу, витривалість. Освоїти степ-аеробіку неважко, адже немає нічого природніше для ніг, ніж ходьба. А до ходьби по сходах нам теж не звикати. Ще одна перевага степ-аеробіки – можливість легко дозувати навантаження в залежності від рівня підготовленості, змінюючи висоту платформи.

Степ-платформа – це сходинка висотою не більше 8 см, шириною 25 см, довжиною 40 см, легка, обтягнута м'яким дерматином. Це знаряддя дуже корисне в роботі з дітьми.

Перший плюс – це величезний інтерес дітлахів до занять степ-аеробікою, що не вичерпується протягом усього навчального року.

Другий плюс – у дітей формується стійка рівновага, тому що вони займаються на зменшеній площі опори.

Третій плюс – це розвиток у дитини впевненості, орієнтування в просторі, загальної витривалості, вдосконалення точності рухів.

Четвертий плюс – виховання фізичних якостей: спритності, координації, рівноваги, витривалості, сили та ін.

Але найголовніша перевага степ-аеробіки – її оздоровчий ефект. Підвищується опірність організму до захворювань.

Один комплекс степ-аеробіки як повного заняття виконується дітьми протягом трьох місяців; деякі вправи, у міру їх засвоєння, можуть видозмінюватися,

ускладнюватися. Частота серцевих скорочень не повинна перевищувати 150-160 ударів в хвилину.

Приступаючи до вправ на степі-платформі:

не прагніть відразу ж рухатися під музику, тим більш, швидшу, - це тільки заважає. Спочатку задавайте собі ритм, відповідний вашій фізичній формі, наприклад хлопками в долоні або під рахунок. Пізніше для тренувань цілком підійдуть мелодії, схожі на популярну «Макарену»;

дітям висоту степ-платформи збільшуйте поступово. Перші тренування починайте з 3-5см, гарненько вивчіть і освойте хореографію, особливості руху і пластики на степ-платформі, (для дорослих – висота степ-платформи -15см);

якщо замість спеціальної платформи ви користуєтеся саморобною, вона повинна бути міцною, стійкою (шириною 35 см, довжиною 85-100 см – для дорослих);

слідкуйте за тим, щоб дихання було ритмічним, досить глибоким, без затримок, - це запорука успіху. Сходження на степ-платформу, всі складні фази руху виконуйте на видиху через рот. Спускаючись на підлогу, робіть вдих носом.

СТЕП-КЛАС для батьків

- Освойте базовий крок. Встаньте обличчям до платформи на оптимальну від неї відстань – воно дорівнює довжині стопи. Руки на поясі. Зробіть крок правою ногою на платформу, намагаючись потрапити точно в центр, приставте до неї ліву. Рух вниз починайте також з правої ноги (це одне з основних вимог техніки степа-аеробіки: з якої ноги починаєте підйом, з тієї ж і спускаєтеся, потім приставляйте до неї ліву. Зробіть 8 таких кроків. Змініть ногу і виконайте 8 кроків з іншої ноги.

Порада для дорослих: найголовніше для тих, хто мріє про струнку красиву фігуру: під час занять спалюється дуже багато калорій. Приблизно стільки ж витрачається при бігу зі швидкістю 12 км/год (між іншим, це середня швидкість пересування міського транспорту: тролейбуса, трамвая). Однак таке навантаження може виявитися занадто великим для людей старше 35 років, що знаходяться в поганій фізичній формі, ослаблених. Їм краще вибрати ходьбу. Займайтеся не рідше 3 - 4 разів на тиждень. Тоді ваші зусилля незабаром винагородяться відмінним зовнішнім виглядом і прекрасним самопочуттям.

Тож будьте освічені, красиві та здорові!