



# 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

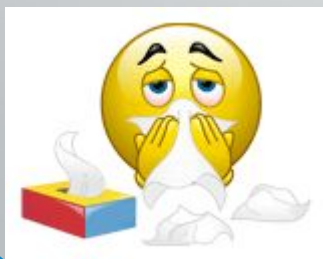
1. Гимнастические упражнения.
2. Воздушная ванна.
3. Солнечный ванны.
4. Умывание прохладной водой.
5. Контрастное обливание.





# 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!

