



«ПОЧЕМУ Я ЛЮБЛЮ ЛЫЖНЫЙ ВИД СПОРТА»



Подготовил: Машуков Максим

3 «Г» класс

Тренер-преподаватель:

Шаглеев Юрий Егорович

"Ничто не укрепляет мышцы
и не делает тело таким сильным и эластичным,
ничто не повышает реакции и быстроты,
ничто не закаляет волю и не упражняет ум так, как
ЛЫЖИ"

Фритьоф Нансен



Здоровье – главная ценность человека. Его невозможно купить.

Поэтому нам важно беречь и укреплять его. Лыжный спорт является важным средством поддержания и улучшения здоровья.



Лыжный спорт относится к тем видам спорта, которыми можно заниматься, начиная с самого раннего детства.

Лыжный спорт предоставляет широкие возможности разнообразной спортивной деятельности на свежем воздухе и при этом вовлекает в работу почти все системы организма.



Во время занятий на лыжах успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества: смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей, физическая выносливость. И тот факт, что после даже небольшой пробежки самочувствие значительно улучшается.



Ежедневные занятия лыжами и советы тренера — дают положительный результат!



С ЛЫЖАМИ ДРУЖИТЬ – ЗДОРОВЫМИ БЫТЬ!



УСПЕХОВ ВСЕМ!

