

ПАМЯТКА ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ: ПОДХОД К ТРЕНИРОВКАМ ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ:

ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ – ЭТО ВРЕМЯ ПОВЫШЕННОЙ НАГРУЗКИ НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ УМА, НО И ДЛЯ ТЕЛА. СПОРТСМЕНЫ, СОВМЕЩАЮЩИЕ ИНТЕНСИВНЫЕ ТРЕНИРОВКИ С УЧЕБОЙ, СТАЛКИВАЮТСЯ С УНИКАЛЬНЫМИ ВЫЗОВАМИ. ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ СПОРТИВНУЮ ФОРМУ И УСПЕШНО СДАТЬ ЭКЗАМЕНЫ, НЕОБХОДИМ ГРАМОТНЫЙ И ГИБКИЙ ПОДХОД К ТРЕНИРОВОЧНОМУ ПРОЦЕССУ. ДАННАЯ ПАМЯТКА ПРИЗВАНА ПОМОЧЬ СПОРТСМЕНАМ ВЫСТРОИТЬ ОПТИМАЛЬНУЮ СТРАТЕГИЮ.

МОСКВА
2025

ПОНИМАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ: ТРЕНИРОВКИ И ЭКЗАМЕНЫ

ВАЖНО ОСОЗНАВАТЬ, ЧТО ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И УМСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ВЗАИМОИСКЛЮЧАЮЩИМИ. НАПРОТИВ, УМЕРЕННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ МОГУТ:

- ◆ **Снизить уровень стресса:** физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые улучшают настроение и помогают справиться с предэкзаменаціонной тревогой.
- ◆ **Улучшить когнитивные функции:** регулярные тренировки улучшают кровообращение, насыщают мозг кислородом, что положительно сказывается на концентрации, памяти и способности к обучению.
- ◆ **Повысить общую работоспособность:** хорошая физическая форма помогает справляться с длительными умственными нагрузками без быстрого утомления.

ОДНАКО, ЧРЕЗМЕРНЫЕ ИЛИ НЕПРАВИЛЬНО СПЛАНИРОВАННЫЕ ТРЕНИРОВКИ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНОВ МОГУТ ПРИВЕСТИ К:

- ◆ **Физическому и умственному истощению:** недостаток времени на восстановление и переутомление.
- ◆ **Снижению концентрации на учебе:** усталость от тренировок мешает полноценно усваивать материал.
- ◆ **Повышенному риску травм:** утомленный организм более подвержен повреждениям.



ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ КОРРЕКТИРОВОК ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

КОРРЕКТИРОВКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ НАПРАВЛЕНЫ НА СНИЖЕНИЕ ОБЩЕЙ НАГРУЗКИ, СОХРАНЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ФОРМЫ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОСТАТОЧНОГО ВРЕМЕНИ ДЛЯ УЧЕБЫ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ.

Снижение объема тренировок:



- ◆ **Сокращение количества тренировочных дней:** вместо 5-6 тренировок в неделю, можно перейти на 3-4.
- ◆ **Уменьшение продолжительности тренировок:** сократить время каждой тренировки на 15-30%.
- ◆ **Сокращение количества подходов/повторений:** в силовых тренировках можно уменьшить объем работы, сохраняя интенсивность.

Изменение интенсивности тренировок:



- ◆ **Переход на более низкую интенсивность:** вместо высокоинтенсивных интервальных тренировок – умеренные тренировки, длительные аэробные нагрузки низкой или средней интенсивности.
- ◆ **Фокус на технике:** в дни, когда умственная усталость особенно высока, можно уделить больше времени отработке техники движений, а не наращиванию мышечной массы или выносливости.



Изменение структуры тренировки:

- ◆ **Разделение тренировок:** вместо одной длительной тренировки, можно провести две короткие в течение дня, например, утром – легкая кардио-сессия, вечером – силовая. Это может помочь лучше распределить нагрузку и избежать переутомления.
- ◆ **Включение восстановительных элементов:** добавить больше растяжки, легких восстановительных упражнений.



Гибкое расписание:

- ◆ **Перенос тренировок:** если спортсмен чувствует себя особенно уставшим или имеет важный учебный день, тренировку можно сократить.
- ◆ **Использование «свободных» окон:** если появляется свободное время между занятиями, можно провести короткую умеренно интенсивную тренировку.



Периодизация нагрузки:

- ◆ **«Разгрузочные» недели:** за 1-2 недели до начала экзаменов можно провести более легкую тренировочную неделю, чтобы организм успел восстановиться и накопить силы.
- ◆ **«Пик» формы:** определить, когда спортсмену нужно быть в оптимальной физической форме (например, перед важными соревнованиями, если они совпадают с экзаменами) и спланировать нагрузку соответствующим образом, но с учетом учебного процесса.

УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ И ТРЕВОГОЙ

ПЕРИОД ЭКЗАМЕНОВ – ЭТО СТРЕССОВЫЙ ПЕРИОД, КОТОРЫЙ МОЖЕТ УСУГУБЛЯТЬСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКОЙ ОТ ТРЕНИРОВОК. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ИГРАЕТ КЛЮЧЕВУЮ РОЛЬ В СОХРАНЕНИИ МОТИВАЦИИ, СНИЖЕНИИ ТРЕВОЖНОСТИ И ПОВЫШЕНИИ ОБЩЕЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ.

- ◆ **Техники релаксации:** техники глубокого дыхания, медитации, прогрессивной мышечной релаксации помогут справится со стрессовыми ситуациями.
- ◆ **Позитивное мышление:** акцентируйте свое внимание на достижениях и способности справляться с трудностями.
- ◆ **Ограничение информационного шума:** избегайте излишней информации о предстоящих экзаменах, которая может вызывать тревогу.
- ◆ **Четкое определение целей:** реалистичные цели как в учебе, так и в спорте. Определите достижимые шаги к заданной цели.
- ◆ **Долгосрочные перспективы:** свяжите текущие усилия с будущими успехами в спорте и жизни.

Развитие навыков саморегуляции:

- ◆ **Планирование времени:** распределите время между учебой, тренировками, отдыхом и личной жизнью.
- ◆ **Самоконтроль:** научиться слышать свой организм (физическое и эмоциональное состояние), в целях своевременного внесения корректировок в свой режим дня или недели.

Работа с ожиданиями:

- ◆ **Реалистичные ожидания:** в период экзаменов невозможно поддерживать пиковую спортивную форму и одновременно добиваться максимальных результатов в учебе. Важно найти баланс.
- ◆ **Фокус на процессе,** а не только на результате: цените свои усилия, которые вы прилагаете, а не только конечный результат.

Поддержка здорового образа жизни:

- ◆ **Режим сна:** не забывайте о важности достаточного и качественного сна для восстановления и когнитивных функций.
- ◆ **Питание:** сбалансированное питание, которое поможет обеспечить вас энергией как для тренировок, так и для умственной деятельности. Избегайте чрезмерного употребления стимуляторов (кофеин, энергетические напитки), которые могут нарушить сон и вызвать нервозность.
- ◆ **Гидратация:** необходимо поддерживать водный баланс организма.

Профессиональная помощь:

- ◆ **Психолог:** в случае выраженных проблем с тревогой, стрессом, нарушениями сна или мотивации, обратитесь к спортивному психологу.

ПРИМЕРНОЕ РАСПИСАНИЕ И АДАПТАЦИЯ

ПРИВЕДЕМ ПРИМЕР ТОГО, КАК МОЖЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ ГИБКОЕ РАСПИСАНИЕ, И КАК ЕГО АДАПТИРОВАТЬ:

Стандартная неделя (без экзаменов):

Понедельник: Тренировка (1.5-2 часа), Учеба.

Вторник: Тренировка (1.5-2 часа), Учеба.

Среда: Тренировка (1.5-2 часа), Учеба.

Четверг: Тренировка (1.5-2 часа), Учеба.

Пятница: Тренировка (1.5-2 часа), Учеба.

Суббота: Длительная тренировка (2-2.5 часа), Отдых/Легкая активность.

Воскресенье: Полный отдых.



Неделя перед интенсивной подготовкой к экзаменам:

Понедельник:

Тренировка (1 час, фокус на технике/легкое кардио), Учеба (больше времени).

Вторник:

Тренировка (1 час, силовая с меньшим объемом), Учеба (больше времени).

Среда:

Активный отдых (прогулка, легкая растяжка), Учеба (максимум времени).

Четверг:

Тренировка (1 час, умеренная интенсивность), Учеба.

Пятница:

Тренировка (1 час, фокус на восстановлении/растяжке), Учеба.

Суббота:

Легкая активность (1 час, умеренная интенсивность), Учеба.

Воскресенье:

Полный отдых.

Неделя экзаменов:

Понедельник:

Тренировка (30-45 минут, очень легкое кардио или растяжка), Учеба (приоритет).

Вторник:

Тренировка (30-45 минут, легкая активность), Учеба.

Среда:

Полный отдых или очень легкая прогулка, Учеба.

Четверг:

(День экзамена) – Отдых, легкая активность, если есть силы.

Пятница:

(День экзамена) – Отдых.

Суббота:

(После экзаменов) – Легкая тренировка для снятия напряжения, или активный отдых.

Воскресенье:

Возвращение к более привычному режиму тренировок, но с учетом восстановления.

Адаптация:

◆ **Если вы чувствуете себя физически истощенным:** необходимо сократить тренировки или полностью отказаться от них на несколько дней, сосредоточившись на учебе и отдыхе.

◆ **Если вы чувствуете себя энергичным и хорошо справляетесь с учебой:** можно немного увеличить продолжительность или интенсивность тренировок, но всегда с осторожностью.

◆ **Если вы испытываете сильную тревогу перед экзаменом:** Тренировки могут быть временно заменены на более спокойные виды активности, такие как йога или медитативные практики, направленные на успокоение нервной системы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ –

это не повод отказываться от тренировок, а возможность продемонстрировать гибкость, адаптивность и умение находить баланс.

Грамотно выстроенный, гибкий тренировочный процесс, подкрепленный адекватной психологической поддержкой, позволит вам не только успешно справиться с учебными вызовами, но и сохранить, а возможно, и улучшить свою спортивную форму.

Главное – это открытое общение, индивидуальный подход и понимание того, что здоровье и благополучие всегда должны быть на первом месте.

Такой подход формирует гармонично развитую личность, готовую к любым вызовам жизни.

