**Консультация для педагогов**

**«Что такое степ-аэробика?**

**занятия и упражнения степ-аэробики»**

В конце XX века Джин Миллер разработала новую методику – степ-аэробику, это изобретение помогло ей разработать колено после сильной травмы. Американка использовала для тренировки ступени, ведущие в дом, и добилась невероятных результатов. Воодушевившись полученными результатами, Джин Миллер решила превратить реабилитационную программу в новый вид фитнеса, который увлёк миллионы людей, поддерживающих своё тело в тонусе. Со временем данная программа получила название «степ-аэробику» и получила широкое распространение среди приверженцев здорового и активного образа жизни. Учёные всего мира пришли к тому, что занятия степ-аэробикой необходимы для профилактики остеопороза и артрита, также этот вид фитнеса позволяет спортсменам поддерживать себя в форме и восстанавливаться после травм.

**Что такое степ-аэробика?**

**Степ-аэробика** – это танцевальные движения, выполняемые на специальной платформе, именуемой степером. Платформа имеет механизм, с помощью которого можно регулировать высоту. Это необходимо для того чтобы регулировать интенсивность тренировки, так как для новичка нужен низкий степер (15 сантиметров), а профессионал с удовольствием будет заниматься на самом высоком положении платформы (25-20 сантиметров).

Если нет возможности приобрести степер, а занятия не хочется откладывать в долгий ящик, вы можете соорудить такую скамейку из подручных материалов. Главным условием самодельного степера должна быть его 100% устойчивость, что позволит вам избежать травм.

Движения, которые используются в степ-аэробике, вполне простые, потому их достаточно легко выполнять людям разного уровня подготовки и возраста. Комплекс упражнений включает бег, прыжки, ходьбу, а также упражнения на гибкость. Существует примерно двести способов подъема и схождения со степ-платформы. Занятия степ-аэробикой улучшают фигуру, в частности формы бедер, голеней и ягодиц. Использование отягощений (гантелей) дает хорошую нагрузку на мускулатуру плечевого пояса. Выполняя под музыку быстрые переходы, разнообразные варианты степов с подъемом и спуском с платформы, большое количество танцевальных движений с частой сменой направления движений и ритма, можно получить физическую нагрузку, равносильную беговой тренировке.

Существует несколько простых, однако важных правил степ-аэробики. Во-первых, подъем на степ-платформу следует выполнять за счет работы ног, но не спины. Во-вторых, ступню нужно полностью ставить на платформу. В-третьих, необходимо всегда держать спину прямо. В-четвертых, нельзя делать резких движений, а также упражнения одной и той же рукой или ногой дольше одной минуты.

Результат регулярных занятий степ-аэробикой – это тренировка мышц, поддержание тела в тонусе, общее оздоровление организма. Степ-аэробика может использоваться в профилактических и лечебно-оздоровительных целях.

***Позитивное воздействие степ-аэробики***

Степ-аэробика обладает рядом достоинств и в целом оказывает положительное влияние на организм. Так, регулярные занятия степ-аэробикой позволяют укрепить сердечнососудистую, дыхательную, нервную и мышечную системы, а также **избавиться от лишнего веса.**

Упражнения на степ-плаформе способствуют стабилизации артериального давления, а также работе вестибулярного аппарата. Кроме того, степ-аэробика комплексно воздействует на тело, при этом исключается вероятность «перекачать» отдельную группу мышц, как, к примеру, при занятиях в тренажерном зале. Помимо этого, степ-аэробика оказывает благотворное влияние на психоэмоциональный фон, например, во время посещений групповых занятий отмечается значительное улучшение настроения. Также для профессиональных спортсменов занятия на степ-платформе могут применяться в качестве разминки.

[Одной зарядки м.б. недостаточно для активизации процесса расщепления жиров - нужно 2-3 раза в неделю посещать секцию аэробики, фитнеса, или бегать 20-30 минут недалеко от дома, или быстро ходить не менее 1 ч. ежедневно.](http://www.likar.info/consult/251537/)

***Правила для начинающих***

Прежде чем посещать тренировки по степ-аэробике, необходимо подобрать [**подходящую одежду**](http://www.likar.info/krasota-i-fitnes/article-59842-kak-vyibrat-odezhdu-dlya-fitnesa/). Для занятий следует выбирать короткие брюки или шорты - это позволит предупредить возможные травмы. Также желательно приобрести специальную обувь для степ-аэробики, которая имеет функцию поддержки стопы.

Начинать занятия стоит с тренировок, продолжительностью двадцать минут. Постепенно время тренировки увеличивают до часа. Это позволяет адаптировать сердце и мышцы к возрастающим нагрузкам. Кроме того, упражнения необходимо делать ритмично, постепенно увеличивая нагрузку. Заниматься нужно не чаще трех раз в неделю.

Занятия степ-аэробикой по правильно составленной программе помогут улучшить физическую форму, стабилизировать вес, создать позитивный душевный настрой и обеспечить энергией.

**Подготовила:** Инструктор по физической культуре

Мышова Юлия Александровна