

АВТОРСЬКІ системи оздоровлення



ЧОМУ ПОТРІБНО ВИВЧАТИ???

Здоров'я необхідна умова успішного розвитку кожної людини, її навчання, праці, добробуту, створення сім'ї і виховання дітей.

Не зважаючи на розвиток медицини та фармакології, щорічне збільшення фінансування системи охорони здоров'я, зростання кількості лікарів та удосконалення лікувально-діагностичних заходів показники здоров'я населення України викликають стан занепокоєння. **Смертність в Україні – одна з найвищих в Європі, а тривалість життя – одна з найнижчих.** Все більше з'являється доказів того, що медицина не відіграє провідну роль в комплексі чинників, які визначають здоров'я людини.

АВТОРСЬКІ СИСТЕМИ ОЗДОРОВЛЕННЯ

- науково обґрунтовані системи теоретичних знань і практичних методів, які спрямовані на формування, збереження та зміцнення здоров'я.



to be fit – бути в формі,
“підготовлений”



**АВТОРСЬКІ СИСТЕМИ
ОЗДОРОВЛЕННЯ**

ФІТНЕС

**Сукупність заходів для
різностороннього фізичного
розвитку, здоров'я**

**“life style”
СТИЛЬ
ЖИТТЯ**

- тренування з обтяженнями
- аеробні тренування
- удосконалення гнучкості;
- формування культури харчування і здорового способу життя.



- Раціональна рухова активність
- Мистецтво релаксації та вміння протистояти різним стресам
- Збалансоване харчування

Авторські системи оздоровлення спрямовані на зміну фізичного і психічного стану людини.

• Випускник НУФВСУ

повинен знати сучасні авторські методики оздоровлення, розуміти, пояснювати та фізіологічно обґрунтовувати механізм їх впливу на організм людини;

Авторські системи оздоровлення спрямовані на зміну фізичного і психічного стану людини.

- **Випускник НУФВСУ повинен вміти** аналізувати, виявляти псевдосистеми оздоровлення, які мають наукові протиріччя, пояснювати можливі негативні їх наслідки на організм людини; використовувати окремі елементи авторських систем оздоровлення в тренувальному процесі; розробляти складові компоненти систем оздоровлення та надавати рекомендації щодо їх застосування;

Авторські системи оздоровлення спрямовані на зміну фізичного і психічного стану людини.

- **ВИПУСКНИК НУФВСУ повинен мати уявлення** про інноваційні системи оздоровлення, авторські підходи до оздоровлення, які використовують у країнах з високими показниками здоров'я.

Система оздоровлення М. АМОСОВА



**Не сподівайтесь що лікарі
зроблять Вас здоровими.**

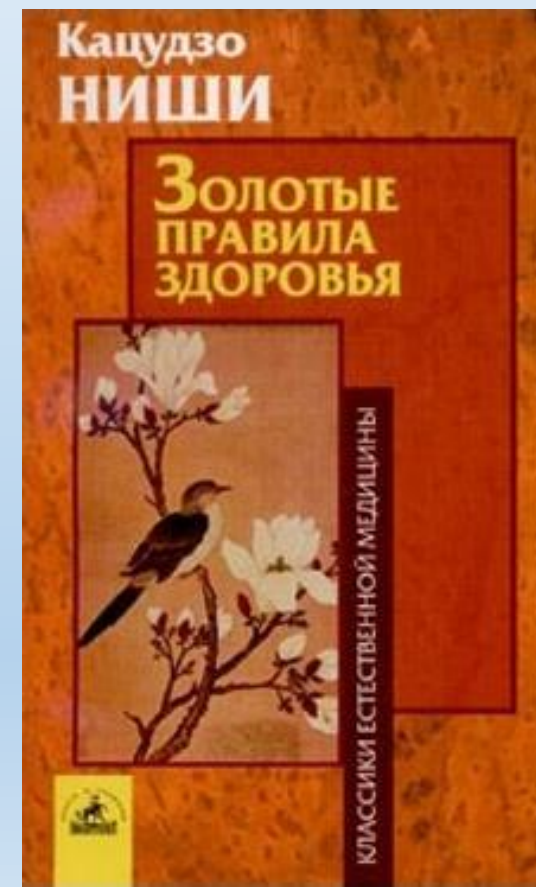
**Лікарі лікують хворобу, а здоров'я
необхідно здобувати самому**

"Чтобы быть здоровым, надо иметь силу характера".

СИСТЕМА ОЗДОРОВЛЕНИЯ КАЦУДЗО НИШИ

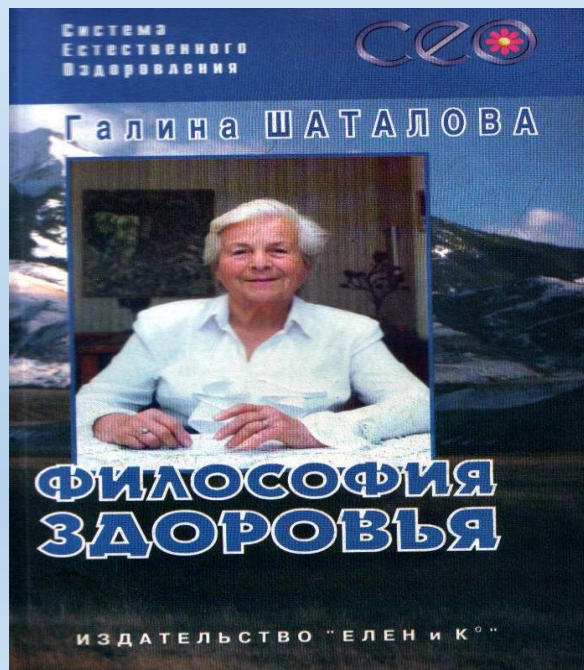


**КАЦУДЗО НИШИ ГОВОРИВ:
«ЖИВІТЬ ЗА ЗАКОНАМИ
ПРИРОДИ І ЛЮДСЬКОГО
ОРГАНІЗМУ — І ВИ БУДЕТЕ
ЗАХИЩЕНІ ВІД
ПЕРЕДЧАСНОЇ СТАРОСТІ І
ХВОРОБ, ВИ ЗМОЖЕТЕ
МАКСИМАЛЬНО
РЕАЛІЗУВАТИ СВОЇ ФІЗИЧНІ,
РОЗУМОВІ І ДУХОВНІ СИЛИ».**



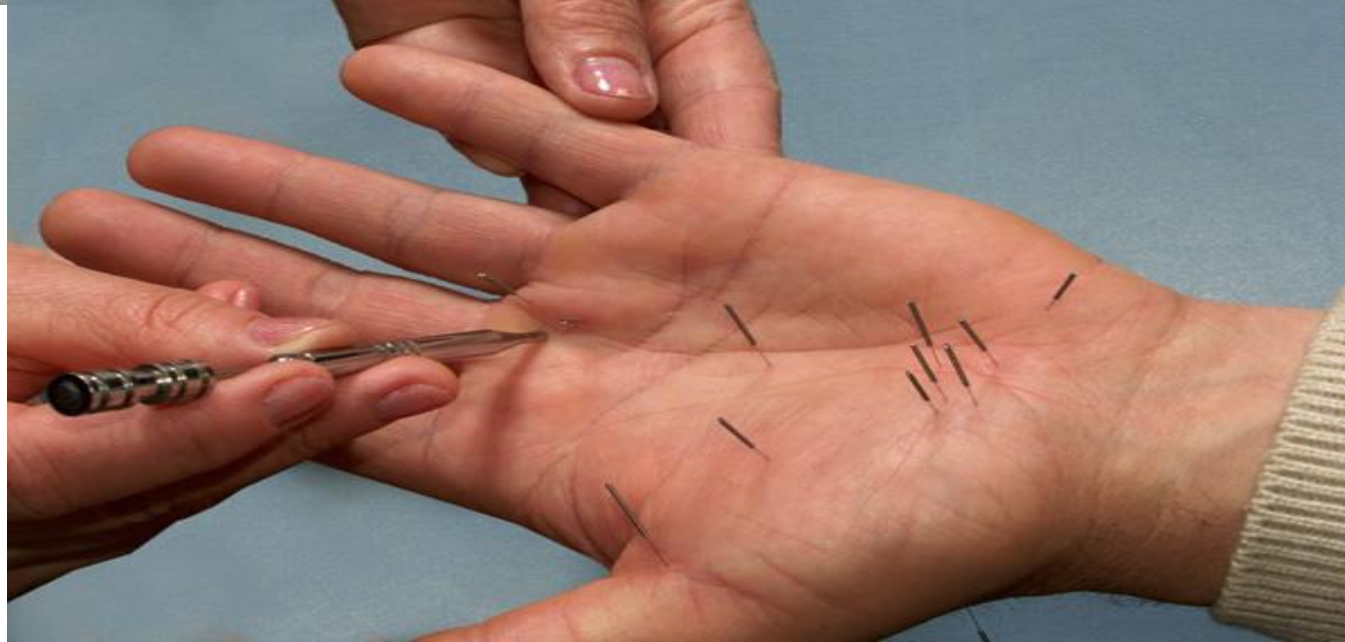


НЕТРАДИЦІЙНА МЕТОДИКА ОЗДОРОВЛЕННЯ ГАЛИНИ ШАТАЛОВОЇ



**“система природного
оздоровлення”**

Су Джок система оздоровлення



Приклади деяких Авторських систем оздоровлення



Дякую за увагу!!!

