



ЗАКАЛИВАНИЕ ПУТЁМ ЗАНЯТИЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ

Выполнил:
Андрушкевич Константин Дмитриевич
Класс 7 «Б»

Научный руководитель:
Маркин Иван Александрович

Цель исследования

- Рассмотреть профилактику простудных заболеваний путём естественных сил природы и физических нагрузок на личном примере.

Задачи исследования

- Провести литературный обзор по теме.
- Провести сравнительный анализ частоты простудных заболеваний до занятий лыжным спортом и после.
- Расписать методику закаливания, опираясь на собственный пример.

Гипотеза

- С помощью занятий лыжным спортом, а также комплексом других закаливающих процедур, можно уменьшить количество простудных заболеваний.

Основные принципы закаливания

1. Возрастные и индивидуальные особенности.
2. Систематичность.
3. Многофакторность.
4. Сочетание действий местных и общих закаливающих факторов.
5. Полиградационность.
6. Разные уровни терморегуляции.
7. Положительная эмоциональная реакция.

Специальная подготовка лыжников



Анализ частоты простудных заболеваний



Методика закаливания

1. Гимнастические упражнения.
2. Воздушная ванна.
3. Солнечный ванны.
4. Умывание прохладной водой.
5. Контрастное обливание.



Выводы

- Проанализировали литературу по данной теме.
- Провели сравнительный анализ частоты простудных заболеваний до и после занятий лыжным спортом и выявили уменьшение частоты заболеваний.
- Расписали методику закаливания, опираясь на собственный пример.



Заключение

Закаливание - важное средство профилактики негативных последствий охлаждения организма.

Систематическое применение закаливающих процедур снижает число простудных заболеваний в 2-5 раз, а в отдельных случаях почти полностью исключает их.









СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

