

The background is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the frame.

СТЕП-АЭРОБИКА

ВЫПОЛНИЛА: ВОЛКОВА ДАРЬЯ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ

- СТЕП-АЭРОБИКА (АНГЛ. STEP AEROBICS) — ЭТО РАЗНОВИДНОСТЬ АЭРОБИКИ, В КОТОРОЙ УПРАЖНЕНИЯ ИСПОЛНЯЮТСЯ ПРИ ПОМОЩИ ВОЗВЫШЕНИЯ, СТЕП-ПЛАТФОРМЫ (ОБЫЧНО — «СТУПЕНЬ»), ВЫСОТА КОТОРОЙ РЕГУЛИРУЕТСЯ СОГЛАСНО НУЖДАМ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ. СТЕП-АЭРОБИКА ВОЗНИКЛА В 1989 ГОДУ БЛАГОДАРЯ ДЖИН МИЛЛЕР. ПОСЛЕДНЯЯ, ТРАВМИРОВАВ КОЛЕНО, ПО СОВЕТУ ВРАЧА-ОРТОПЕДА ЗАНЯЛАСЬ УКРЕПЛЕНИЕМ МЫШЦ НОГ, СТУПАЯ НА ЯЩИК ИЗ-ПОД МОЛОЧНЫХ БУТЫЛОК И СХОДЯ С НЕГО, В РЕЗУЛЬТАТЕ ЧЕГО РАЗРАБОТАЛА ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ.



ДВИЖЕНИЯ

- ДВИЖЕНИЯ (ШАГИ) ОБЫЧНО ИМЕНУЮТ «ШАГАМИ РЕЕВОК», ТАК КАК ДАННАЯ КОМПАНИЯ ВЫСТУПИЛА ПИОНЕРОМ В ПРОИЗВОДСТВЕ ПЛАСТИКОВЫХ ПЛАТФОРМ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ В СПОРТИВНЫХ ЗАЛАХ. ВЫДЕЛЯЕТСЯ 11 ОСНОВНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ КАК С ПЕРЕНОСОМ МАССЫ ТЕЛА С НОГИ НА НОГУ, ТАК И БЕЗ НЕГО («ТОПАНЬЕМ»). ХОРЕОГРАФИЯ КАЖДОГО УПРАЖНЕНИЯ ТЕСНО СВЯЗАНА С ЕГО ТАКТОМ, РАЗМЕРОМ, ОБЫЧНО НАСЧИТЫВАЮЩИМ 32 ДОЛИ. «БАЗОВЫЙ ШАГ» НАСЧИТЫВАЕТ 4 ДОЛИ (ИСПОЛНЯЕТСЯ 4 ШАГА), «КОЛЕНЦЕ» — 4 ДОЛИ, А «ПОВТОРНОЕ КОЛЕНЦЕ» — 8 ДОЛЕЙ. В ИДЕАЛЕ УПРАЖНЕНИЕ ДОЛЖНО ЗАКАНЧИВАТЬСЯ ПОД ПРОТИВОПОЛОЖНУЮ НОГУ — ТАК, ЧТОБЫ ЕГО МОЖНО БЫЛО ПОВТОРИТЬ В ОБРАТНОМ НАПРАВЛЕНИИ.



ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ

- СТЕП-АЭРОБИКУ РАЗРАБОТАЛА ОКОЛО 10 ЛЕТ НАЗАД АМЕРИКАНКА ДЖИН МИЛЛЕР, ИЗВЕСТНЫЙ ФИТНЕС-ИНСТРУКТОР. ВСЕ НАЧАЛОСЬ С ТРАВМЫ КОЛЕНА. ПЕРВЫМ ТРЕНАЖЕРОМ, КОТОРЫМ ОНА ВОСПОЛЬЗОВАЛАСЬ ДЛЯ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ, БЫЛИ СТУПЕНЬКИ КРЫЛЬЦА ЕЕ СОБСТВЕННОГО ДОМА. ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ФУНКЦИИ КОЛЕННОГО СУСТАВА, ОНА ВЫПОЛНЯЛА ПОДЪЕМЫ И СПУСКИ. ЗАНЯТИЯ ОКАЗАЛИСЬ ДОВОЛЬНО ОДНООБРАЗНЫМИ И НАГОНЯЛИ СКУКУ. И ТОГДА ДЖИН СТАЛА ВЫПОЛНЯТЬ ИХ ПОД МУЗЫКУ, ЧТОБЫ РАЗНООБРАЗИТЬ СКУЧНЫЕ ПОДЪЕМЫ И СПУСКИ РАЗЛИЧНЫМИ ВАРИАНТАМИ ШАГОВ. ТРЕНИРОВКА ОКАЗАЛАСЬ ЭФФЕКТИВНОЙ И ПРИЯТНОЙ. И ОПОМНИЛАСЬ ДЖИНА ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА СОВСЕМ ВЫЗДОРОВЕЛА И ПРИОБРЕЛА СВОЮ ПРЕЖНЮЮ СПОРТИВНУЮ ФОРМУ. ОНА НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ УБЕДИЛАСЬ, ЧТО ПРОСТЕЙШИЕ ТРЕНИРОВКИ НА СТУПЕНЬКАХ ДАЛИ ПРОСТО ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. ВООДУШЕВИВШИСЬ ПОЛУЧЕННЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ, ДЖИНА МИЛЛЕР РЕШИЛА ПРЕВРАТИТЬ РЕАБИЛИТАЦИОННУЮ ПРОГРАММУ В НОВЫЙ ВИД ФИТНЕСА, КОТОРЫЙ УВЛЕК МИЛЛИОНЫ ЛЮДЕЙ, ПОДДЕРЖИВАЮЩИХ СВОЁ ТЕЛО В ТОНУСЕ. ТАК ЗАРОДИЛАСЬ СТЕП-АЭРОБИКА И ПОЛУЧИВШАЯ ШИРОКОЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ СРЕДИ ПРИВЕРЖЕНЦЕВ ЗДОРОВОГО И АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ЦЕЛИ

- СТЕП-АЭРОБИКА – ЭТО РИТМИЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ-ВНИЗ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ПЛАТФОРМЕ, ПРИ ЭТОМ ДОБАВЛЯЮТСЯ ДВИЖЕНИЯ РАЗЛИЧНЫМИ ЧАСТЯМИ ТЕЛА (ГОЛОВОЙ, РУКАМИ). СТЕП-АЭРОБИКА ЭТО СИСТЕМА СПЕЦИАЛЬНО ПОДОБРАННЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ КОТОРЫХ РЕБЕНОК РАЗВИВАЕТСЯ ВСЕСТОРОННЕ.
- СТЕП-АЭРОБИКА РАЗВИВАЕТ ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ, ФОРМИРУЕТ СВОД СТОПЫ, ТРЕНИРУЕТ РАВНОВЕСИЕ И ПОЗВОЛЯЕТ СЖИГАТЬ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ. СПОСОБСТВУЕТ ФОРМИРОВАНИЮ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ; УКРЕПЛЕНИЮ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА; УЛУЧШЕНИЮ КРОВООБРАЩЕНИЯ, ДЫХАНИЯ, ОБМЕННЫХ ПРОЦЕССОВ, ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, НОРМАЛИЗУЮТСЯ ПРОЦЕССЫ НАПРЯЖЕНИЯ И РАССЛАБЛЕНИЯ, ЧТО СОДЕЙСТВУЮТ РАЗВИТИЮ ТАКЖЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ РЕБЕНКА.



ЗАДАЧИ

- СПОСОБСТВОВАТЬ УКРЕПЛЕНИЮ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА;
- ФОРМИРОВАТЬ И ЗАКРЕПЛЯТЬ НАВЫК ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ
- РАЗВИВАТЬ ЧУВСТВО РАВНОВЕСИЯ, ОРИЕНТИРОВКУ В ПРОСТРАНСТВЕ;

