

# 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



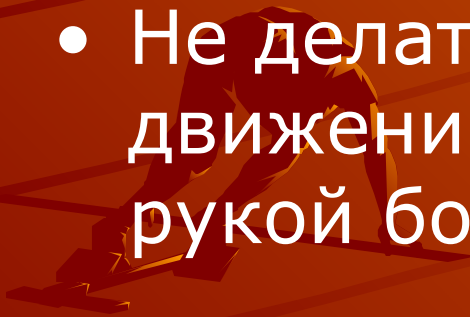
Степ-аэробика великолепно улучшает фигуру, в особенности форму голени, бедра и ягодиц.





# Несколько правил степ-аэробики

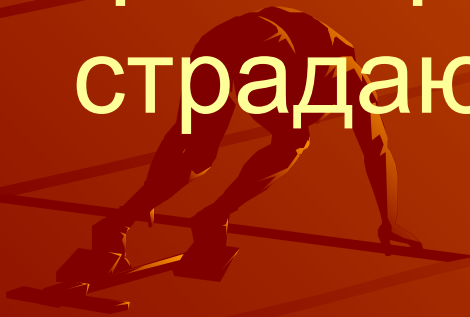
- Подъем на платформу надо осуществлять за счет ног а не спины
- Ступни ставить на платформу полностью
- Спину всегда держать прямо
- Не делать резких движений, а также движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты



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.



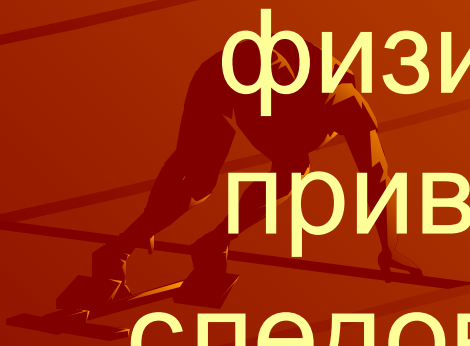
Слово **Стретчинг** в переводе с  
английского - потягивание,  
вытяжение.



Библейская мудрость гласит:  
'Тело есть храм, в котором живет  
святой дух'. Естественно, что  
форма 'храма' должна  
соответствовать своему  
внутреннему содержанию. Степ-  
аэробика 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.



А теперь к практике!

