

## **Советы участникам всероссийской олимпиады школьников по физике и математике победителей прошлых лет**

1. Самостоятельная подготовка составляет львиную долю успеха в любом деле, в том числе и в написании олимпиад. Для олимпиад по физике – это, в основном, решение задач. Найдите «свои» задачки и выделяйте время на решение задач из них. Зачастую хорошими задачками являются сборники со всероссийских олимпиад и некоторые сборники от университетов. Не бойтесь смотреть в ответы, это может подсказать ключ к решению.
2. Не пренебрегайте различными кружками в школах и в центрах дополнительного образования, онлайн-курсами. Именно там вас и научат методам решения задач повышенной сложности.
3. Обязательно принимайте участие в хороших выездных школах. Это отвлечет вас от общей школьной учебы и погрузит в вашу сферу на неделю-две. Такой «интенсив» очень стимулирует мозговую деятельность в нужном направлении. Часто за неделю таких сборов можно пройти годовой курс вашего предмета.
4. Не забывайте про отдых. Всё-таки школьные годы – это самые беззаботные годы в жизни, когда нужно вдохнуть юность. При большой учебной нагрузке нужно освежать мозги. Для этого отлично подходят занятия спортом, живое общение с друзьями, походы в кино, парки, на катки, волонтерская деятельность, чтение художественной литературы.
5. В день олимпиады надо чувствовать себя свежим, голова должна быть свободна от посторонних мыслей. Для этого нужно хорошо выспаться. Советую войти в нормальный режим сна хотя бы за неделю, чтобы к 22:00 ваш организм привык засыпать. Также можно медитировать, если вы умеете, или же просто посидеть в тишине с закрытыми глазами и спокойно и глубоко подышать. Это позволит очистить ваш разум и лучше сконцентрироваться во время тура.

6. За неделю до олимпиады дайте себе отдохнуть. Отбросьте все занятия по тематике олимпиады, расслабьтесь, отвлекитесь. Вы ведь весь год готовились к ней, вряд ли одна неделя сыграет большую роль.

7. Если вы впали в ступор на самой олимпиаде, не можете решить задачу, выйдите из аудитории и пройдите по коридору. Подвигайтесь, умойтесь, можете даже размяться в коридоре. Это разгонит кровь по вашему организму, голова освежится и перезагрузится. Вполне возможно, что после этого вы по-новому взглянете на задачу.

9. Как бы банально это ни звучало, внимательно читайте условия задач. В задачах нет лишних слов и почти все слова важные. Обратите особое внимание на формулировку вопроса. Часто бывает, что участники дают ответ не на тот вопрос и получают очень мало баллов за решенную задачу.

10. Следует прочитать условия всех задач сразу после того, как началась олимпиада. Во-первых, вопросы по условиям можно задавать ограниченное количество времени (обычно один час после начала тура). А во-вторых, наш мозг очень хитро устроен и вполне возможно, что прочитанная задачка будет решаться в подсознании, пока сознание решает другую.

11. Попробуйте переформулировать условие несколько раз. Быть может, какая-то ваша формулировка будет больше намекать на решение, чем исходная авторская.

12. Олимпиада не должна вызывать у вас сильных переживаний, это очень сбивает. Чтобы успокоить нервы во время тура, можно выпить стакан воды или сделать дыхательные упражнения.

Материал подготовила Фаустова Елизавета Олеговна,  
тьютор МБУ ДО «ЦДО «Одаренность»