

The background of the entire image is a light gray gradient. It is decorated with numerous realistic water droplets of various sizes. Some droplets are large and prominent, while others are small and subtle. They are scattered across the frame, with a higher concentration in the top-left and bottom-right corners, and a few in the center. Each droplet has a clear highlight and a soft shadow, giving them a three-dimensional appearance.

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 СОДЕЙСТВУЕТ РАЗВИТИЮ ТАКЖЕ ПСИХОФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ РЕБЕНКА.



ЗАДАЧИ

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

