

«УТВЕРЖДАЮ»

Исполнительный директор
Общероссийской общественной
организации «ВФЛА»

Б.М. Ярышевский

«12.5» декабря 2025 г.



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**«ФОРМИРОВАНИЕ ГИБКОГО ПОДХОДА К ТРЕНИРОВКАМ ВО ВРЕМЯ
ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ К ЭКЗАМЕНАМ»
(для тренеров-преподавателей по легкой атлетике)**

ВВЕДЕНИЕ

Период подготовки к экзаменам – это всегда стрессовое время для любого студента, а для спортсменов он становится еще более напряженным. Совмещение интенсивных учебных нагрузок с привычным тренировочным процессом требует особого внимания и грамотного подхода со стороны тренеров-преподавателей.

Цель данных методических рекомендаций – помочь вам выстроить эффективную и, главное, гибкую систему тренировок, которая позволит вашим подопечным успешно справиться как с учебными, так и со спортивными задачами.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ГИБКОГО ПОДХОДА

Гибкость в данном контексте означает не отказ от тренировок, а их адаптацию к меняющимся условиям. Ключевые принципы, на которых строится такой подход:

1. Индивидуализация: каждый спортсмен уникален. Уровень его учебной нагрузки, способность справляться со стрессом, физическое состояние и индивидуальные особенности организма – все это должно учитываться при планировании тренировок.

2. Приоритезация: в период экзаменов учебные задачи выходят на первый план. Тренировочный процесс должен быть подчинен этой приоритетности, а не конкурировать с ней.

3. Коммуникация: открытый и честный диалог с каждым спортсменом – залог успеха. Регулярное общение поможет вам быть в курсе их самочувствия, уровня усталости и учебных успехов.

4. Профилактика: предотвращение переутомления, как физического, так и психоэмоционального, является первостепенной задачей.

5. Адаптивность: готовность оперативно корректировать план тренировок в зависимости от текущей ситуации.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ-ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

1. ДИАГНОСТИКА И ПЛАНИРОВАНИЕ:

- **Оцените учебную нагрузку:** заранее узнайте у спортсменов расписание экзаменов, контрольных работ и сроки сдачи проектов. Постарайтесь понять, какие периоды будут наиболее интенсивными в плане учебы.

- **Проведите индивидуальные беседы:** обсудите с каждым спортсменом его ожидания, опасения и возможные трудности. Выясните, как он планирует распределять свое время.

- **Составьте гибкий план:** разработайте общий план тренировок, но с возможностью внесения корректировок. Определите «критические» периоды, когда нагрузка может быть снижена, и «окна», когда можно вернуться к более интенсивным занятиям.

2. КОРРЕКТИРОВКА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА:

- **Снижение объема, сохранение интенсивности (при возможности):** если спортсмен испытывает сильную учебную нагрузку, рассмотрите возможность сокращения продолжительности тренировок, но старайтесь сохранить их качество и интенсивность (если это не приводит к чрезмерному утомлению).

- **Изменение структуры тренировки:** вместо длительных и изнурительных занятий, можно проводить более короткие, но более концентрированные тренировки. Акцент может быть сделан на технические элементы, тактические отработки или восстановление.

Для проведения эффективных тренировок на развитие и совершенствование максимальных скоростных качеств и технических навыков необходимо не только хорошее «свежее» состояние мышц спортсмена, но не менее важно – состояние центральной нервной системы. Если спортсмен чувствует себя утомленным физически и морально, тренировочные занятия для развития быстроты и совершенствования техники будут не просто неэффективны, но могут иметь отрицательный эффект.

- **Акцент на восстановление:** в этот период особенно важно уделять внимание активному восстановлению. Это поможет снять мышечное напряжение и улучшить психоэмоциональное состояние.

- **Включение «умных» тренировок:** используйте время, когда спортсмен не может полностью посвятить себя тренировке, для теоретических занятий, анализа видео, изучения тактики.

- **Индивидуальные тренировки:** если общий график становится слишком сложным, рассмотрите возможность проведения индивидуальных тренировок в удобное для спортсмена время.

- **Периоды отдыха:** не бойтесь включать в план дополнительные дни отдыха, особенно перед важными экзаменами. Отдохнувший спортсмен более продуктивен как в учебе, так и в спорте.

3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА:

- **Будьте понимающими:** покажите спортсменам, что вы понимаете сложность ситуации и готовы идти им навстречу.

- **Снизьте давление:** избегайте излишнего давления и критики. Фокусируйтесь на прогрессе и усилиях, а не только на результатах.

- **Поощряйте позитивное мышление:** помогите спортсменам справиться со стрессом, научите их техникам релаксации и управления эмоциями.

- **Создайте поддерживающую атмосферу:** поощряйте взаимную поддержку между спортсменами. Они могут делиться своим опытом и помогать друг другу.

- **Отмечайте успехи:** не забывайте отмечать не только спортивные достижения, но и успехи в учебе. Это мотивирует и укрепляет уверенность в себе.

4. КОММУНИКАЦИЯ И ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ:

- **Регулярные короткие встречи:** проводите короткие, но регулярные встречи с каждым спортсменом, чтобы узнать, как у них дела, и внести необходимые коррективы.
- **Создайте канал для быстрой связи:** используйте мессенджеры или другие удобные платформы для оперативного обмена информацией. Это позволит быстро реагировать на изменения в расписании или самочувствии спортсмена.
- **Запрашивайте обратную связь:** активно интересуйтесь мнением спортсменов о тренировочном процессе. Их ощущения и предложения могут быть ценным источником информации для дальнейшей адаптации. Спрашивайте, насколько комфортным является текущий режим, не чувствуют ли они чрезмерной усталости, и какие аспекты тренировок им кажутся наиболее полезными или, наоборот, обременительными в данный период.
- **Будьте открыты к диалогу:** создайте атмосферу, в которой спортсмены не будут бояться говорить о своих проблемах. Важно, чтобы они знали, что их трудности будут услышаны и учтены.

5. МОНИТОРИНГ И ОЦЕНКА:

- **Отслеживайте самочувствие:** регулярно интересуйтесь уровнем усталости, качеством сна, аппетитом и общим психоэмоциональным состоянием спортсменов. Используйте простые шкалы оценки (например, от 1 до 5) для фиксации их самочувствия.
 - **Анализируйте прогресс:** несмотря на возможные изменения в тренировочном плане, продолжайте отслеживать спортивный прогресс. Важно понимать, как адаптация влияет на их физическую форму и результаты.
 - **Корректируйте план на основе данных:** полученная информация должна служить основой для дальнейшей корректировки тренировочного процесса. Если вы видите, что спортсмен испытывает сильное переутомление, не стесняйтесь еще больше снизить нагрузку или увеличить время отдыха.
- Желательно, чтобы спортсмен не прекращал вести тренировочный дневник, в котором записывал бы не только содержание выполняемой тренировочной программы, но регулярно описывал бы свое самочувствие, качество сна, аппетит и т.п.

6. ПОСТЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД:

- **Постепенное возвращение к прежнему режиму:** после завершения экзаменов не стоит сразу же возвращаться к прежнему высокоинтенсивному режиму тренировок. Постепенно увеличивайте нагрузку, давая организму время на полное восстановление.

- **Анализ прошедшего периода:** проведите совместный анализ того, как прошел период подготовки к экзаменам. Обсудите, что было сделано правильно, какие ошибки были допущены, и какие уроки можно извлечь на будущее. Это поможет улучшить планирование в следующие подобные периоды.

- **Мотивация на будущее:** используйте успешное преодоление этого сложного периода как стимул для дальнейшего развития. Подчеркните, что спортсмены продемонстрировали не только спортивные, но и отличные организационные и волевые качества.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Гибкий подход к тренировкам спортсменов во время подготовки к экзаменам – это не компромисс между учебой и спортом, а грамотное управление ресурсами и приоритетами. Он требует от тренера-преподавателя высокого уровня профессионализма, эмпатии и умения находить баланс. Применяя данные методические рекомендации, вы сможете помочь своим подопечным не только успешно сдать экзамены, но и сохранить высокий уровень спортивной формы, а также укрепить их уверенность в собственных силах и способности справляться с любыми вызовами. Помните, что ваша поддержка и понимание играют ключевую роль в достижении успеха ваших спортсменов.

