**Тренировки спортсменов, которые участвуют в соревнованиях летом.**

При подготовке к соревнованиям важно позаботиться о физическом, моральном и волевом настрое спортсмена. Тренировки проходят под контролем тренера, который составляет план по годам, периодам, этапам подготовки, а также отслеживает режим отдыха и питания. В этот период делается акцент на специальных упражнениях, которые направлены на совершенствования технических навыков.

Рекомендуется принимать участие в отборочных соревнованиях. Однако стоит учесть, что с частыми соревнованиями потребуется отдых на 4-5 недель для восстановления выносливости.

**Тренировки спортсменов, занимающимися зимними видами спорта.**

Для того чтобы не терять тонус спортсменам, которые занимаются зимними видами спорта, рекомендуется выполнять физические упражнения для сохранения мышечного баланса, эластичности мышц, координации, выносливости. Желательно составлять план тренировок с тренером и, конечно же, учитывать свое самочувствие. Самое главное в тренировках — это регулярность и постепенность.

**Общие рекомендации летних тренировок.**

Во-первых, важно учитывать, что летом организм работает по-другому: пропадает аппетит, есть риск получения теплового удара, тело выделяет больше потовых желез.

Во-вторых, рекомендуется держать водно-солевой баланс — пить чистую, негазированную воду.

В-третьих, специалисты не советуют делать упор на тяжелые упражнения, иначе это чревато повышенным потоотделением и потерей воды в организме, что приводит к обезвоживанию. Поэтому, рекомендуется тренироваться не более часа.

**Выбор времени.**

Безопасное время для занятий спортом это раннее утро (от 06:00 до 09:00) и поздний вечер (от 19:00 до 21:00). В это время воздух прохладный, а значит, и продуктивность тренировки пройдет на «ура». Тренировка с утра — это хороший способ взбодриться и набраться энергии на весь день, а вечерняя пробежка может служить хорошим завершением дня.

**Правильная одежда.**

Специалисты рекомендуют летом тренироваться в «дышащей» одежде и из быстросохнущих материалов, например из хлопка или полиэстера. Желательно заниматься в простой по структуре одежде: без заклепок, капюшонов или шнурков, это касается тренировок с оборудованием. Обувь должна быть максимально удобной, закрытой и с жесткой подошвой для правильного выполнения упражнений.

**Силовые нагрузка.**

Силовые нагрузки в летнее время следует упростить, во избежание перегрева. Под упрощением подразумевается отказ от тяжелых, энергозатратных упражнений. Дело в том, что с увеличением температуры тела (жара+упражнения) ускоряется работа сердца на 10 ударов. При наличии проблем с сердцем специалисты рекомендуют сократить тренировки до одного часа максимум.

**Питьевой режим.**

Ученые настоятельно рекомендуют пить простую, негазированную воду, особенно в летний сезон. На тренировках необходимо пить воду каждые 15-20 минут, даже в том случае, если желания нет. При выполнении физических упражнений организм теряет больше жидкости, чем когда находится в состоянии покоя. Нехватка воды в организме чревата понижением работоспособности и ухудшением самочувствия.

**Самые популярные тренировки в режиме активного отдыха.**

Активный отдых полезен тем, что он помогает быстрее восстановиться после тяжелых тренировок. В процессе выполнения упражнений усиливается кровообращение, что обеспечивает снабжение мышц аминокислотами и кислородом. Благодаря этому происходит ускоренное восстановление мускулатуры.

**ВЫВОД:**

Занятия спортом улучшают кровообращение, укрепляют кости и иммунную систему, уменьшают стресс. Преимущества спорта заключаются в том, что он доставляет удовольствие, развивает уверенность в себе и стойкость характера. Летние тренировки несут пользу для ребенка-спортсмена. Если в спортивной школе настал перерыв в занятиях, всегда можно найти альтернативу — активный отдых. Главное — соблюдать несложные рекомендации.