**Движение – это жизнь или пять шагов вперед**.

«Шаг …Поворот. .Шаг …Прыжок -повторял преподаватель, двигаясь в такт музыке. -Не надо разговаривать -напоминал нам тренер. – Ведите разговор при помощи движений». Так начинался мой «роман» со спортивной аэробикой. Как я оказалась в этом совершенно незнакомом тогда (двадцать пять лет назад) виде спорта, среди людей , которых совершенно не знала? Мне всегда нравился спорт, движение..Я Мастер спорта России по спортивной гимнастике. Я всегда занималась с интересом и смотрела на близкие к гимнастике виды спорта с восхищением. Но пришло время, когда все цели были достигнуты, и с гимнастикой нужно было закончить. Но по- прежнему хотелось двигаться и соревноваться. Ведь движение –это жизнь. Я выбрала альтернативный вид спорта- спортивную аэробику, только развивающуюся тогда , в конце 90-х годов в России. Азы спортивной аэробики мне и пригодились в настоящее время. Это педагогическая новинка , о которой я хочу рассказать.

Спортивная аэробика- динамичный танец с элементами акробатики. Движений здесь не много, зато каждое, должно быть очень точным. Мы работали в трио. Тренировка за тренировкой мы учились в танце применять принципы, о которых рассказывал тренер- принцип терпения, доверия, трудолюбия. Они имеют огромное значение не только на соревновательной площадке, но и в жизни. И сейчас я стараюсь это передать своим ученикам, обычным ребятам в школе. (я учитель физической культуры в школе). Изучив движения , я поняла, что они уникальны и универсальны. Их можно использовать во многих ситуациях. Например: в подготовительной части урока, при проведении разминки, заминки, при проведении занятий ритмикой, при составлении танцевальной композиции к праздникам и соревнованиям, на занятиях фитнесом- как средство повышающее настроение и жизненный тонус. Спектр применения очень широк. Я приветствую разнообразие . Иду маленькими шагами. Главное-это практика, от которой я получаю удовольствие. В моём арсенале много движений, но пять из них -**базовые шаги аэробики**, я применяю как основу на своих уроках.

Все базовые шаги в аэробике выполняются без излишнего напряжения и доступны неподготовленному новичку. Аэробика ориентирована на широкий круг людей. С помощью пяти несложных шагов можно реализовать многие принципы обучения. Принцип сознательности и активности, доступности и индивидуальности. Аэробика доступна каждому, ведь каждый умеет ходить и выполнять простейшие перемещения. Доступность предполагает не отсутствие , а постоянное преодоление трудностей. Этого мы добиваемся путем усложнения базовых шагов ( добавляем движения рук и т.д) Принцип систематичности и последовательности отражается в том, что «блоки» аэробики носят не эпизодический характер, а осуществляются непрерывно и последовательно. Эффект каждого последующего урока наслаивается на «следы» предыдущего, закрепляя и углубляя их. На уроке для многих учеников важен не только результат, но и процесс. Чтобы занятия приносили удовольствие, модно выбрать свой тренировочный комплекс- классический, степ, микс, фитбол и другие, где также используются «5 шагов». Неотъемлемым элементом всех занятий является ритмичная музыка. Еще одна положительная сторона моих «5 шагов», что заниматься можно как в домашних условиях, так и в спортивном зале, индивидуально и в группах. Результат нащих движений – подтянутое и здоровое тело, правильная осанка, в некоторых случаях избавление от лишнего веса, прекрасное самочувствие и хорошее настроение. Более глубокий эффект, благодаря аэробной разминке происходят положительные изменения в организме: повышается выносливость, укрепляется сердце, формируется мышечный тонус.

Соединив движения аэробики в танец , мы с коллективом «Карамельки» неоднократно побеждали в конкурсах и соревнованиях.

Так мечта заниматься аэробикой, продолжать двигаться, не просто стала реальностью, но и изменила мою жизнь. Шаг за шагом я обрела знания, физическую форму, новых друзей -единомыщленников. Я с улыбкой вспоминаю первые тренировки аэробикой и несказанно рада , что сделала тогда первый шаг.

**Названия шагов**

**1. March – Марш**

Техника: колени мягкие, шагать на всей стопе, не «пружинить». Выполняется на 2 счета.

**2. V-Step** – **Шаг-Ви**

«Шаг ноги врозь – ноги вместе («Рисуем треугольник»)» ***.***  4 счета.

Техника: широкий шаг, стопы параллельно друг другу, шагать на всю стопу.

**3.Grape Wine – Скрестный шаг в сторону** 4 счета

Техника: это единственный шаг в аэробике, который начинается с пятки. На счет 1 – нога ставится в сторону сначала на пятку, потом перекатом на всю стопу, стопа при этом развернута на 45 градусов.

**4. Step touch – Приставной шаг**

«Шаг – Приставить».2 счета

Техника: на счет 1 – нога ставится в сторону на всю стопу, не на ребро, на счет 2 – не приседать

**5. Kick – Мах ногой** 4 счета

Модификации шагов:

 **Curl** – **Захлёст** 2 счета

Техника: пятка касается ягодицы

 **Side – Отведение ноги в сторону** 2 или 4 счета

 **Knee Up** – **Подъём колена** 2 счета

Техника: колено поднимать как можно выше, пятку не тянуть к ягодице

 **Chasse** – **Шассе** 2 счета

 **Double Step** – два приставных шага в сторону .4 счета

 **Cross (Box)** – **Скрестный шаг**

«Шагаем по квадрату». 4 счета.

Техника: стопы параллельны, нога на всю стопу