«УТВЕРЖДАЮ»

Исполнительный директор
Общероссийской общественной
организации «ВФЛА»

_____ Б.М. Ярышевский

«25» 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.