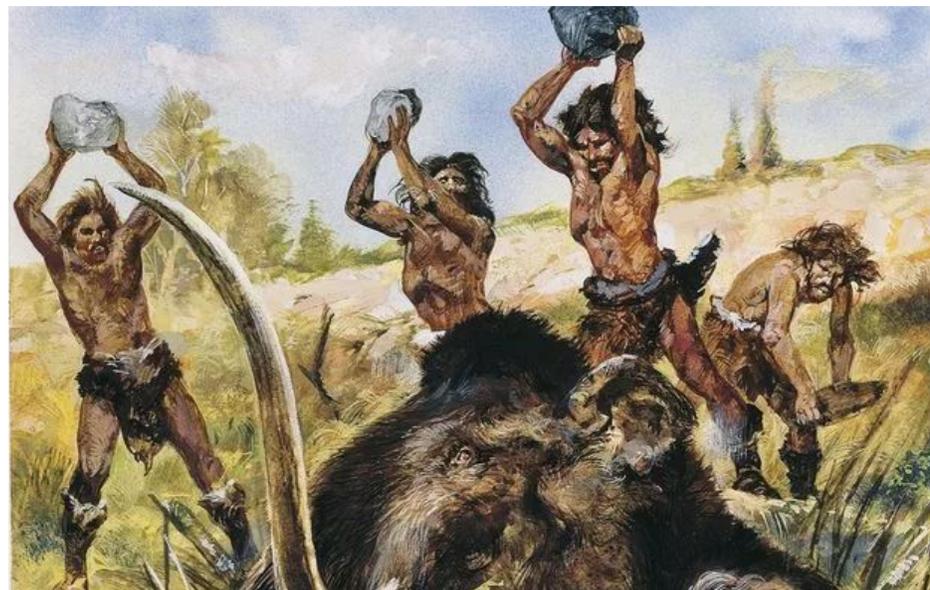


ЖИЗНЬ
СПОРТ
ИНТЕЛЛЕКТ



Немного из истории..

- ❖ В своем историческом развитии человек всегда формировался в условиях высокой двигательной активности.
- ❖ Первобытному человеку ежедневно приходилось преодолевать десятки километров в поисках пищи и конечно же размышлять как ее достать.
- ❖ Эти действия всегда являлись главнейшими условиями жизни человека – выживал тот, кто лучше других владел различными навыками.
- ❖ Суровый спорт жизни . Не потепаешь , не полопаешь.



Актуальность

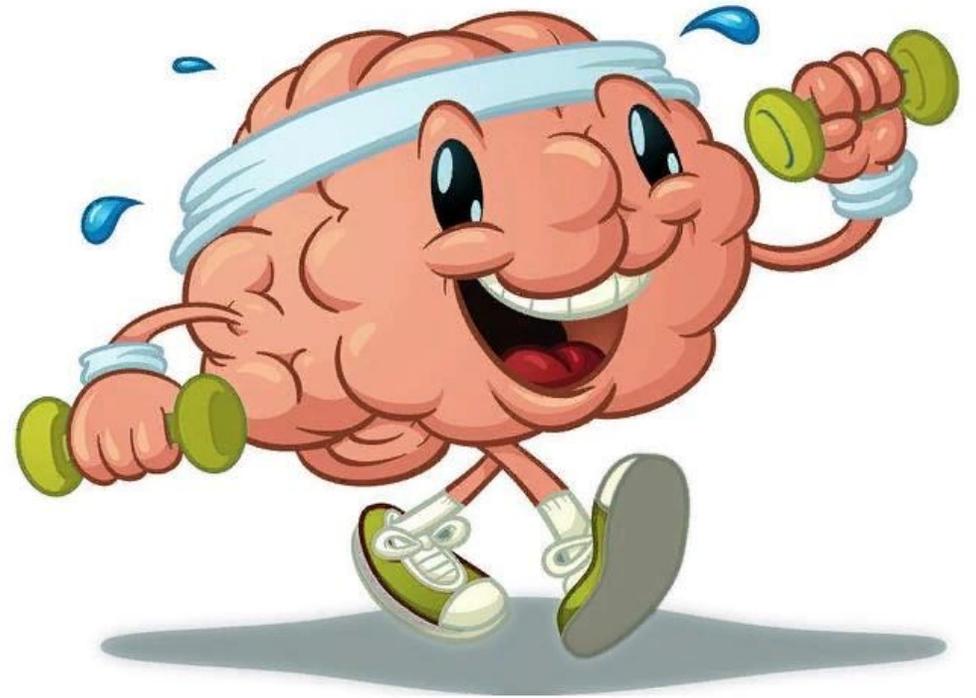
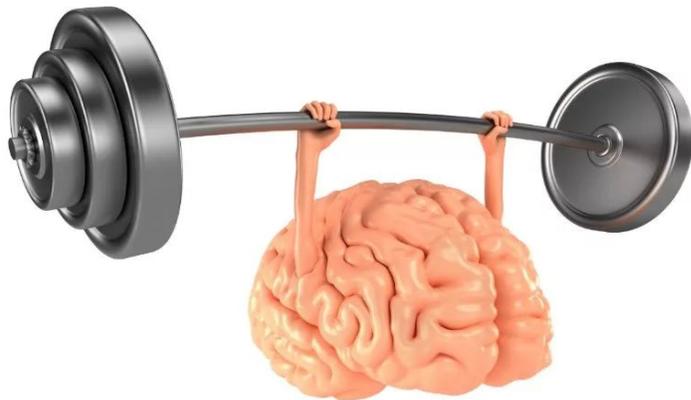
- ❖ Доказано и признано, что мозг — это «мышца» и её надо тренировать. Главное не забывать только, что все в организме человека едино. И душа и тело
- ❖ Поэтому для успешного развития и жизнедеятельности человека всегда важен **комплексный системный подход**.



Спорт & Интеллект

Чем разнообразнее движение, тем больше полезной и разнообразной информации поступает в мозг, тем интенсивнее идут различные процессы, направленные на интеллектуальное и умственное развитие 💪.

Наукой признано, да и мы заметили, что недостаток движений отрицательно сказывается как на здоровье в целом, тормозит общее развитие, так и снижает умственную деятельность.

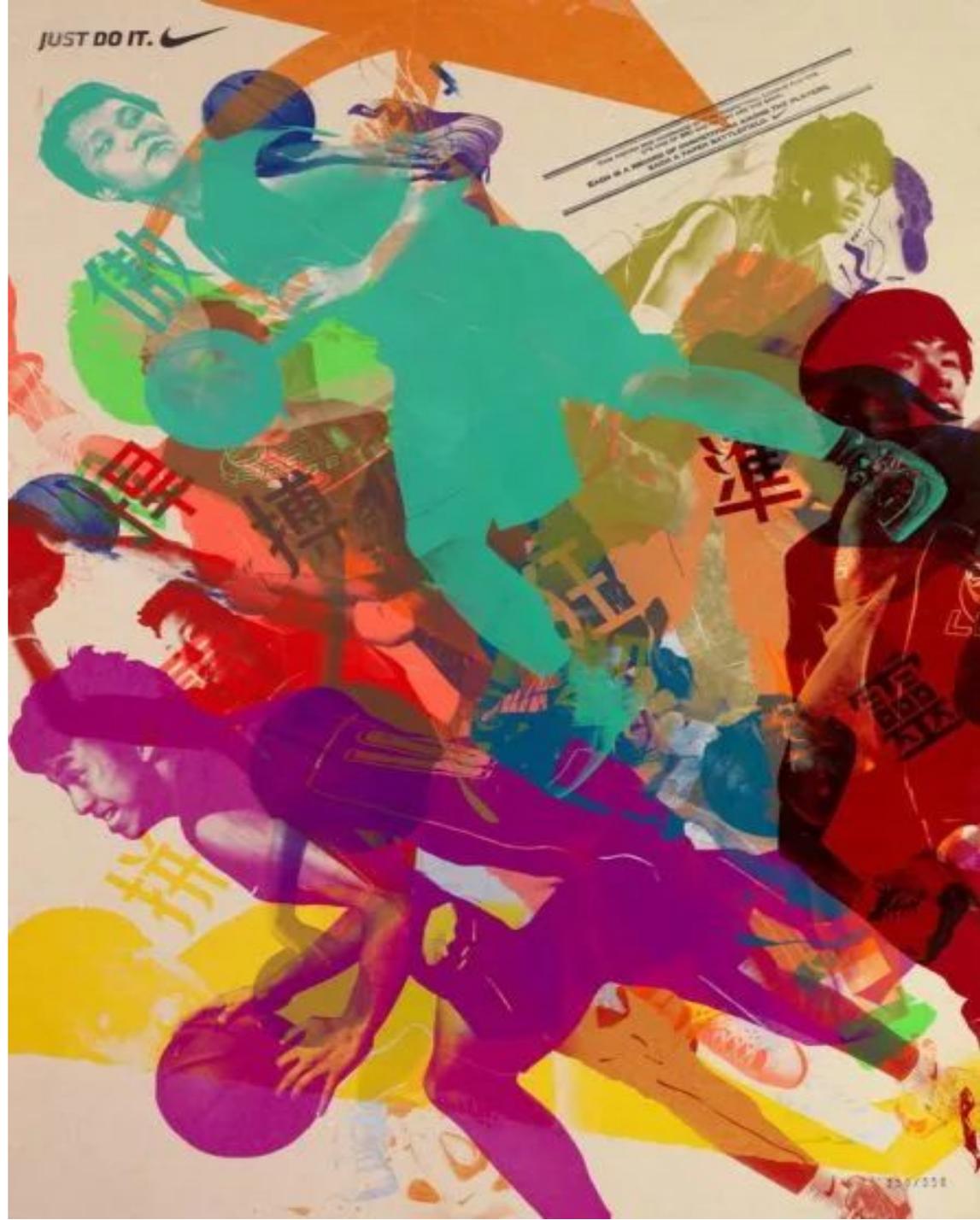


Для примера 📌
Наукой доказано экспериментально:
от развития моторики пальцев рук зависят
навыки логического мышления,
его скорость и результативность.

А народные пословицы давно заметили:
Под лежащий камень вода не бежит..

Современный спорт

- ❖ Современный спорт идёт по планете уверенной походкой. Совершенствуются тренажеры, разрабатываются все методы и формы тренировок, как в спорте высших достижений, так и для массового спорта.
- ❖ Спорт всегда являлся и является успешным инструментом в сфере укрепления здоровья. *А здоровье это физическое, психологическое и социальное благополучие.*



Athleticstyle - новая форма тренинга

- ❖ **Athleticstyle** зародился сравнительно недавно в нашей стране и уже нашел себе приверженцев среди людей ведущих здоровый образ жизни.
- ❖ **Athleticstyle** — это естественный продукт для реализации тех задач, требований, которые перед нами ставит жизнь.
- ❖ **Athleticstyle** - готовит человека ко всему многообразию нагрузок, с которыми ежедневно приходится сталкиваться в повседневной жизни.



Athleticstyle разработан специалистами как микс тренинг для массового спорта, где собрались в гармоничный ансамбль средства и методы из:

- ОФП (общефизическая подготовка)
- СФП (специальная физическая подготовка),
- Кондиционной (оздоровительной) тренировки.
- синхрोगимнастика "Разблокируй свои способности " Х.Алиева.
- Метода "сопряжённого воздействия ".
- Методика тренировок доктора Краевского
- Методика тренажера «Правило»



Цель Athleticstyle: физическое и интеллектуальное развитие способностей человека, укрепления его социальной активности и формирования здорового образа жизни.

Задачи Athleticstyle:

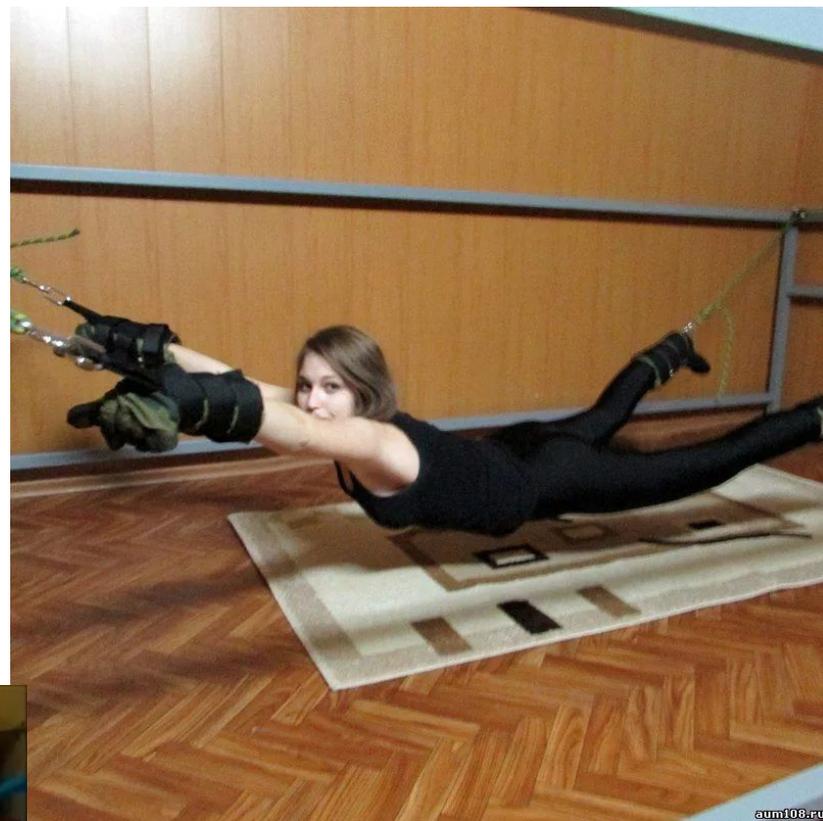
1. Вовлечение в регулярные занятия и воспитание сознательного отношения к занятиям физической культурой.
2. Обеспечение всестороннего и гармоничного развитие человека.
3. Укрепление здоровья.
4. Создание базы для специальной подготовки в профессиональной или спортивной деятельности.
5. Организация активного .здорового и содержательного досуга.
6. Привитие санитарно-гигиенических знаний и навыков, навыков самостоятельного контроля за состоянием здоровья и формирование активной жизненной позиции.

Тренажер «ПРАВИЛО»

- ❑ В основе - высокоэффективная практика для оптимизации организма человека.
- ❑ Тренажер выправляет, убирает физические и психологические зажимы организма, раскрывает огромный потенциал силы сухожилий и костей человека..



- ❑ Тренировки быстро повышают двигательный тонус, подвижность суставов, восстанавливают нормальную работу всего опорно-двигательного аппарата, снимается накопленный стресс, приобретает навык настоящего глубокого расслабления.
- ❑ Увеличиваются межпозвонковые промежутки, разжимаются сдавленные нервы, восстанавливается циркуляция крови и лимфы, уходят патологические напряжения, болевые ощущения, укрепляются глубокие мышцы и связки, предохраняющие позвоночник от травм.



ПРОЕКТ «ТВОЯ РАДУГА ЖИЗНИ»

Цель проекта: реализация интеллектуального потенциала в экстремальных жизненных ситуациях посредством направления «Athleticstyle», в частности тренажера «правило»

Задачи:

1. Тестирование и оценка исходных физических и интеллектуальных способностей
2. Система тренировок «Athleticstyle»
3. Итоговое тестирование.



!2



Спасибо за
внимание!