### Урок физической культуры в 10 классе

Тема: Степ-аэробика

#### Историческая справка о степ аэробике

• Изобрела ее около 10 лет назад американка Джин Миллер, известный инструктор по аэробике. После травмы колена она для укрепления мышц и ускорения выздоровления приспособила для тренировок... ступеньки крыльца своего дома.

Ритмичные подъемы и спуски по ступенькам дали такой замечательный результат, что Джин, выздоровев, немедленно приступила к созданию нового вида аэробики, который получил название «Степ-аэробика».



Степ аэробика проводится со специальными платформами «степами». Высота которых для начинающих 15 см, 30 см, ширина 50 см.



Таким образом степ-аэробика это танцевальные занятия при помощи специальной платформы. На нее надо подниматься и опускаться под музыку, в сочетании с танцевальными движениями



# При желании такую платформу с можно сделать самим или взять для занятий удобную и устойчивую скамейку





# Движения в степе просты и подходят для людей разного возраста и разной физической подготовленности





## Степ-аэробика великолепно улучшает фигуру, в особенности форму голени, бедра и ягодиц.





#### Несколько правил степ-аэробики

- Подъем на платформу надо осуществлять за счет ног а не спины
- Ступни ставить на платформу полностью
- Спину всегда держать прямо
- Не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты

# Установлено, что за одинаковое время степ-аэробика сжигает больше калорий, чем танцевальная



Однако у нее есть существенный минус. Степ-аэробика перегружает коленные и тазобедренные суставы. А это риск травмы для многих людей, страдающих от нехватки кальция.

### Слово Стретчинг в переводе с английского - потягивание, вытяжение.





Библейская мудрость гласит: 'Тело есть храм, в котором живет святой дух'. Естественно, что форма 'храма' должна соответствовать своему внутреннему содержанию. Степаэробика дает возможность совместить развитие внутреннего и внешнего облика человека.

Каким образом? Выбирая для упражнений свою любимую музыку, вы заботитесь о пище для души, а выполняя под нее физические упражнения, приводите в движение, а следовательно, заставляете жить свое тело.

