



Однозначно — да. Но вот, сколько по времени?

Ученые считают, что перерыв не должен превышать двух недель, в противном случае потеря физических навыков обеспечена.

Летние каникулы для спортсмена — это возможность:

- восстановить организм после учебно-тренировочного года;
- психологически расслабиться;
- набраться новых сил;
- получить порцию витамина D;
- разнообразить спортивный досуг;
- пообщаться с друзьями;

Основной минус больших летних перерывов:

осенью потребуется много времени, чтобы восстановить спортивную форму и двигаться дальше.

Как продлить тренировки летом?

Юный спортсмен может посетить:

- городской спортивный лагерь дневного пребывания;
- выездные учебно-тренировочные летние сборы;
- спортивный летний лагерь.

Это отличное сочетание спорта и отдыха.

Альтернативные варианты:

- каждый день делать зарядку, пробежку, заниматься ОПФ;
- заняться активным отдыхом — бадминтон, настольный теннис, ролики, велоспорт, скалолазание, бег, футбол, плавание.

(СШ г. Гусева)