

1. UVODNA RAZMATRANJA

Period dvadesetog vijeka, posebno njegova druga polovina, odlikuje se spontanim, nekontrolisanim i nedovoljno planski usmjeravanim procesom urbanizacije, koji je izazvao jače polarizovanje velikih urbanih sredina u odnosu na druge u pogledu koncentracije stanovništva i materijalne proizvodnje.

Biološka potreba za kretanjem, kod čovjeka često može stvoriti želju za fizičkim vežbanjem. To je prirodni nagon, koji treba usmjeriti u adekvatnom pravcu sa ciljem pozitivnog uticaja na samog pojedinca. Vježbanjem se ne bave svi, što dovodi do pojava takozvanih “**savremenih bolesti**” čovečanstva kao što su: stres, hipokinezija, višak kilograma i pojava sve većeg nezadovoljstva pojedinca zbog situacije neispunjavanja bioloških potreba i motiva.

“Fitnes je fenomen današnjice, proistekao iz fit filozofije kojoj je osnovni cilj živjeti zdravo, kvalitetno, biti u formi, biti u kondiciji, biti dobro raspoložen, biti fit, dobro funkcionisati u životu, radu, odbrani, sportu, rekreaciji, optimalno ispoljavajući svoje antropološke karakteristike i potencijale. Nastao je osamdesetih godina prošlog vijeka u razvijenijim zemljama Zapada, najpre u SAD, a odmah zatim i u Zapadnoj Evropi.

Fitnes centri kao novi elemenat urbanog miljea sa svojim vežbovnim programima koji se u njima realizuju, gdje naravno treba istaći **STEP aerobik** kao najzastupljeniji, imaju svoj značaj i predstavljaju problem interesovanja kako naše, tako i mnogih drugih zemalja svijeta, jer su kako u prošlosti tako i danas, često bila i bivaju izloženi raznim mišljenjima i kritikama.

2. PREDMET RADA

Među velikim brojem vežbovnih programa koji se danas upažnjavaju u svijetu i kod nas da bi se izbjegle tzv. savremene bolesti, važno je istaći **STEP aerobik** kao jedan od najefikasnijih i najpogodnijih programa vežbanja za sve starosne generacije. Danas je **STEP aerobik** jedan od najpopularnijih programa aerobnog vežbanja, koji se sistemski primenjuje i razvija poslednjih petnaestak godina.

Predmet interesovanja ovog rada će biti sagledavanje svih aspekata koji se odnose na **STEP aerobik**, a glavni akcenat će biti stavljen na **rekreativni step aerobik** njegove karakteristike, osnovne principe i metode treninga i na **step aerobik** kao **takmičarsku disciplinu** i njegova osnovna pravila izvođenja kako bi se spoznale i istakle prednosti ovog vežbovnog programa u odnosu na druge.