



Если говорить о возрасте, когда можно заниматься лыжами, то он неограничен. Можно начинать занятия с тех пор, как ребенок станет уверенно ходить и до тех пор, пока это «позволяют» ноги.



*Отдел культуры,  
физической культуры,  
спорта и туризма*

(4742) 34-99-51  
[kultura\\_admlr@mail.ru](mailto:kultura_admlr@mail.ru)

*БУДЕМ  
ЗДОРОВЫ!*





## На лыжню!

Прогулки на лыжах – это один из самых полезных видов аэробной нагрузки. Они оказывают на организм человека множество разнообразных положительных эффектов:

1. Самый простой эффект – это хорошее настроение. Лыжные трассы, как правило, проходят в живописных местах, а значит, спортсмен имеет замечательную возможность помимо основного занятия любоваться красотой природы, он получает эстетическое удовольствие, что непременно сказывается на настроении. В процессе езды организм усиленно вырабатывает гормоны радости – эндорфины. Это способствует борьбе с депрессией.

2. Закаливающий эффект. Условия внешней среды во время лыжной прогулки постоянно меняются: снег, ветер, морозный воздух – с этими природными факторами сталкивается каждый лыжник. Организм учится правильно реагировать на изменения погоды, а значит, повышается его устойчивость к воздействию "неблагоприятных факторов извне."

3. Активизируются кровотоки и дыхание. В процессе езды на лыжах, как и при любых других видах движений, чаще сокращается сердце, кровь быстрее циркулирует по сосудам, которые при этом расширяются. Учащается и становится более глубоким дыхание, а значит, кровь лучше насыщается кислородом и доставляет его во все органы и ткани организма. Исчезают признаки кислородного голодания, ускоряются процессы обмена веществ, из организма



4. Все вышеуказанные процессы – и условия внешней среды, и активизация кровообращения, дыхания, обмена веществ – безусловно, оказывают воздействие на систему иммунитета, значительно укрепляя его. Человек, занимающийся лыжным спортом, реже подхватывает какие-либо инфекции, а если и заболевает, то болеет не тяжело, без осложнений и быстро выздоравливает.



## В лес вместо поликлиники

• «Лыжи — вот моя поликлиника, сосны — вот мои доктора» — так сказал выдающийся **биолог и анатом XIX века П. Ф. Лесгафт**, основоположник научной системы физического воспитания в России.