



ТЫ НЕ ВЫВЕЗЕШЬ-
и это нормально

**ПРО РОСТ. ПРО БОЛЬ
ПРО ТЕХ, КТО СМОГ**

ZHAN ANRI

Предисловие

Спортивное программирование — это не про сидеть за ноутбуком и кликать мышкой. Это игра на выживание. Это момент, когда у тебя осталось 15 минут до конца контеста, у тебя одна попытка, и твоя рука дрожит от адреналина. Это когда ты бьёшься головой об задачу два часа, а потом находишь решение — и мир снова имеет смысл. Это место, где неважно, сколько тебе лет, кто твои родители и в какой школе ты учишься. Важно одно: ты решаешь — или нет.

Меня зовут Жан Анри. Я прошёл через всё это.

Я один из трех человек в истории Казахстана, кто взял золото на Европейской олимпиаде среди юниоров. Моё имя в топе вкладчиков на **Codeforces** по всему миру и на первом месте по Казахстану. Но, поверь, это не хвастовство. Это — предупреждение. Потому что я знаю, как это — выгорать, проваливать, плакать на кухне в 2 часа ночи после контеста и всё равно открывать ноут, чтобы решать дальше.

Эта книга — не волшебная таблетка. Не чек-лист "как стать мастером за месяц". Это набор честных, иногда грубых, но работающих советов. Это откровения, которые я бы хотел услышать сам, когда только начинал. Здесь будет и мотивация, и боль, и инсайты, и очень много конкретики.

Если ты здесь — значит, ты или хочешь стать сильнее, или уже идёшь по этому пути. В любом случае, я рядом. Я не гуру, не бог алгоритмов, не учитель с кафедры. Я такой же человек, который однажды сел за первую задачу — и не смог её решить.

Но не сдался.

И если ты не сдашься — всё получится.

Погнали.↗

Оглавление

Глава 1. Введение	5
Глава 2. Перестройка мозга	23
Глава 3. Наивные ошибки, жесткие выводы	45
Глава 4. Как выигрывают олимпиады	58
Глава 5. Выгорание	83
Глава 6. Мозг чемпиона: из чего он сделан	92
Глава 7. Как мыслит олимпиадник	105
Глава 8. Золото ценой детства	121

Глава 1

Введение

Что это вообще такое?

Спортивное программирование — это не просто «писать код». Это интеллектуальный спорт, где ты должен придумать решение задачи, оптимизировать его, запрограммировать и отправить — всё это в условиях дикого нервного тика под давлением таймера.

Тут нет времени думать по десять минут над строчкой кода. Тут надо мыслить быстро, чётко и гибко.

Задачи бывают любые:

от классических алгоритмов и структур данных

до задач на логику, теорию игр, вероятности и построение жёстких конструкций

иногда — почти олимпиадная математика с ограничениями.

Но главное не это.

Главное — что оно делает с твоим мозгом.

Я лично убедился в этом на Республиканской олимпиаде 2025 года. Люди, которые занимаются спортпрогой в разы быстрее решают логические задачи, реагируют на нестандартные ситуации и быстрее выходят из тупиков. И это не «врождённое», это натренированное.

Почему? Потому что в спортпроге развивается многое, например:

Логика -> задачи перестают пугать, ты их читаешь как сценарий, а не как загадку.

Мышление -> ты учишься видеть суть даже в сложных условиях.

Концентрация -> твой фокус становится стальной.

Память -> когда нужно удержать в голове 10 разных переменных и условия — мозг учится не выпадать.

А ещё спортивное программирование — это школа стрессоустойчивости.

Раунд пошёл, ты не можешь решить первую задачу, таймер тикает, все уже сдали, а у тебя — постоянный Wrong answer. И тут ты не орёшь, не паникуешь — ты продолжаешь искать решение. Это и есть выработка хладнокровия.

Того самого, что потом помогает не теряться в жизни, когда что-то идёт не по плану.

Спортпрога — это не просто про алгоритмы. Это про то, как думать, как решать, и как держать удар.

Python vs C++

В спортивном программировании можно писать на чём угодно: Python, Java, Kotlin, даже Pascal ещё кое-где доживает.

Но если ты хочешь результат, а не просто «удобный синтаксис» — забудь всё это. Олимпиадный стандарт один: старый, суровый и надёжный C++.

И на то есть веские причины.

1. Скорость — это всё

На олимпиадах счёт идёт на миллисекунды.

Неважно, насколько красиво ты написал решение — если оно не успевает выполниться, ты получаешь `Time Limit Exceeded`, и твоя задача отправляется в утиль.

Python? Да, писать на нём приятно. Да, код выглядит как текст. Но по скорости он часто в 5 раз медленнее, а иногда и больше.

Представь: ты придумал крутое решение, реализовал его, проверил — всё идеально. Но оно тупо не проходит по времени. Вот это и есть реальный провал.

На C++ таких проблем почти не бывает. Алгоритм сработал — задача сдана. И в этом огромная разница.

2. Возможности

Многие боятся C++, потому что «сложно». Но на деле — это просто другой стиль.

Зато ты получаешь в руки инструменты профессионала: `set`, `map`, `priority_queue`, `lower_bound`,

sort, pair, vector — всё это доступно из коробки через STL.

Ты экономишь время на реализацию. Ты можешь писать сложные алгоритмы в 2–3 раза быстрее, чем если бы колдовал их с нуля в других языках.

C++ — это не про «удобство». Это про контроль, эффективность и скорость. А это именно то, что тебе нужно на олимпиаде.

Вывод:

Если ты серьёзно настроен побеждать в спортпроге — C++ должен стать твоей базой. Не игрушкой, не запасным вариантом, а рабочим инструментом, с которым ты чувствуешь себя уверенно.

Да, вначале будет больно. Да, Compilation error станет твоим новым врагом.

Но потом ты станешь человеком, который не только думает быстро, но и пишет так, как думают машины.

И тогда ты будешь не просто участником. Ты будешь реальной силой на олимпиаде.

Изучение языка

Перед тем как решать задачи на **Codeforces**, нужно сделать очевидное, но часто игнорируемое — освоить язык, на котором ты будешь писать. Без этого ты как солдат без оружия: вроде бы готов к бою, но выстрелить не можешь.

С чего начать?

Хватит «просто читать синтаксис». Начинай писать код с первого дня.

Хочешь учиться C++? Вот что реально работает:

Stepik — короткие курсы, где сразу надо кодить

YouTube — выбирай формат, где тебя заставляют думать, а не залипать

Coursera — если нужен фундамент, но без воды

Но главное:

Не смотри пассивно. Сиди с компом и пиши вместе с автором.

Решай мини-задачи: сортировка, циклы, массивы, функции. Не спеши прыгать в олимпиадные

джунгли, пока не чувствуешь себя уверенно с основами.

Переход к практике

Освоил базу? Отлично. Пора в бой.

Codeforces — твой главный полигон. Здесь всё по-взрослому: таймер, рейтинг, конкуренция, нервы. Начинай с задач уровня 800. Они простые, но требуют аккуратности и чёткого кода.

Решил задачу? Переходи к следующей. Запорол? Разбери, пойми, допиши до конца — и только потом двигайся дальше.

Ошибки — это не провалы. Это вложение в скилл.

С самого начала привыкай к рабочей рутине:

Учёба языка -> задача -> ошибка -> разбор ->
дорешивание -> улучшение

Не «просто решать», а расти через практику

Ты не станешь сильным программистом, просто посмотрев 10 видео.

Ты станешь сильным, когда будешь падать, вставать и снова писать код.

Codeforces

Codeforces — это больше, чем просто сайт. Это целый мир.

Здесь тысячи задач, рейтинговые соревнования, блоги, аналитика, мемы и обсуждения. Здесь ты не просто решаешь задачи — ты живёшь в комьюнити, где каждый участник гонится за прогрессом.

Соревнования проходят несколько раз в неделю, обычно по вечерам. Это удобно: ты пришёл домой, включил комп, сел — и через минуту уже в бою. Таймер тикает, мозг работает, руки печатают. А потом — поднятие или слив рейтинга. Эмоции. Рост.

Осенью 2024 года мне выпала честь организовать один из контестов на **Codeforces**. И это был не просто “прикольный опыт” — это был взрыв мозга.

Мы с командой принесли набор задач — и почти все из них были отклонены. Координатор сказал: "Это не

тянет. Это скучно. Это решается слишком стандартно."

И только после десятков итераций мы собрали шесть отточенных задач, которые реально прошли отбор.

На каждую задачу — три дня работы минимум. На одну. Представь, сколько сил уходит у авторов на каждый констест, который ты решаешь вечером за 2 часа.

Вот почему **Codeforces** — это топовый ресурс. Здесь задачи не появляются случайно. Здесь каждая задача — отфильтрованный опыт десятков людей.

Зачем это тебе?

Участвуешь -> растёшь в рейтинге

Читаешь блоги -> впитываешь опыт

Делаешь дорешку -> закрепляешь навыки

Пишешь сам -> начинаешь понимать, как мыслить как автор

А ещё ты видишь прогресс. Цвет ника. Позиции в таблице. Это мотивирует, подстёгивает, затягивает.

Но самое главное — ты не один.

На Codeforces собираются тысячи таких же, как ты: умных, заряженных, амбициозных. И ты развиваешься внутри живого, активного, умного комьюнити.

Хочешь расти — иди туда, где жарко.

На Codeforces жарко каждый вечер.

Решение задач на codeforces

Окей, ты освоил C++, завёл аккаунт, зашёл на **Codeforces** — и теперь вопрос: что дальше?

Как не потеряться среди тысяч задач, и как стартовать так, чтобы не сгореть на первом же раунде?

Спокойно. Вот чёткий план.

Начни с архива задач

На **Codeforces** есть раздел Problemset — это твой старт. Там собраны тысячи задач всех уровней

сложности — от 800 до 3500. Рейтинг задачи показывает примерную сложность:

800 — лёгкие

1000–1200 — базовая олимпиадная логика

1500+ — начинается жара

2000+ — только если ты реально в форме

С чего реально начать?

С задач на 800 рейтинга.

Не геройствуй. Эти задачи специально созданы для новичков, и в них часто проверяется не алгоритм, а внимательность, аккуратность, логика.

Чтобы не тратить время зря:

Сортируй по количеству решений — бери самые популярные

Если застрял — читай разбор, ищи подсказки, но не копируй код

Сделал задачу — двигайся дальше, не залипай на одной вечно

Постепенно повышай планку

Решил 10 задач на 800? Переходи к 900.

Чувствуешь уверенность — лезь в 1000+.

Главное — не сиди на месте. Постоянно бросай себе вызов.

Ошибки — это путь.

Ты будешь фейлить. Много.

Будешь злиться на Wrong answer, Time limit exceeded, compilation error.

Именно в этих моментах ты начинаешь расти.

Смотри разбор, перепиши код, понять -> закрепить -> применить на новой задаче.

Регулярность + попытки + ошибки + разборы = твой скилл

Codeforces — это тренажёрный зал для мозга.

Чем чаще ты заходишь — тем быстрее становишься сильным.

Рейтинг на Codeforces

Если ты всерьёз занимаешься спортпрогой, одна из первых вещей, которая бросается в глаза на **Codeforces** — рейтинг. Это не просто цифра. Это отражение твоей текущей формы, твоих ошибок, побед, роста и падений.

Как работает рейтинг?

На Codeforces регулярно проходят контесты — это турниры, где ты решаешь от 5 до 9 задач за ограниченное время (чаще всего 2 часа).

Задачи обычно идут по возрастанию сложности. К примеру, в div2:

A — самая лёгкая, обычно 800

B — 1000–1200

...

F или G — это уже тёмный лес 2400+ и выше

Твой результат на контесте влияет на рейтинг:

Решил много и быстро — рейтинг поднимается

Слил первую задачу или не успел — рейтинг падает

Иногда — стоишь на месте, если выступил средне

На момент написания этой книги, мой рейтинг —
2214.

Лучшие участники мира — больше 3700–3800, и это
не шутка. Это абсолютный космос.

Но рейтинг — не главное

Ты будешь терять рейтинг. Иногда по глупости.

Иногда по невезению. Иногда просто потому, что
задачи не легли.

И это нормально.

Рейтинг — это не самоцель. Это побочный эффект
постоянного роста.

Главное — регулярно участвовать, анализировать
ошибки, улучшать подход. Тогда рейтинг сам придёт.
А если ты начнёшь гнаться только за цифрами —
гарантированно выгоришь.

Зачем он вообще нужен?

Мотивация: видеть прогресс — это приятно

Соревновательность: ты знаешь, где ты по сравнению с другими

Отборы: на многие турниры и лагеря смотрят на рейтинг

Самоощущение: ты знаешь, чего стоишь по фактам, а не по ощущениям

Рейтинг не делает тебя умным.

Но он показывает, сколько раз ты вышел в бой и не сдался.

Если не твоё — отпусти

Давай скажем честно: спортивное программирование — это не для всех.

Не потому что «не хватает ума» или «ты не родился гением». Нет. Просто это — определённый тип мышления, определённый темп, стиль жизни, даже вайб. И если ты его не чувствуешь — не надо себя ломать.

Я видел десятки людей, которые мучили себя. Они не понимали, зачем решают задачи, не получали кайфа, но продолжали — из-за чужих ожиданий, из-за рейтинга, из-за чувства вины, ради портфолио.

И всё, чего они добивались — это выгорание, потеря мотивации и ненависть к коду. Конечно, были исключения.

Не повторяй их путь.

Если ты каждый раз открываешь задачу с отвращением, если после каждого раунда чувствуешь себя опустошённым, если внутри постоянно звучит "мне это не интересно" — остановись и задай себе вопрос:

Я правда хочу это делать?

Или я просто боюсь признаться, что хочу чего-то другого?

В этом нет слабости.

Слабость — это терпеть то, что тебя разрушает.

А сила — это сказать "хватит", закрыть вкладку Codeforces и пойти искать то, что по-настоящему твоё.

Может, это дизайн. Может, backend. Может, физика или музыка. Или вообще что-то, о чём ты пока не догадываешься.

Ты не обязан быть крутым олимпиадником.

Ты обязан быть собой.

И если однажды ты уйдёшь из спортпрога, но при этом станешь счастливее — знай, что ты поступил правильно.

Заключение

Ты теперь знаешь, с чего начать.

Какой язык брать. Где тренироваться. Как устроен рейтинг. И самое главное — зачем ты всё это делаешь.

Спортивное программирование — не для «гениев» и не для «ботанов».

Это для тех, кто умеет идти вперёд, даже когда тяжело, скучно или страшно.

Для тех, кто готов падать, вставать и снова падать.

Не бойся быть новичком.

Бойся оставаться им слишком долго.

Теперь твоя очередь делать ходы.

Глава 2

Перестройка мозга

Если ты хочешь прогрессировать в олимпиадном программировании как можно быстрее, тебе придётся изменить не только подход к обучению, но и способ мышления. Просто решать задачи в надежде на «естественный рост» — это как ходить в спортзал и просто таскать гантели без плана. Да, станет легче. Но чем именно ты стал сильнее — никто не скажет. А может, и не стал.

Новички часто надеются, что если просто сидеть на классических сайтах и шпарить задачи нон-стоп, то через пару месяцев они взлетят. Но это иллюзия. Если бы всё работало так, мы бы каждый день видели новых гроссмейстеров на Codeforces. А пока что видим тысячи «зелёных» с тысячей решённых задач и нулевым прогрессом.

Так что же работает?

Чтобы понять это, надо начать с главного: как работает твой мозг, и почему он иногда играет против тебя.

Короткие видео — зло

Как мы все знаем, решение задач в олимпиадном программировании часто формируется в мозгу логической цепочкой. Иногда ты выстраиваешь её осознанно, шаг за шагом. Иногда мозг просто вытаскивает решение из подсознания, опираясь на прошлый опыт. Но в любом случае, чем быстрее и качественнее ты умеешь строить эти цепочки, тем сильнее твои результаты.

И вот тут возникает вопрос: что делать, чтобы мозг быстрее формировал логические связи?

Ответ может показаться странным, но первый шаг — убрать короткие видео из своей жизни.

Да, звучит неожиданно. Но если ты сидишь в TikTok, Instagram Reels или YouTube Shorts, твой мозг

получает столько обрывочной информации, что через несколько минут он просто забывает содержание прошлых видео. Причина проста: мозг адаптируется к тому, что важно помнить только последние 1–2 минуты. Остальное — в корзину.

В олимпиадах такой подход к обработке информации — чистый яд. Если ты не умеешь держать в голове сложные цепочки, долго концентрироваться на одной задаче и возвращаться к прошлым мыслям, твой уровень будет строго ограничен.

Наверняка у тебя было такое: учитель объясняет тему десять минут, а ты внезапно понимаешь, что уже не помнишь, о чём он говорил в начале. Или ты читаешь условие, доходишь до конца — и осознаёшь, что вообще не запомнил, что было в первом абзаце.

Вот что делают с мозгом короткие видео.

Но проблема глубже...

Короткие видео — это не просто расфокус. Это зло в квадрате.

Они разрушают не только твою концентрацию, но и твою дофаминовую систему. Ты становишься зависим

от бесконечной ленты, потому что каждый новый ролик — это маленькая доза кайфа. Мгновенного. Без усилий.

В реальной жизни это оборачивается тем, что тебе становится скучно делать что-то сложное. Учиться — скучно. Читать задачу целиком — скучно. Даже просто думать — скучно. Мозг хочет только лёгкий кайф, всё остальное вызывает отторжение.

Ты превращаешься в зомби, которому неинтересно всё, что не развлекает.

Если ты хочешь действительно быстро прогрессировать, придётся разорвать этот цикл. Но не спеши пугаться — это возможно. И сделать это можно поэтапно.

Этап 1: Осознай, что короткие видео делают твою жизнь ужасной

Ты должен сам понять, насколько они вредны. Это не просто безобидная привычка. Это то, что реально портит качество твоей жизни. Убивает концентрацию. Размазывает внимание. Стирает

мотивацию. Превращает даже крутые вещи в "унылое болото".

Я видел сотни людей, которые буквально живут в TikTok. Листают ленту каждую свободную минуту — в транспорте, в очереди, на перемене, даже на учёбе. Знакомо?

Если ты узнал себя — это хорошо. Потому что ты уже сделал первый шаг. Раз ты читаешь эту книгу, значит, у тебя уже есть внутренняя точка «стоп». И это мощно.

Просто задумайся: сколько всего ты мог бы сделать за месяц, если бы потратил эти часы не на TikTok, а на что-то полезное? Ты мог бы начать новое хобби. Прокачать английский. Разобрать кучу задач. Или хотя бы выспаться нормально.

Но главное — ты мог бы перестроить мозг и реально начать развиваться.

Этап 2: Уменьши дозу

Резко бросить TikTok или Reels — почти невозможно. Это как с любой другой зависимостью: если сделать это резко, будет срыв.

Поэтому режь дозу плавно.

Поставь лимиты — через Screen Time (iPhone) или Digital Wellbeing (Android).

Посмотри, сколько времени в день ты сейчас тратишь на короткие видео.

Сократи на 15–20 минут — и держи это пару дней.

Потом — ещё на 20 минут. И так, шаг за шагом.

Главное — не пытайся всё бросить за один день. Ты не должен воевать с собой. Ты должен быть стратегом.

В это время замени короткие видео на контент с сюжетом: YouTube-видео длиной от 10 минут, фильмы, аниме, подкасты. Пусть мозг хотя бы начнёт восстанавливать привычку следить за структурой.

Этап 3: Наслаждайся реальной жизнью

Пройдёт немного времени — и ты почувствуешь, как всё становится ярче. В голове появляется тишина.

Мозг снова может думать. Ты начинаешь ценить простые вещи: прогулку, хорошую задачу, живой разговор, тишину.

Ты перестаёшь дергаться каждые 30 секунд в поисках нового видео. Ты начинаешь возвращаться к себе.

А вместе с этим возвращаются амбиции.

Возвращается интерес. И ты уже не прокрастинируешь — ты двигаешься.

Ты не обязан быть зомби с TikTok'ом в руке. Ты можешь быть тем, кто сам управляет своей концентрацией. А это уже суперсила.

Глубокий фокус

С короткими видео мы разобрались. Теперь остался вопрос поинтереснее: как вернуть себе способность к глубокому фокусу? Потому что даже если ты выключишь телефон, уберёшь все раздражители и сядешь за задачу — это ещё не значит, что твой мозг сразу включится. Если ты годами жил в режиме «перескок каждые 30 секунд», то просто тишины уже недостаточно.

Нужно заново натренировать навык входа в поток — то самое состояние, когда ты настолько погружаешься в задачу, что теряешь ощущение времени, забываешь о голоде, шуме и даже о том, что сидишь.

Вот три способа, которые реально работают.

Способ 1: Убери всё, что мешает фокусу

Фокус не появляется из воздуха. Он требует условий.

Ты не сможешь концентрироваться, если каждую минуту отвлекаешься. Каждый раз, когда ты смотришь на экран телефона, твой мозг теряет 10–15 секунд внимания. Если отвлекаться 10 раз за час — это 2+ минуты в минус. А теперь добавь к этому время на восстановление внимания — и получишь, что ты вообще не входил в поток.

Что делать:

Включи режим "Не беспокоить".

Переверни телефон экраном вниз. Лучше — вообще убери с глаз.

Если в комнате шумно — наушники. Музыка без слов, белый шум, фоновая природа — выбирай, что работает. Если это не отвлекает, то можешь выбрать плейлист который ты обычно слушаешь.

Не проверяй телефон во время решения задачи.
Никогда. До — пожалуйста. После — сколько угодно.
Но не в процессе.

Мозгу нужно 5–10 минут, чтобы войти в поток.
Проверяешь телефон каждые 5 минут? Поздравляю
— ты просто никогда туда неходишь.

Я видел десятки людей, которые жалуются, что «не могут сосредоточиться». У всех одна и та же проблема — телефон под рукой. Убери это — и через неделю увидишь, как мозг вдруг начал слушаться.

Способ 2: Решай задачи в уме, без черновика

Звучит странно? А на деле — одна из самых мощных техник для прокачки мозга.

Когда ты решаешь задачу в голове, ты тренируешь оперативную память. Это умение держать в сознании логические цепочки, условия — и не терять нить.

Что делать:

Выбирай несложные, но концептуальные задачи.

Разбирай их в уме: держи варианты решений, шаги алгоритма, оценки по времени и памяти.

Прокручивай логику, сравнивай варианты — всё это внутри головы.

Важно: это тренировка, а не способ писать контест. На олимпиаде — конечно, черновик, бумага, всё по классике. Но вне соревнований — это как качать пресс: тяжело, но даёт результат.

Почему это работает? Потому что именно оперативная память отличает сильных олимпиадников. Чем больше ты можешь удержать в голове, тем быстрее ты соображаешь. Тем проще тебе мыслить "на два шага вперёд".

Способ 3: Играй в умные игры (но с умом)

Да, игры вредят твоей дофаминовой системе. Но давай будем честны — мы не роботы. Мы не можем всё время быть идеальными. Иногда игры — это способ расслабиться. И это нормально. Я сам считаю что игры не настолько бесполезными в жизни как например TikTok или рилсы.

Но если уж играешь — играй с пользой.

Что делать:

В Clash Royale попробуй считать эликсир,
анализировать ходы соперника, запоминать деку.

В шахматах, Catan, любой стратегической игре —
прогнозируй, оценивай вероятности, строй планы в
долгосрочной перспективе.

Играй в головоломки, логические игры, всё, что
требует внимания и мышления.

Почему это работает? Потому что ты учишься долго
держат фокус на одной задаче — но в игровой,
лёгкой форме. А это — тот же самый навык, который
нужен тебе на олимпиаде: долго, глубоко и точно
думать.

Глубокий фокус — это не талант. Это привычка. И ты
можешь её вернуть. Просто начни.

Занимайся спортом

Очередная мысль, которая поначалу звучит как бред:
«Спорт? Для программиста? Ты серьёзно?»

Да, серьёзно. Очень серьёзно. Спорт — это не просто дополнение. Это один из главных ключей к продуктивности и мышлению.

Хочешь думать быстрее, концентрироваться глубже и меньше выгорать? Тогда добро пожаловать в игру под названием "двигайся".

Почему спорт = ускоренный мозг?

Мозг — это не изолированная штука. Он часть твоего организма. Если ты живёшь в режиме «код → еда → сон», двигаешься мало и сидишь часами — мозг начинает буксовать.

Усталость наступает быстрее

Концентрация рассыпается

Ты тупишь даже на простых задачах

Но стоит добавить физическую активность — и начинается другая история:

Улучшается кровообращение → мозг получает больше кислорода

Нормализуется гормональный фон → меньше лени, больше тонуса

Повышается устойчивость к стрессу → мозг держит нагрузку дольше

Факт: учёные доказали, что спорт ускоряет процессы в нейронах, повышает скорость мышления, улучшает память и усиливает концентрацию. А нам как раз это и нужно.

Спорт — лучшее лекарство от выгорания

Выгорание — это не «лень». Это когда мозг больше не хочет ничего делать. Ты вроде бы сидишь за компом, но задачи тупо не решаются. Не потому что ты не знаешь. А потому что ты ментально сгорел.

Почему?

Потому что ты грузишь только голову. А тело всё это время в режиме спячки. Баланс нарушен. В итоге нервная система перегревается — и ты «выключаешься».

Что делает спорт?

Разгружает мозг через физику

Снижает уровень кортизола — гормона стресса

Возвращает эмоциональную устойчивость

Даёт силу спокойно сидеть 4 часа на контесте и не срываться.

Мой опыт: как спорт всё изменил

Когда я начал готовиться к олимпиадам всерьёз, я мог фокусироваться только 5–6 часов. Потом начинал тупить, терять концентрацию, беситься. И я начал искать решение: «Как увеличить производительность мозга?»

Ответ был простой, но неудобный — здоровый образ жизни. Спать нормально. Есть не как попало. И самое главное — двигаться.

Я попробовал. И результат удивил.

Горы, бег, прогулки — всё это не только дало силу, но и сделало меня стабильнее.

Сейчас я могу заниматься олимпийским программированием с утра до вечера — и не чувствую усталости.

А ещё меня немного унесло в это и у меня появились цели:

- Покорить все пики которые находятся в Алматы
- Участвовать в марафонах

И всё это — не ради галочки. А потому что это даёт энергию.

Какой спорт выбрать?

Не обязательно идти в качалку или бегать по 15 км. Главное — найти то, что тебе реально нравится и делать это регулярно. Вот что подойдёт:

Бег — прочищает голову, снимает стресс, заряжает на день

Плавание — расслабляет и разгружает мозг

Тренажёрный зал — даёт стабильность, выносливость, тонус

Настольный теннис, шахматы — фокус, скорость реакции, стратегия

Хайкинг, горы — физика + чистый воздух + медитация для мозга

30–40 минут спорта, 3–4 раза в неделю — и ты уже почувствуешь разницу.

Хочешь думать лучше, фокусироваться сильнее и чувствовать себя живым — начни с тела. Потому что без него даже самый сильный мозг быстро сдаёт позиции.

Правильное решение задач

Итак, мы дошли до самой... скучной (на первый взгляд) части этой главы — как правильно решать задачи. Да-да, тот самый раздел, про который говорит каждый тренер, каждый сильный олимпиец. Но вот парадокс: почему-то у большинства прогресс как стоял на месте, так и стоит.

Так как же на самом деле решать задачи, чтобы прокачивать скилл, а не просто «набивать статистику»?

Я буду рассказывать на примере Codeforces, потому что 99% моего пути прошли именно там.

Самый хаос в этой теме начинается во время выбора стратегии.

Ты слышишь кучу советов:

«Решай только задачи своего рейтинга!»

«Не смотри разборы ни при каких условиях!»

«Делай 10 задач в день — иначе не растёшь!»

«Фармь upsolve, но только через боль!»

Иногда советы противоречат друг другу. Иногда они слишком обобщённые. Иногда просто не подходят тебе.

Так можно спорить вечно. Но эта книга — не форум, и не повод для дискуссий.

Моя цель — дать конкретные техники, которые работают. Проверено лично. И не только на мне.

1. Учись сводить задачи к известным паттернам

Когда ты решаешь много задач, ты начинаешь видеть закономерности. Иногда читаешь условие и ловишь:

“Ага! Это же классическое жадное решение, просто замаскированное под конструктив.”

Вот в этом — сила.

Цель — научиться узнавать знакомые идеи в новых обёртках. Это резко ускоряет мышление: ты не ищешь с нуля, ты распаковываешь то, что уже знаешь.

Но имей в виду: на высоком уровне (мастер и выше) паттерны постепенно исчезают. Там начинается реальное мясо: нестандартные комбинации, эвристики, логика без готовых шаблонов. Но на начальном и среднем уровне — это золотая дорожка к прогрессу.

Что делать?

После каждой решённой задачи задавай себе вопрос: “Какой тут паттерн? Чем он отличается от классики?”

Делай тэги́рование в голове: “Это задача на жадник с сканлайном” и т.д.

Заводи свою коллекцию паттернов (даже просто в голове или тетради) и пополняй её.

Решай задачи разных уровней

Классическая ошибка новичка: «я решаю задачи с рейтингом 1400–1500, потом — 1600–1700» и т.д.

И вроде бы логично. Но на деле — это ловушка. Ты начинаешь угадывать решения, потому что знаешь примерную сложность. А мозг не учится думать по-настоящему.

Что делать?

Бери задачи разных уровней, не зная их рейтинг заранее.

Пробуй решать их чисто по интуиции — без шаблонов.

Используй режим random на Codeforces или просто открывай задачи по имени.

Почему это работает? Потому что ты тренируешь не только решение, но и распознавание сложности, адаптацию, гибкость. А это и есть соге-навыки сильного участника.

Читай разборы, но обязательно дорешивай

Одна из самых распространённых ошибок: читать разбор — и не писать код.

Как выглядит ошибка:

Прочитал решение.

“А, ну всё понятно.”

Пошёл дальше.

Через 3 дня:

“А как там оно вообще работало?..”

Понимание ≠ навык. Ты можешь понять идею, но если не закрепил её руками, ты её потеряешь.

Что делать:

Прочитал разбор? Сразу садись и пиши код вручную.

Прогоняй свой вариант, дебаж, выводи результат — проиграй задачу до конца.

Не читай разборы сразу. Дай себе шанс помучаться, подумать, покрутить. Это и есть рост эвристики — умения искать нестандартные пути.

Прокачка — это не просто "больше задач". Это "больше умного отношения к задачам".

Заключение

Если хочешь побеждать в олимпиадах — тебе мало просто «быть умным».

Нужно настроить голову как оружие.

Убери всё, что ворует внимание.

Научи мозг концентрироваться.

Заставь тело работать на результат.

Решай задачи не ради количества, а ради развития.

Ты не растёшь случайно. Ты растёшь, когда создаёшь для этого условия.

Главное — ты теперь знаешь, как.

Глава 3.

Наивные ошибки, жесткие выводы

Новички в спортивном программировании часто совершают одни и те же ошибки. И речь не о банальных синтаксических ошибках, а о куда более глубоких вещах — стратегиях, привычках, отношении к процессу. Эти ошибки не только тормозят прогресс, но и могут убить мотивацию, вогнать в выгорание, а иногда даже отвлечь от программирования надолго.

Парадокс в том, что почти все через это проходят. Но кто-то учится — и растёт. А кто-то продолжает наступать на те же грабли снова и снова. Давай разберёмся, какие ловушки подстерегают начинающих, и как их обойти.

Закрыться от внешнего мира и программировать 16/7

Ты решаешь задачи. Появился азарт. Вдруг в голове возникает мысль: "А если я буду кодить каждый день по 10 часов, я стану мастером в два раза быстрее!"

Нет. Не станешь. Станешь выгоревшим зомби, который уже не понимает, зачем вообще начал всё это.

Я много раз видел, как ребята с горящими глазами обещали себе «в этом месяце каждый день по 6 задач!». Через две недели — усталость, раздражение, апатия. Через месяц — бросают. Звучит знакомо?

Дело не в слабости. Просто человек — не робот. И уж тем более не компилятор, который может работать бесконечно. Мозгу нужно переключение. Душе — отдых. Если ты вытесняешь всё остальное ради одной цели, рано или поздно эта цель начнёт казаться тебе врагом.

Разнообразие — твой союзник. Спорт, музыка, книги, прогулки, живое общение. Всё это не отнимает время

у твоей подготовки — оно усиливает её. Потому что отдых — это не прокрастинация. Это часть роста.

Когда ты регулярно даёшь мозгу разгрузку, он начинает лучше работать. Возвращается к задаче с новыми силами. Находит нестандартные идеи. Видит решения, которые раньше пролетали мимо.

Плюс, если у тебя есть разные увлечения — ты не зависишь от одного единственного источника успеха. Если не идёт программирование — ты не рушишься. Ты просто переключаешься. И возвращаешься, когда готов. С помощью разнообразия ты так-же добиваешься следующих успехов:

Ты реже зависаешь в YouTube, TikTok и играх, потому что у тебя есть настоящие интересы, которые наполняют день.

Твоя креативность растёт — а это критически важно в решении нестандартных задач.

Ты не выгораешь. А значит, ты продолжаешь расти — стабильно, осознанно, без провалов.

Не пытайся закинуть на себя 100 килограммов ментальной нагрузки сразу. Олимпийское

программирование — это марафон, а не спринт. Хочешь дойти до конца — научись беречь себя по пути.

Пытаться списывать на codeforces раундах

Каждый второй новичок хоть раз списывал на Codeforces-раундах. Это не секрет. Я и сам через это прошёл. Не горжусь — но и не скрываю. Потому что важно понять не только что ты делаешь, а зачем ты это делаешь.

Большинство не списывает ради знаний. И даже не ради задач. Они делают это ради рейтинга. Ради числа рядом с ником. Ради мифического статуса «умного», который будто бы подтверждается синим или фиолетовым цветом профиля.

И, да, сначала это даёт кайф. Лёгкий. Мимолётный. Ты обновляешь страницу, смотришь на +150 и чувствуешь, что ты почти гений. А потом — бац — провальный раунд. Цвет пропадает. И вместе с ним уходит уверенность, мотивация и настроение.

Проблема не в рейтинге. Проблема в том, что ты сам связал свою самооценку с цифрами.

Но не всё потеряно. Можно выбраться из такого состояния. Я разработал схему, которая поможет это сделать. Да, будет тяжело. Да, будут срывы. Но это реально.

Шаг 1. Переосмысли, зачем ты тут

Закрой вкладку с рейтингом и просто задай себе вопрос: Зачем я вообще этим занимаюсь?

Ради чего ты пришёл в спортпрогу? Ради красоты задач, ради чувства, когда ты сам нашёл решение, ради интеллектуального роста. А не ради накрученного цвета, который не имеет смысла, если ты не умеешь решать задачи без подсказок.

Списывание даёт только иллюзию. Иллюзию силы, которую ты не чувствуешь, потому что в глубине знаешь правду. А правда одна: твой навык — это только то, что ты можешь сделать сам.

Шаг 2. Обесцени рейтинг

Рейтинг — это просто число. Оно может быть полезным как индикатор, но не должно быть критерием твоей ценности. Потому что:

Ты можешь быть «мастером» на codeforces и не пройти на Республиканскую олимпиаду.

Ты можешь быть «зелёным», но уметь рассуждать лучше половины «синих».

Ты можешь быть серым — и стать желтым за быстрые сроки. Но не сразу.

Научись воспринимать рейтинг как следствие, а не цель. И тогда ты перестанешь за ним гоняться. И, что иронично, именно тогда он начнёт расти — уже честно.

Шаг 3 — играй по-честному.

Попробуй однажды пройти раунд по-настоящему: таймер, IDE, отключённый телефон, полная тишина. Не списывай. Не гугли. Просто ты и задачи.

Будет больно. Но будет настоящее. И даже если ты решишь одну задачу из пяти — она будет твоей. А через месяц — две. А через год — все.

Ты научишься справляться с давлением. Ты поймёшь, как устроены реальные олимпиады. И ты будешь

знать: "я не притворяюсь сильным — я им становлюсь."

Списывать — легко. Расти — трудно. Но если ты хочешь чего-то стоящего, тебе придётся пройти этот путь. А путь начинается с честности — перед собой и перед клавиатурой.

Учить только и только темы

Есть категория новичков, которые влюбляются в темы. Не в задачи. Не в логику. А именно в темы. Словно они собирают коллекцию: «уже прошёл графы», «сейчас доделаю динамику», «в следующем месяце займусь эвристиками». На первый взгляд — всё логично. Системный подход, шаг за шагом, всё по полочкам. Но вот проблема...

Через месяц этот человек открывает задачу, где не написано «применить динамику по подотрезкам» или «используй бинарный поиск». Там просто стоит конструктив на мышление. Или нестандартный случай, где нужна комбинация трёх подходов. И всё

— ступор. Паника. Мол, «я эту тему не учил». А значит, и решить не могу?

Получается, ты вроде бы и разбираешься в алгоритмах, а как только убрали ярлычок — ты теряешься.

Это как знать, как работают все инструменты в мастерской, но не понимать, зачем ты вообще пришёл чинить дверь.

Как же предотвратить эту проблему?

Вместо того чтобы жить по принципу «одна неделя — одна тема», начни с реальных задач. Решай раунды. Решай олимпиады. Попадается незнакомая идея — вот тогда и учи. Не заранее, а по ходу.

Не решил задачу? Посмотри разбор, узнай, что за техника использовалась и закрепи её на 2–3 похожих задачах. Не нужно устраивать себе месячник по графам. Нужно научиться думать, а не «опознавать» тему по ключевым словам.

На олимпиадах не пишут: «эта задача по ДП». Ты сам должен дойти до этого.

В реальной задаче почти всегда всё намешано: чуть логики, чуть структуры, немного подбора, иногда случайный трюк.

Олимпиаду выигрывает не тот, кто знает все темы. А тот, кто умеет догадываться, как применять то, что знает.

Темы — это инструменты. Они важны, но вторичны. Первичное — мышление. Анализ. Интуиция. И ты прокачаешь их только в бою.

Учить темы — легко. Учиться решать задачи — трудно. Но именно это отличает участника от победителя.

Забрасывать программирование на неделю каждый месяц

Я не знаю, в какой раз ты уже читаешь этот совет в этой книге. Возможно, третий. Может, десятый. Но я всё равно повторяю его. Потому что это один из самых тихих, коварных и незаметных способов похоронить свой прогресс.

Ты идёшь вверх. Решил 5 задач за день. На следующий день — ещё 3. Потом 1. Потом устаёшь.

Думаешь: «Дам себе пару дней отдохнуть». Вроде бы логично, да?

Проходит неделя. Ты не открывал IDE. Не заходил на Codeforces. Не смотрел ни одной задачи.

Возвращаешься — и чувствуешь, будто начал с нуля.

Всё знакомое стало чужим. Даже простые условия читаются с трудом.

Почему так происходит? Потому что ты сбросил темп.

А темп — это не просто привычка. Это твой внутренний ритм, на котором держится вся система.

Ты как велосипедист, который каждый подъём в гору берёт с разгона — а потом резко тормозит. Конечно, можно снова набрать скорость. Но с каждым разом будет всё тяжелее. Ну и что же делать с этим?

Решай хотя бы одну задачу в день. Даже самую простую. Даже с подсказкой. Даже если ты еле дышишь после контрольной. Это может быть ABC от AtCoder, одна C-шка с прошлых контестов или даже простая задача по старой теме.

Главное — не теряй контакт с головой, с руками, с мышлением. Потому что возвращаться из состояния

«О задач в неделю» всегда в разы труднее, чем продолжать в темпе «1 задача в день».

Запомни:

Сила — не в том, чтобы фигачить 30 задач в неделю и потом выгорать.

Сила — в том, чтобы держаться каждый день, даже если всё идёт против тебя.

Ровный ритм бьёт хаотичные всплески. Всегда.

Настоящий прогресс — это не спринт. Это привычка, которой ты не предаёшь даже в плохой день.

"Ыыы обожаю dp"

Я встречал десятки новичков, которые просто залипают на одной теме. Особенно это касается динамики и структур данных. Они будто влюблены в эти штуки — решают по 20 задач на одну конструкцию, наизусть помнят все переходы в $dp[i][j][k]$ и могут рассказать, чем отличается Li Chao Tree от обычного дерева отрезков.

Но вот беда: стоит дать им конструктив, или игры, или задачку на мышление без очевидного шаблона — и всё, ступор. Паника. Легендарное «я это не учил». Хотя задачка может быть проще, чем их любимые др с 3 состояниями.

Проблема в том, что знания по одной теме — это не сила. Это однобокость. Да, ты можешь быть королём динамики. Но если ты не умеешь думать вне шаблонов — тебя выносит первая нестандартная задача на областной олимпиаде. Как избежать этой проблемы?

Решай раунды. Настоящие. Без фильтра по темам. Пусть тебе попадается всё подряд — вот тогда начнётся рост.

Развивай широту мышления. Учись понимать задачу, а не узнавать в ней знакомый шаблон.

Тренируй гибкость. Иногда лучше решить 3 задачи на разную логику, чем 15 почти одинаковых по любимой теме.

Темы — это инструменты. Но решение начинается не с темы, а с идеи. И если ты хочешь быть настоящим

бойцом олимпийского уровня, ты должен уметь думать за пределами удобных конструкций.

Динамика — это круто. Но думать — круче.

Заключение

К заключению, ошибки — это нормально. Главное — замечать их и исправлять.

Самые сильные программисты — это не те, кто не ошибались, а те, кто не позволили ошибкам остановить их путь.

Глава 4.

Как выигрывают олимпиаду

Хочешь выстрелить на олимпиаде? Забудь про рассеянность. Без концентрации ты не участник, а турист. Концентрация — это твой режим «Бог идей», когда весь шум уходит, остаётся только задача, код и таймер. Именно в этом состоянии ты ловишь баги с налёта и не тратишь баллы на глупости.

Так как прокачать этот скилл? Лови рабочие способы, которые помогают даже когда голова кипит, а на клавиатуре уже семь отпечатков лба.

1. Минимизация внешних раздражителей

Если ты думаешь, что можно спокойно смотреть сериал или залипать в аниме перед олимпиадой — лучше передумай. Такие штуки оставляют сильный след. Даже если тебе кажется, что всё норм, мозг

будет время от времени подсовывать тебе случайные сцены. И вот ты вместо того, чтобы думать над for-циклом, внезапно оцениваешь, насколько благороден поступок персонажа из 23-й серии.

У меня такое было. Сижу, думаю над куском кода — и вдруг голова уходит в сюжет, эмоции, мысли. Только потом понял, что это всё потому, что я это аниме посмотрел накануне вечером.

Особенно плохо, если ты смотришь что-то перед сном. Эмоции, повороты сюжета — и всё, сон неглубокий, утром как варёный. Не восстановился — не выдал максимум. Особенно опасны яркие штуки: триллеры, комедии, драматические истории.

Лучше почитай что-то спокойное. Пройдись по району. Вруби музыку без слов. Или просто поболтай с кем-то вживую. Главное — не забивать голову лишним перед днём, где каждый байт внимания на вес золота.

Олимпиада — это битва. И ты должен выйти на неё с чистой головой, а не с остатками вчерашней драмы в мыслях.

Разминка для мозга: рисование

Этот совет мне подкинул тренер республиканского уровня по химии, прямо на республиканской олимпиаде по информатике в 2025 году. И знаешь что? Я не использовал его, но идея — реально дельная.

За час до контеста возьми листок и начни рисовать. Неважно что — узоры, линии, каракули, человечки в стиле «палка, палка, огуречик» — сойдёт всё. Главное не шедевр, а сам процесс.

Почему это работает? Рисование успокаивает, снижает тревожность и мягко активизирует мозг. Нейропсихологи не зря используют этот метод — ты как бы включаешь голову, но не загружаешь её логикой и формулами. Это как разминка перед забегом: мышцы не болят, но уже готовы.

Плюс — эффект заземления. Когда ты волнуешься и не знаешь, куда деть руки, рисование вытаскивает тебя из потока тревожных мыслей и возвращает в момент. Полезно? Очень. Особенно перед тем, как сесть и решать.

Не нравится рисовать? Да ради бога. Можешь сложить оригами, раскрасить что-нибудь, покрутить кубик рубика. Главное — не грузить голову тяжёлой логикой за час до старта. Пусть она плавно перейдёт в рабочий режим.

Свежий воздух

Знаешь это чувство, когда после быстрой прогулки у тебя будто в голове проясняется? Это не магия и не совпадение — это биология. Когда ты двигаешься, мозг начинает дышать. Не фигурально, а буквально: кислород заходит, кровь разгоняется, и ты снова можешь думать, как чемпион.

Я сам начал замечать: вышел, подышал, вернулся — и задачки как будто стали на 20% понятнее. Потом начал копать глубже и понял: перед олимпиадой прогулка — это как обновление системы перед запуском тяжёлой программы. 10–15 минут — и ты уже не варёная картошка, а боевой процессор.

Почему это важно?

Стресс уходит в минус.

Кровь разогнал — мозг получил больше топлива.

Мысли становятся чётче.

И, если контест с утра — зарядишься на весь день.

А если ты ещё вышел на солнышко — двойной буст: витамин D не только поднимает настроение, но и помогает мозгу не залипать. Его нехватка — это вялость, плохая концентрация и тот самый случай, когда читаешь условие и понимаешь только первое слово.

Нет времени на полноценную прогулку? Тогда хотя бы открой окно, встань, сделай несколько глубоких вдохов. Пусть мозг поймёт, что ты готов не просто решать, но и жить.

Контест — это не марафон на автопилоте. Это спринт с прокачанным мозгом. А ему нужен воздух.

Питание и витамины

Многие недооценивают питание перед олимпиадой. А зря. Я сам начал замечать: поешь что-то лёгкое и полезное — и мозг работает как часы. Выпьешь чашку

латте, добавишь нормальный обед — и силы возвращаются. А если случайно переешь чего-то тяжёлого — всё, голова ватная, мысли разбегаются, концентрация исчезает.

Вывод? То, что ты ешь, напрямую влияет на то, как ты думаешь. Перед важным днём лучше сделать ставку на лёгкий, но питательный завтрак: белки, полезные жиры и медленные углеводы. Классика жанра — овсянка с орехами и фруктами, яйца с овощами, йогурт. Это не просто еда — это топливо для твоего мозга.

Есть и конкретные вещества, которые реально усиливают концентрацию:

Омега-3 (рыба, льняное семя) — для быстрой памяти и ясных мыслей.

Магний (орехи, шпинат, какао) — помогает справиться со стрессом.

Витамины группы В (мясо, яйца, злаки) — поддерживают стабильную работу мозга.

Железо (красное мясо, бобовые, гречка) — даёт больше энергии и кислорода.

Витамин D (рыба, солнце) — улучшает фокус и настроение.

Во время самой олимпиады тоже можно слегка подзарядиться. Горсть орехов, банан или пару долек тёмного шоколада — и у тебя снова появляется чёткость в мыслях и силы добить задачу.

Питание — не просто фон. Это твой скрытый союзник. Кормить мозг правильно — значит уважать собственный потенциал.

Медитация

Олимпиада — это стресс. Особенно когда ставки высоки, а задачи с виду будто написаны внеземным разумом. Ты можешь знать весь материал, быть готовым на 100%, но в нужный момент просто зависнуть. И знаешь, что в этом помогает?

Медитация. Да-да, не только монахи на горах этим занимаются.

Если ты ощущаешь, что на старте конкурса руки холодеют, дыхание сбивается, а мысли скачут, как бешеные указатели по массиву — тебе стоит попробовать остановиться. Прямо на минуту. Сделать паузу. Почувствовать дыхание. Вернуть контроль.

Один из самых простых и мощных приёмов — метод 4-7-8. Вдохни на 4 секунды. Задержи дыхание на 7. Медленно выдохни за 8. Повтори пару раз. Всего за минуту ты можешь перейти из режима «паника» в режим «собранность».

И не нужно думать, что это магия. Это просто работа с нервной системой. Ты берёшь управление обратно. Вместо того чтобы идти на волну стресса, ты начинаешь сам её задавать.

Конкурс — не место, где побеждает самый умный. Часто побеждает тот, кто в нужный момент умеет не сорваться. А медитация — твой внутренний стабилизатор.

Если хочешь — можешь начать практиковать это за несколько дней до олимпиады. Буквально по 2–3 минуты в день. Это поможет быстрее входить в

нужное состояние. А в критический момент — просто вспомни: «Окей. Сейчас я дышу. Всё под контролем».

Сон

Допустим, завтра у тебя решающий день — финал, отбор или просто контрольная, на которой решается весь семестр. Ты готовился, учил, решал, страдал и наконец чувствуешь: "я почти готов". Но есть один враг, который может всё испортить, даже если ты знаешь весь алгоритм Кнута-Морриса-Пратта с закрытыми глазами. Этот враг — плохой сон.

Сон — это не просто отдых. Это, без преувеличений, часть подготовки. Это момент, когда мозг упорядочивает информацию, раскладывает всё по полочкам, восстанавливает ресурсы. А если ты спишь плохо — забудь про продуктивность. Мозг будет тормозить, ты начнёшь тупить в местах, где обычно не ошибаешься, и вместо красивого решения напишешь нечто, что даже не компилируется.

Вот несколько правил, которые реально помогут тебе не загубить всё на финишной прямой.

1. Спи в полной темноте

Мелатонин — твой гормон сна. Он запускает процесс засыпания, делает сон глубоким, позволяет телу и мозгу перезагрузиться. Но у него есть враг — свет. Особенно экранный. Когда ты смотришь в телефон перед сном, листаешь TikTok или мессенджеры, твой организм считает: «А, день ещё не закончился». И откладывает выработку мелатонина.

Результат? Ты лежишь, ворочаешься, не можешь уснуть. А если всё-таки засыпаешь — сон становится поверхностным. Утром просыпаешься разбитым, как будто всю ночь таскал матрицы 1000x1000.

Что делать:

Спи в полной темноте. Не полумрак, не «ну чуть-чуть светит» — а реально темно.

Если шторы пропускают свет — используй маску для сна. Помогает, проверено.

Выключай все экраны минимум за 1.5–2 часа до сна. Телефон — на зарядку и в сторону. Монитор — в спящий. Ты — в режим восстановления.

Чего не делать:

«Щас только 10 минут TikTok...» (час спустя ты уже знаешь, как варят макароны в тундре и сколько весит капибара).

«Да пусть фонарь в коридоре горит» (а потом удивляешься, почему не можешь уснуть нормально).

Ты не робот. Ты человек. А человеку нужен нормальный сон. Это не слабость — это стратегия.

2. Держи правильную температуру

Мало кто об этом думает, но температура в комнате — это не просто про комфорт. Это про то, проснёшься ты отдохнувшим или как будто тебя всю ночь таскали на спине. Когда слишком жарко — тело перегревается, ты ворочаешься, потеешь, сон становится поверхностным. А если слишком холодно — тоже беда: мышцы сжимаются, организм в стрессе.

Оптимально — около 22°C. Это как золотая середина, при которой тело расслабляется, а мозг восстанавливается.

Что делать:

Проветри комнату за полчаса до сна — кислород + прохлада = крепкий сон.

Если жарко — убери тяжёлое одеяло, не нужно устраивать сауну под пледом.

Что не делать:

Ложиться в комнате, где как в бане после бега.

Проснёшься разбитым.

Выставлять кондиционер на 16°C, чтобы потом проснуться с кашлем и ощущением, что тебя всю ночь морозили.

Ночью ты не должен бороться с жарой или холодом.

Ты должен спать. И всё вокруг должно этому способствовать.

3. Не тренируйся за 3 часа до сна

— А разве программисты вообще занимаются спортом?

– Конечно, они двигаются. Некоторые даже не только мышкой.

Шутки в сторону. Физическая активность — это классно. Но не перед сном. Когда ты двигаешься активно — организм вырабатывает адреналин. И даже если ты устал, тело остаётся в боевом режиме. А мозг такой: «О, весело! Спать? Нет, давай ещё!»

И вот ты лежишь, глаза закрыты, а внутри всё ещё играет воображаемый спорттрек.

Что делать:

Все жёсткие тренировки — до 18:00–19:00.

Вечером лучше растяжка, спокойная прогулка, разминка. Помоги телу остыть, а не разгоняй его заново.

Что не делать:

В 22:00 внезапно решать, что надо накачать пресс. Ты не в фитнес-режиме. Ты готовишься к олимпиаде.

Перед боем нужно не разогнаться, а выспаться. И если хочешь быть в форме — начни с головы, а не с гантелей.

4. Если не можешь уснуть перед олимпиадой...

Ты лёг в кровать, выключил свет, вроде бы устал... но глаза не закрываются, мысли скачут, а время — тикает. Классика. Перед важным событием это случается даже с самыми опытными. И чем больше ты напрягаешься из-за того, что не можешь уснуть, тем хуже становится.

Важно понять: сам факт, что ты не спишь, — не катастрофа. Катастрофа — это лежать три часа в тревожных мыслях и пытаться силой заснуть.

Что можно сделать?

Попробуй мелатонин. Только не переусердствуй — 2–3 мг вполне достаточно.

Если за 20 минут не уснул — встань. Не скроль телефон, не включай ноут. Просто открой книгу, прочитай пару страниц, походи немного по комнате. А потом вернись в кровать.

Что не стоит делать:

Валяться в постели и считать минуты: «Уже 1:12... Уже 1:13... Всё, провал».

Пить 10 мг мелатонина и вырубаться на 15 часов с утра как зомби.

Умение отпускать ситуацию — это тоже часть подготовки. Иногда лучший способ уснуть — это перестать пытаться.

5. Ложись и вставай в одно и то же время

Сон — не рандом. Это не «повезёт — не повезёт». Это система, которую можно и нужно настраивать. Если ты засыпаешь в разное время каждый день, организм теряется: то ли бодрствовать, то ли отдыхать, то ли включаться на задачу, то ли вырубаться.

Особенно перед олимпиадой важно заранее выстроить нужный ритм. Если ты хочешь быть бодрым в 8:30 утра — начни готовить тело заранее.

Что делать:

За 1–2 дня до важного события ложись и вставай в то же время, что и в день X.

Даже если не хочется — просто встань. Биологические часы подстроятся быстро.

Что не делать:

Жить по принципу «сегодня усну в 3, завтра в 12, а потом как-нибудь подстроюсь». Не подстроишься. На олимпиаде ты будешь не бодрым, а сонным экспертом по теории вероятностей с 0 шансами на победу.

Твоя эффективность начинается не с утра олимпиады, а с вечера накануне.

Экономия ресурсов

Ты можешь быть суперумным, иметь все алгоритмы в голове и решать задачи с закрытыми глазами, но если твой мозг перегружен — всё, считай, ты выведен из строя. Даже самый мощный процессор начинает лагать, если его сутки гонять без перерыва в Detroit Become Human.

Считается, что мозг способен усваивать только ограниченное количество информации в день. Когда ты перегружаешь его задачами, теориями, кодом, дедлайнами, стрессом — он начинает глючить. И это не шутки. Мысли становятся расплывчатыми, внимание уходит, даже простейшие действия требуют усилий.

Ты наверняка знаешь это состояние: после пяти-шести часов плотной работы ты сидишь над задачей и не можешь даже перемножить два двузначных числа. Кажется, что ты не тупеешь — а просто отключаешься. И это правда. Сознание уходит в «режим энергосбережения». Твоя продуктивность падает до минимума, даже если ты всё ещё сидишь за компом и двигаешь мышкой.

У меня такое бывало десятки раз. Работаешь, идёт отлично, потом вдруг — бац — и всё. Читаешь условие, а оно как будто на латыни. Код смотришь — и не понимаешь, кто его писал. Хотя это твой же код, 20 минут назад.

И вот парадокс: ты думаешь, что надо «дожать», «добить», «успеть до полуночи», а на деле — всё, ты

уже неэффективен. И вместо того чтобы сделать результат, ты только забиваешь голову ещё сильнее.

Поэтому экономия когнитивных ресурсов — это не слабость. Это стратегия.

Не пытайся за день до олимпиады выучить то, что не успел. Уже поздно. Лучше повтори, что знаешь, и отдохни.

Не пиши длинный код вечером перед сном — утром с свежей головой справишься за полчаса.

Не пытайся решить 20 задач за вечер. Лучше 5, но осознанно и в хорошем состоянии.

А ещё — не забывай, что отдыхает мозг не только во сне. Прогулка, спорт, смена обстановки, даже 10 минут тишины без телефона — всё это даёт эффект «перезагрузки». И иногда именно после такой перезагрузки ты вдруг ловишь озарение на ту задачу, которую не мог решить весь день.

Не геройствуй. Лучше побереги силы на момент, когда они действительно понадобятся. Контест выигрывает не тот, кто больше работал, а тот, кто подошёл к нему в лучшей форме.

Написание кода

Каждый, кто хоть раз участвовал в олимпиаде, знает это чувство: ты вроде всё понял, написал решение, нажал «отправить» — и... ничего. Ошибка. Потом ещё одна. И ты не решаешь задачу — ты сражаешься с собственным кодом, в котором баги прячутся, как ниндзя.

Всё начинается с банального `compilation error`, потом — дебаг на полчаса. А там уже и половина контеста ушла, и нервы сдали, и ты сидишь, будто на экзамене без шпаргалки. Хотя задача-то была по силам. Просто реализация подвела.

Я пробовал кучу подходов. Больше `cout`, больше тестов, больше скорости. Старался писать как можно быстрее, думая, что так экономлю время. Но результат был непредсказуемым: где-то получалось, где-то ломалось, а стабильности — ноль.

А потом я услышал фразу от Алтыбай Назарбека, победителя чемпионата Казахстана 2024 года. Он сказал:

«Пиши код медленно. Очень медленно. Но убеждайся в каждом символе.»

Сначала это звучало странно. Контест — это же про скорость! Какой смысл замедляться? Но потом я увидел, как он сдаёт сложнейшие реализации за какие-то 20–30 минут. А я в это время возился с похожими задачами по часу — и не факт, что успешно.

Я решил попробовать. Поначалу было непривычно — ты словно идёшь в слоу моде. Кажется, будто теряешь время. Но потом доходит: время ты теряешь не на код, а на исправление ошибок. Когда ты пишешь с вниманием, ошибок меньше. Когда ошибок меньше — дебаг уходит в тень. И результат приходит быстрее.

Конечно, баги бывают у всех. Никто не идеален. Но этот подход помогает держать их под контролем. Ты не плывёшь по течению — ты управляешь процессом. Ты не просто набираешь код — ты строишь его, как инженер, а не как геймер в режиме «speedrun».

Со временем, эта "медленность" перерастает в уверенность. Ты не тормозишь — ты просто не допускаешь глупостей. А уверенный код — это и скорость, и результат.

На олимпиаде побеждает не тот, кто пишет быстро. А тот, кто пишет точно. Тот, кто контролирует — выигрывает.

Почему лучшие идеи приходят в туалете?

Честно? Самые гениальные инсайты ко мне приходили не за клавиатурой, не перед монитором, а... у раковины. Или когда просто хожу по комнате. Или — да, в туалете. И это не совпадение. Это закономерность.

Ты застрял над задачей. Сидишь, жмёшь на виски, смотришь в код, как будто он тебе должен денег. И тут решаешь: «Пойду умоюсь». Проходит пара минут — и вдруг решение всплывает само. Не магия. Просто

мозг начал работать по-другому. Сейчас объясню, почему.

1. Движение = кислород = ясность

Когда ты двигаешься, даже просто проходишься по комнате, кровь начинает циркулировать активнее. Мозг получает больше кислорода, обмен веществ ускоряется, и вместо «бесконечно думать в тупике» ты получаешь заряд свежего взгляда. Это как нажать «перезапуск», но без потери прогресса.

2. Новое окружение = новые связи

Сидишь на одном месте часами — и мозг закисает. Он входит в режим «автопилота» и перестаёт искать нестандартные ходы. А стоит просто выйти из комнаты, зайти в душ или сесть на край ванной — и всё меняется: освещение, ощущения, звук воды, температура. Это даёт толчок. Мозг реагирует и начинает соединять вещи по-новому.

Ты же не думаешь, что душ — это место для логики. Вот и мозг расслабляется. А подсознание, тем временем, собирает ответ.

3. Переключение = освобождение от давления

Когда ты давишь на себя «реши, реши, реши» — мозг блокируется. Это как пытаться силой вспомнить имя актёра: чем больше стараешься — тем сильнее забываешь. А если отпустить — оно само приходит. Так же и тут.

Это называется эффект инкубации. Ты переключаешься, а подсознание продолжает варить. И когда возвращаешься — решение уже на поверхности.

Как использовать это на практике?

Почувствовал, что застрял — встань. Пройди круг по комнате.

Не стесняйся выйти в туалет. Это не слабость — это стратегия.

Умойся, включи воду, открой окно. Дай мозгу новую точку опоры.

Не паникуй, если ты не можешь решить сразу.

Иногда лучшее решение появляется не в IDE, а у зеркала в ванной.

Так что если на олимпиаде кто-то третий раз подряд вышел — не смейся. Может, он там как раз сейчас изобрёл новый способ решения задачи.

Заключение

Ты можешь знать всю теорию. Можешь решать любые графы и жадные алгоритмы. Но если ты пришёл уставшим, невыспавшимся, с головой, полной сериалов и нервов — ты проиграл ещё до первого `#include`.

Олимпиада — это не только про ум. Это про состояние. Про то, как ты настроился. Как ты подготовил себя. Как ты распределил силы. Эта глава не про магию, не про эзотерику. Она про то, как сделать так, чтобы твой мозг работал в пиковой форме именно тогда, когда это нужно.

Так что не недооценивай мелочи. Иногда 10 минут прогулки, чашка воды, тёмная комната и пара глубоких вдохов решают больше, чем неделя бессонной зубрёжки.

Ты не просто решаешь задачи. Ты ведёшь бой. А к бою готовятся телом, разумом и дисциплиной.

Глава 5

Выгорание

Сначала это кайф. Ты залетаешь в спортпрогу — и будто попал в игру: каждая задача как босс, каждый ап рейтинга как ап левела. Всё светится, всё горит, всё хочется. Ты чувствуешь себя на старте большого пути. Всё получается. Мотивация шпарит. Энергии хоть отбавляй.

Но потом — как будто кто-то выключает свет. Ты продолжаешь решать, продолжаешь участвовать, но что-то в тебе тухнет. Нет кайфа. Нет смысла. Только усталость и пустой взгляд на условие новой задачи.

Добро пожаловать. Это не баг. Это выгорание. И оно приходит ко всем, кто идёт долго и по-серьёзке. Но

хорошая новость — с ним можно разобраться.

Главное — не игнорить и не гнать от себя.

Дальше — разберёмся, как это ощущается, почему случается, и главное — как выйти на второе дыхание и не сгореть по пути к победам.

Но проходит время. Ты решаешь по несколько часов в день, тренируешься, выступаешь на олимпиадах, участвуешь в контестах. День за днём. Месяц за месяцем. И в какой-то момент приходит... пустота.

Ты открываешь задачу — и не хочешь даже читать условие. Вроде бы недавно тебе это нравилось. А теперь — нет эмоций. Ни азарта, ни драйва. Только усталость.

Это называется выгорание. И это — не исключение, а почти обязательная часть пути.

Что такое выгорание?

Выгорание — это не просто когда ты устал. Это когда внутри всё будто выгорело до пепла. Ты не просто не хочешь решать — тебе всё бесит. Код? Раздражает. Таймер? Выводит. Даже простая задача кажется как

финальный босс. И вот ты уже не тащишь — ты тащишься. На зубах. На автомате. Без искры.

Физически ты вроде бодрый. Но душа спит. И мозг не работает как раньше. Мысли не идут. Решения не приходят. И всё, что ты раньше любил, вызывает только одно — отвращение.

А в голове начинаются сомнения:

"Может, я переоценил себя?"

"А вдруг это просто не моё?"

"Я уже не чувствую роста. Наверное, я выдохся."

Это не просто нытьё. Это сигнал. Красная лампочка на приборке. Игноришь — движок заклинит. Поэтому не геройствуй. Признай: да, ты устал. Да, ты перегорел. И да — с этим можно что-то сделать.

Дальше — разберём, почему это случается. И как выбираться, не ломая себя.

"Может, я переоценил себя?"

"А вдруг это просто не моё?"

"Я уже не чувствую роста. Наверное, я выдохся."

Знакомо? Бери паузу. Переосмысли всё. Причин для выгорания может быть несколько. Например:

Ты слишком давишь на себя.

Ты ставишь себе нереалистичные цели, пытаешься каждый день решать по 5 задач, пишешь по 3 контеста в неделю. Но мозг — не машина. Он не может расти бесконечно без перерывов.

Ты сравниваешь себя с другими.

Смотришь, как кто-то апает до мастера за полгода, и чувствуешь, что ты "слишком медленный". Зависть и тревога крадут мотивацию.

Ты решаешь "потому что надо", а не потому что хочешь.

Когда процесс теряет смысл и превращается в рутину, мозг начинает сопротивляться.

Ты не отдыхаешь по-настоящему.

Вроде бы и выходные есть, но всё равно проверяешь Codeforces, думаешь о задачах, тревожишься о следующем этапе. Это не отдых — это "псевдо-отдых".

Пауза — это ошибка? Не всегда.

В главе про ошибки новичков я уже говорил, что брать длинные паузы без причины — вредно. Многие новички делают "перерыв на недельку", потому что стало тяжело или лень. А потом так и не возвращаются. Это реально опасно.

Но выгорание — это не просто "лень". Это уже следствие перетренированности. И в этом случае пауза — не ошибка, а необходимость.

Главное — различать паузу от прокрастинации и паузу от восстановления.

Если ты берёшь паузу потому что тебе лень — ты просто не хочешь работать.

Если ты берёшь паузу потому что ты выжат и внутри пусто — ты лечишь себя.

И вот тогда осознанная пауза на несколько дней — это не шаг назад, а вложение в своё будущее.

Я тоже через это проходил. Был момент, когда я не решал почти месяц. Не потому что не хотел учиться, а

потому что не мог. Открывал задачу — и просто...
смотрел на неё. Без мыслей. Без эмоций.

Раньше бы я назвал это слабостью. Но теперь
понимаю — это было не слабость, а сигнал. Сигнал,
что я слишком долго шёл без отдыха.

Я остановился. Несколько дней вообще не трогал ни
одну задачу. Потом начал смотреть видосы не ради
пользы, а ради интереса. Потом вернул интерес к
задачам — и только после этого снова начал
тренироваться.

И, знаешь что? Я вернулся сильнее.

Обрати внимание на сигналы:

Ты больше не радуешься даже решённым задачам.

Ты стал раздражительным и нетерпеливым.

Ты не хочешь открывать ноутбук.

Ты всё чаще сравниваешь себя с другими.

Ты решаешь "на автомате", без включённости.

Ты чувствуешь, что всё это "не имеет смысла".

Если узнал себя — тормози. Дай себе шанс восстановиться до того, как сорвёшься.

Но, учитывая всё это, можно заметить, что выйти из выгорания — долгое и тяжёлое дело. Поэтому, как я полагаю, лучше всего не допускать выгорания. Как?

Как не выгореть?

Вводи обязательные выходные.

Выдели 1 день в неделю, где ты не решаешь вообще ничего. Ни одной задачи. Ни одного захода на Codeforces. Это как день для мозга, чтобы он понял: "я могу жить без стресса". Ты удивишься, как это перезагружает.

Решай для удовольствия.

Иногда просто выбери старую задачу, которую ты любил, или задачу, которую ты всегда хотел решить. Не ради рейтинга, не ради пользы — а ради интереса.

Найди второе хобби.

Нельзя жить только олимпиадами. Это путь к узости. Я, например, начал бегать и ходить в горы. Когда я в

горах — я не думаю ни о чём. Это даёт свежесть, новые мысли, баланс.

Общайся с такими же, как ты.

Выгорание почти всегда сопровождается ощущением одиночества. Но когда ты слышишь: "У меня тоже так было" — становится легче. Говори с друзьями, пиши тем, кто прошёл через это. Делись, не замыкайся.

Не гоняйся за чужими успехами.

Пока ты сравниваешь свою главу 3 с чужой главой 20 — ты всегда будешь думать, что ты слабый. Но у всех разный путь, разные условия, разная скорость. Главное — идти вперёд своим темпом.

Однако, выгорание случается со всеми. И это не делает тебя слабым. Это просто значит: ты живой. Ты не робот, ты не терминатор, ты не обязан всё время быть на пике. Выгорание — это не конец. Это звоночек. Это момент, когда ты говоришь себе: «стоп, пора перезарядиться».

Так что не играй героя. Настоящая сила — не в том, чтобы тащить на последних нервах. А в том, чтобы понять, когда пора выдохнуть и перезапуститься.

Побеждает не тот, кто никогда не падает, а тот, кто знает, как встать и продолжить.

Ты не обязан быть идеальным. Не обязан тащить каждый день. Не обязан решать, когда устал. Но ты обязан — беречь себя. Потому что если сгоришь — никакой рейтинг не поможет.

Олимпиады — это игра. А в игре побеждает тот, кто умеет играть в долгую. Не тот, кто жмёт на газ без остановки. А тот, кто умеет нажать на тормоз вовремя, сбросить напряжение и вернуться в бой свежим.

Выигрывает не тот, кто не устаёт. А тот, кто умеет восстанавливаться. Хладнокровно. Уверенно. Без чувства вины. Потому что он знает: отдых — это не слабость. Это стратегия.

Глава 6

Мозг чемпиона: из чего он сделан

Хочешь стать победителем?

Забудь образ ботаника с очками и стопкой тетрадей.

Победитель — это не задрот. Это хищник. Тихий, дерзкий, уверенный. Он не обязательно решает быстрее всех. Он просто не ломается.

Ты смотришь на таких и думаешь: «Да у него просто башка другая». Но нет. У него такая же башка. Только настроена иначе. Пока кто-то тянет ручку и ждёт спасения от задачи, он уже роет выход. Он не супергерой. Он просто не разваливается под давлением.

Он тоже косячит. Он тоже тупит. Он тоже проваливает. Только в отличие от остальных — не

падает в яму самобичевания. Он собирается, делает выводы и идёт дальше.

И вот самое безумное: ты можешь быть реально умнее победителя — но всё равно проиграть. Потому что олимпиада — это не турнир интеллекта. Это бой за контроль над собой.

Здесь побеждает не IQ. Здесь побеждает тот, кто не теряет голову, когда задача тебя выносит. Кто умеет держать темп, когда его мозг улетает на Гаити. Кто не тонет в эмоциях. Кто умеет встать и дожать, когда хочется сдаться.

Почему? Потому что на олимпиаде побеждает не интеллект. Побеждает умение управлять собой в ситуации, где:

- ограничено время,
- куча давления,
- задачи не очевидны,
- твой мозг тебе не помогает, а мешает.

Победитель — это не всегда тот, кто быстрее всех догадался. Иногда это тот, кто не сдался, когда не

догадался. Это внутренняя стойкость. И её можно тренировать. Победитель — это тот, кто умеет включать ясность в голове, когда весь мир в шуме.

Что значит "быть победителем"?

Это не значит выигрывать каждую олимпиаду. Это значит:

- не ломаться под ошибками;
- не терять голову на третьей задаче;
- не думать, что ты ноль, если ничего не получается;
- не сравнивать себя с другими каждую секунду;
- не зависеть от внешней оценки.

Быть победителем — это про то, как ты себя ведёшь, когда всё идёт не по плану. Это про привычки, мышление и настрой. Это про умение не зависеть от одного выступления и не ставить свою ценность в зависимость от диплома.

Победитель: до, во время и после тура

До тура он не суетится, не прокручивает “а вдруг”, “а если”. Он спокоен. Он не решает задачи до последней ночи, а высыпается. Он не боится, что не покажет максимум, потому что знает: максимум — это не всегда про баллы, это про внутреннее усилие. Он не гуглит «как не провалить тур за день», он уже давно подготовил свой мозг. И если не подготовил — не истерит, а делает, что может. Он заботится о себе. Он не идёт на тур после 4 часов сна, он знает: тело и голова — союзники, а не расходники.

Во время тура он не кричит в голове. Даже если решение не проходит, даже если сабтаски легкие — он не сдувается. Он работает. Пошагово, холодно, упрямо. Он как будто говорит себе: «Задача — не монстр, я её раскрою». Упал? Встал. Не сработало? Переписал. Паника? Не его формат. Важно не то, насколько быстро ты решил первую задачу, а насколько быстро ты восстановился после провала второй.

После тура он не устраивает трагедию. Он не пишет: “всё, я лох, бросаю прогу”. Он анализирует. Делает выводы. Делает шаг дальше. Потому что у него есть цель, и она не сгорает от одного провала. Он может

сказать себе: «Да, я слил. Но я остался в игре. И это главное». Он не цепляется за эмоции, он ищет смысл. Он делает выводы, а не делает из этого свою самооценку.

Я участвовал на десятках олимпиад и я научился выделять психологию победителя от психологии неуверенного в себе человека. Итак, я готов выдвинуть вам 5 качеств победителя:

1. Устойчивость к фейлам

Он слил констест? Бывает. Но он не впадает в депрессию, не трёт аккаунт, не пишет "я ухожу". Он просто анализирует и идёт дальше. Он как скалолаз — соскользнул, но держится за скалу. Потому что знает: победа — это не сплошной рост, а череда падений и подъёмов. Настоящий рост не бывает гладким. Если ты не упал — значит, не старался выйти за пределы.

2. Холодная голова под давлением

Тур идёт. Задача сложная. Время тикает. Но он не бьётся в панике. Он не тратит 10 минут на самобичевание. Он говорит себе: "Окей. Думаем. Без

эмоций. Что я знаю? Что я могу попробовать?"

Победитель — это тот, кто умеет успокаивать самого себя. Не словами, а действиями. Он не поддаётся хаосу.

3. Спокойствие к чужим успехам

Он видит, что кто-то апнул рейтинг — и не думает: «Я хуже». Он думает: «Круто, у него получилось. Я тоже дойду». Победитель — это тот, кто умеет идти по своей траектории, не заглядывая в чужой трекер. Он знает: сравнение убивает прогресс. Важно не кто рядом, а кто ты был вчера и кем стал сегодня.

4. Любовь к задаче, а не к результату

Победитель кайфует не от диплома, а от того, как он 20 минут пытался, нашёл идею, и всё сошлось.

Победитель — фанат разгадывания. Он влюблён в процесс. И если вдруг результат не пришёл — он всё равно доволен, потому что вырос. Результаты приходят и уходят, а процесс остаётся с тобой навсегда.

5. Независимость от результата

Даже если тур неудачный, победитель не делает вывод: «я слабый». Потому что победитель — это не тот, у кого всегда всё хорошо. Это тот, кто остаётся в игре, когда всё плохо. Он знает: одна ошибка — это просто точка на графике, а не характеристика всей траектории.

Личный опыт

У меня есть история. История, которую я долго переваривал. Это — Жаутыковская олимпиада 2024 года. Моя первая международная олимпиада, да ещё и в личном формате. На тот момент у меня почти не было опыта. А главное — я мыслил как лох. Это не шутка. До сих пор помню, как перед первым туром я просто не мог заснуть. Лежал, ворочался, думал обо всём подряд. В итоге — 5 часов сна. Утром — тяжёлая голова, пустота внутри.

На тур я пришёл уже разбитый. За время соревнования я выпил две банки энергетика Monster — и это была, пожалуй, моя финальная ошибка. Меня трясло. Не только от кофеина, но и от волнения. Каждая строчка кода давалась тяжело. Время текло с

бешеной скоростью. В голове — шум. В теле — тревога. На экране — неуверенность.

Но как ни странно, я закончил тур на уровне середины бронзы. И в тот момент я сказал себе:

«Завтра — серебро. Любой ценой.»

Я верил, что смогу. Эта цель тогда казалась мне реальной. Но второй день... стал холодным душем. Перед туром я снова не мог заснуть. Я помню, как в 4 утра лежал в темноте и просто не знал, что делать. Паника, напряжение, бессилие. Мелатонин? Я тогда даже не знал, что существуют такие таблетки.

Когда настало утро, я уже знал — будет тяжело. И был прав. Тур прошёл плохо. Результат? Упал. Мечта о серебре улетела. Я стоял на одном из самых нижних бронз.

Какой смысл во всей этой истории?

Очень простой: психология победителя — это не про героизм, а про то, чтобы разобраться с собой заранее. Если бы я знал себя лучше, если бы я подготовился не только к задачам, но и к самому контексту: заранее наладил сон, изучил, как правильно отдыхать перед

туром, не гнался за “серебром любой ценой”, а просто выкладывался по максимуму — всё могло бы пройти иначе.

Моя главная ошибка была даже не в коде. А в том, что я думал про медаль, а не про процесс. Я бежал за наградой, а не за качественным выступлением. А когда не дотянул — сломался.

С тех пор я понял: лучший настрой — “я хочу выложиться”, а не “я должен выиграть”. Потому что первое — в твоих руках. Второе — нет.

И да, я тогда не победил в медалях. Но я победил в чём-то большем. Я понял, как на самом деле выглядит путь настоящего победителя — не с медалями на шее, а с выводами в голове.

Как тренировать себя перед туром, чтобы не сломаться?

1. Вводи “тур без эмоций”

Пиши хотя бы один тур в месяц, где ты запрещаешь себе расстраиваться. Что бы ни случилось — делаешь

выводы, и идёшь дальше. Это — симуляция настоящей стойкости. Со временем ты начнёшь относиться к фейлам не как к трагедиям, а как к рабочим моментам.

2. Дневник “Как я мыслю”

После каждого контеста пиши не “какой я был дурак”, а:

— Что я понял?

— Где я терял фокус?

— Как я себя вёл, когда было тяжело?

Это воспитывает осознанность, а не просто эмоции. Ты начинаешь видеть повторяющиеся ошибки, типовые паттерны, психологические ловушки. А значит — учишься не только коду, но и себе.

3. Признавай свою силу даже без результата

Если ты сел, решал 2 часа, пытался, пробовал, не сдался — ты уже победил. Даже если не апнул. Победа — не в рейтинге, а в усилии. Главное — не останавливаться. Иногда твой самый слабый день даёт тебе фундамент для самого сильного.

4. Не воспринимай тур как последний шанс в жизни

Иногда мозг делает из конкурса финальный босс-файт: «Если не возьму — конец». Нет. Это просто один раунд. Не олимпиада — трагедия. Не медаль — доказательство. Тур — это всего лишь попытка. Победитель умеет видеть картину шире.

5. Общайся с теми, кто на твоём уровне

Ты не обязан быть один. У всех бывают сливы. У всех бывают кризисы. Разговаривай. Делись. Слушай чужие истории. Это не только поддерживает, но и даёт тебе опору. Победитель — это не тот, кто всё делает сам, а тот, кто знает, когда спросить помощи и когда просто выговориться.

6. Оценивай не по результату, а по усилию

Если ты сделал всё, что мог, — это уже победа. Иногда лучший результат — не первое место, а то, что ты не сдался на третьей задаче. Победа бывает тихой. Но она не менее настоящая.

Заключение

Ты станешь победителем не тогда, когда у тебя будет медаль на груди, а тогда, когда у тебя внутри будет калибр, способный выдержать любую бурю.

Победитель — это не тот, кто сияет на сцене, а тот, кто не сыпется в темноте.

Это не статус. Это привычка. Не ныть, не ломаться, не сдаваться. Не делать из фейла трагедию, а из каждой ошибки — лестницу вверх. Победитель не ждёт, что кто-то скажет «ты молодец». Он сам знает, когда сделал круто. Он сам себе судья и главный фанат одновременно.

У него нет гарантии на успех. Но у него есть гарантия, что он не отступит. Ни с первой задачи, ни со второй, ни с тридцатой. Победитель умеет идти, когда другие сидят. Молчать, когда все орут. Думать, когда все сдаются.

И ты можешь стать таким. Не завтра. Не после диплома. Прямо сейчас. С первой задачей, где ты не сдался. С первой мыслью: «Я не слабый, я просто ещё не понял». С первого раза, когда ты сделал шаг

вперёд — не ради баллов, а потому что ты хочешь быть сильнее.

Победитель — это не кубок. Это характер. Это ты — когда не отворачиваешься от сложного, когда не бежишь от стресса, а идёшь навстречу и учишься бить точно.

Так что всё просто: открой задачу. Не бойся. Не выпендривайся. Не ной. Решай. Падай. Вставай. Учи. Жги.

Потому что ты не статист. Ты не фон. Ты игрок. Ты можешь. И ты уже в игре.

Глава 7

Как мыслит олимпиадник

Окей, давай без прикрас. Ты когда-нибудь реально задумывался, что у олимпиадника в голове во время задачи? Пусть задача будет какая-то повседневная и даже не связанная с олимпиадами. Не просто «он вызубрил формулу» или «чекнул теорию графов». А вот прям — как он смотрит на условие, как он думает. Почему он не заливает, как половина класса? Почему он идёт к решению, пока ты ещё ковыряешься в первом абзаце?

1. Он не гений, он просто смотрит иначе

Многие думают, что олимпиадник — это какой-то суперумный чел с встроенным калькулятором в башке, который рождается с формулой дискриминанта в одной руке и теоремой Ферма в другой. Но спустись на землю. На деле это просто человек, который научился искать, копать и не довольствоваться первой попавшейся идеей. Он не

рвётся быть самым умным в классе — он рвётся быть тем, кто реально понял, что происходит.

Когда вам объясняли дискриминант, ты увидел квадратное уравнение и сразу: «Ну понятно, $D = b^2 - 4ac$. Погнали подставлять». А олимпиадник сидит и щурится: «Так. Это вообще откуда взялось? Это что, парабола? Почему именно минус $4ac$? А если коэффициенты отрицательные? А если дискриминант ноль? Это что значит?»

Он не проглатывает формулы, как таблетки. Он их жуёт, пробует на вкус, плюётся, если невкусно — и заново разбирает. Потому что ему не надо просто «решить и забыть». Ему надо понять, как эта штука работает. Почему она работает. Когда она перестаёт работать.

Потому что ему не интересно «сдать на 5». Ему интересно выйти с урока и сказать: «А теперь я реально знаю, что это было». И когда ты думаешь, что он гений, — он в этот момент просто глубже копнул. Он не волшебник. Он шахтёр. Только вместо кирки — у него вопросы и логика.

Вот в этом и вся суть. Не гений. Просто другой подход. Не «а как правильно?», а «а как это устроено?».

2. Он не тонет — он режет

Ты читаешь условие на геометрии и сразу паника. Угол между биссектрисой и медианой в выпуклом четырёхугольнике с центром окружности где-то в космосе. И ты такой: «Чё? Куда? Помогите!»

А олимпиадник — спокойно. Он не тушует. Он такой: «Стоп. Дышим. Что известно? Где подвох? Что можно выкинуть, не разрушив смысл?» Он берёт задачу — и режет. На блоки, на строчки, на идеи. Как повар, который видит перед собой кучу овощей — и уже в голове варит суп.

Условие в 10 строчек? Ему пофиг. Он ищет то, что реально важно. И сразу выбрасывает шелуху. Потому что он не тратит мозг на лишнее. Он выжимает суть. Смысл. Скелет.

В школе та же история. Весь класс паникует: «Слишком сложно!». Он — нет. Он не орёт. Он расчленяет. Даже задачку на логику типа «Петя, Ваня

и Серёжа пришли в разное время» — он не тупо составляет таблицу.

Это как если тебе дали огромный бургер.

Нормальный человек такой: «Не влезет».

Олимпиадник: «Ща порежу на части и съем без проблем». Он знает: даже самая жирная задача разваливается, если её грамотно разрезать.

Он не тонет в сложности. Он вламывается в неё с ножом логики.

3. Он постоянно спрашивает «почему»

Обычный ученик такой: «Сумма углов треугольника — 180. Понял, выучил. Пошли дальше». Типа, раз сказали — значит, так и есть. Кто-то придумал — а нам остаётся только поверить.

А олимпиадник — это другой уровень. Он как будто вечно недовольный ребёнок на заднем сиденье: «А почему? А зачем? А кто так решил? А можно доказать самому?»

Ему мало «так написано». Он хочет сам дойти. Его не устраивает, когда в учебнике просто пишут «так

принято». Он такой: «Кем принято? Почему не иначе?»

Даже если учитель говорит: «Просто поверь», — он в голове уже строит доказательство. Не чтобы быть умником. А потому что его мозг не может иначе. Он как внутренний детектив, который не спит, пока не нашёл причину.

Даже простейшая вещь — вроде «периметр круга — $2\pi r$ » — у него вызывает кучу мыслей: «Почему 2π ? Почему не что-то другое? А если π заменить на 3.14, сильно сломается?»

Он не принимает на веру. Он проверяет. Он перекручивает. Он рисует, ищет, ломает — и собирает снова.

Потому что ему мало, чтобы знание просто лежало у него в голове. Ему надо, чтобы оно лежало как своё, не как чужое.

Вот почему он растёт быстрее. Он не ждёт, пока ему расскажут истину. Он сам её допрашивает.

4. У него есть план, даже если кажется, что нет

Ты влетаешь в тест как в казино. Сел, глянул — и надеешься, что прокатит. Что выпадет — то и будет. Стратегия «на авось». А потом удивляешься, почему всё мимо.

А олимпиадник? Он не играет в рулетку. Он выходит на поле как тактик. Он как будто запускает план захвата. Он не просто «готовится» — он разрабатывает стратегию.

Перед экзаменом по биологии он не просто открывает учебник и тупо читает с первого до последнего параграфа. Он выжимает из него сок. Делает карточки. Рисует схемы. Гуглит мемы, чтобы связать термины с чем-то смешным и запоминающимся. Он может запомнить сложную формулу, потому что у него в голове она связана с каким-то мемом из интернета. И это работает. Потому что он не зубрит — он встраивает знания в свою систему.

Он знает: хаос — враг. Если ты плывёшь без курса — ты утонешь. Он готовит план. И да, иногда он даже

кайфует от этого. Потому что это превращает стресс в контроль.

На уроке та же история. Учитель даёт задачу — все сразу в бой. А он — стоп. Не потому что тормозит. А потому что у него правило: сначала думай, потом делай. Он смотрит: «Что тут реально важно? Где может быть ловушка? Есть ли подвох в формулировке?»

Он берёт секунду, чтобы построить карту. А потом уже идёт в путь. И в итоге не тратит кучу времени на тупики. Потому что он двигается не в панике, а по маршруту.

Вот почему он быстрее. Он не умнее. Просто он не суется. У него есть план, даже если кажется, что нет.»

5. Он играет с примерами

Обычный ученик смотрит на правило — и думает, как бы его зазубрить. Чтобы не забыть. Чтобы на контрольной отстреляться и забыть навсегда. Главное — влезло в голову и не вылетело до звонка.

А олимпиадник — он на других волнах. Он сразу: «Как бы это проверить?» Он не верит на слово, даже если это формула из учебника. Он относится к каждому правилу, как к гипотезе в лаборатории. А значит — нужны тесты.

Сказали ему: «Если A делится на B , и B делится на C , то A делится на C ». Он не кивает, как послушный бот. Он запускает в голове эксперимент: «Так, $A = 12$, $B = 6$, $C = 3$. Делится? Да. $A = 18$, $B = 9$, $C = 6$. Тоже норм. А если наоборот? А если A меньше C ? Хмм...»

Он играет. Он жонглирует числами. Он проверяет правило с разных сторон. Где граница? Когда ломается? Работает ли при минусах? А если дробные?

Он сам создаёт себе тестовую площадку. Как будто пишет свой учебник в голове. Без лишнего официоза, но с полной выкладкой. У него нет цели «повторить как сказали». У него цель — убедиться самому.

Это как если тебе сказали: «Этот мост выдержит грузовик». Кто-то поверит. А он поставит грузовик. Может даже два. Просто чтобы увидеть — как оно ведёт себя в действии.

Он не пассивный слушатель. Он активный игрок. Он не ждёт, пока в голову польются знания — он вытаскивает их оттуда, где они прячутся. Потому и учится быстрее. Потому и запоминает сильнее. Потому что он не просто учит. Он взаимодействует.

6. Он ошибается, но не тонет в этом

Типичный ученик сделал ошибку — и всё. Паника, драма, трагедия. «Я тупой, у меня ничего не получится, надо менять школу, жизнь, вселенную». Ошибка для него — это как клеймо.

А олимпиадник? У него другая прошивка. Он на ошибку смотрит как на дорожный знак: «Сюда не лезь, не проедешь». Окей, значит, ищем другую дорогу. Ошибся — это не провал. Это просто отклонение от маршрута.

Он не делает из двойки повод рыдать. Он делает из неё вывод. Типа: «Понял, где лоханулся. Сохранил. Учтём в следующем туре». Всё. Без лишней драмы.

Он вообще с ошибками на «ты». Не боится пробовать идею, даже если она странная. Потому что знает:

проигрывает не тот, кто ошибся. А тот, кто из-за ошибки перестал двигаться.

Он воспринимает фейлы как часть роста. Как будто ты играешь в RPG — и каждый раз, когда тебя бьют, ты получаешь +10 к выносливости. Он учится не по победам. Он учится по падениям. И именно поэтому растёт быстрее всех.

7. Он думает о себе как о системе

Ты сделал ошибку — и сразу в голове сирена: «Я тупой. Всё.». Это у обычного ученика. У него самооценка как карточный домик: один фейл — и всё, рухнуло.

А олимпиадник? Он говорит: «Блин, голова не варит сегодня. Значит, надо перезагрузиться». Он не тычет в себя пальцем с криками: «Никчёмный!» Он просто делает диагностику: «Что пошло не так?»

Может, не выспался. Может, урок был скучный, а училка бубнила как робот. Может, не туда пошёл, не с того начал. Он смотрит на это как на систему. Как механик, который чинит мотор. Он не орёт на мотор,

что тот плохой. Он его разбирает и находит, что сломалось.

У него нет привычки винить себя. У него привычка искать причину. И если он не понял тему, это не повод ставить крест. Это просто сигнал: «Надо переформатировать подход».

Он не чинит себя как «тупого ученика». Он чинит ситуацию. Среду. Стратегию. Потому что знает: мозг — не камень. Он гибкий. Его можно прокачать. И это не магия, это настрой.

8. Он не ждёт, пока кто-то объяснит

Ты сидишь, тупишь в задачу и надеешься, что училка сжалятся и подскажет. Типа, «я страдаю, помогите». А олимпиадник? Он уже двигается.

Он не ждёт милости. Он сам себе Google, YouTube и весь методический отдел. Он рисует, гуглит, переспрашивает, пересматривает. У него в голове не режим «ожидание», а режим «поиск». Даже если вообще ничего не ясно — он не замер, он что-то делает.

Написал пару идей. Набросал схему. Спросил у соседа. Попробовал крайние случаи. Он не ждёт манну небесную. Он строит свою лестницу в небо.

У него нет внутреннего «не умею». Есть «сейчас узнаю». Он не боится выглядеть глупо. Потому что знает: глупо — это сидеть и пялиться в потолок, когда можно хотя бы начать копать.

Мозг олимпиадника — это комбайн. Он обрабатывает всё: слухи, догадки, черновики, гипотезы. Ему не нужна идеальная картинка. Ему нужно зацепиться. А дальше — как снежный ком.

Вот это и есть настоящее мышление в действии. Не когда ты всё знаешь. А когда ты, чёрт возьми, хочешь понять и не сидишь на месте.

9. Он не просто учит — он понимает глубже

Когда всем задали выучить определение, он такой: «А можно своими словами? Потому что я, честно, в этом "научном бреде" ничего не вижу, кроме каши».

Когда весь класс тупо вбивает формулу в мозг — типа «надо выучить, а то два» — он останавливается:

«Подожди, а что она вообще значит? Откуда взялась? Почему именно так работает?»

Обычные ученики учат по принципу: «Сказали — учим. Будет в тесте — выстрелим». Олимпиадник — «Если не понял, зачем учить? Это как жевать бумагу — вроде проглатываешь, но пользы ноль».

Он разбирает всё до костей. Он не просто пишет: «Площадь треугольника — одна вторая основания на высоту». Он такой: «А если это не прямоугольный треугольник? А если он вырожденный? А если высота не внутри фигуры?»

Он не верит в магию знаний. Он верит в своё понимание. И это понимание — не «я выучил», а «я могу объяснить даже младшему брату, и он поймёт».

Потому что его цель — не сдать. Его цель — уловить механику. Почувствовать, как это крутится в реальности. Увидеть формулу не как цифры — а как идею. Свою идею.

Именно поэтому он учится глубже. Дольше — да. Тяжелее — да. Но зато когда приходит контрольная, он не вспоминает. Он просто берёт и делает. Потому

что у него всё уже встроено. Не в память — в мышление.

Он:

Не боится ошибок.

Сначала думает, потом делает.

Видит суть, а не оболочку.

Сравнивает, переписывает, переформулирует.

Проверяет всё на прочность.

У него нет цели быть отличником. У него есть цель — стать умнее, чем был вчера.

Заключение:

Не забывай: каждый из этих способов мышления — ценен. Один помогает резать сложное на простое. Другой — выжимать суть. Третий — держать план даже в хаосе. Нет «лучшего» или «правильного». У каждого подхода — свои фишки, своя сила, свои плоды. Кто-то рулит через логику, кто-то — через интуицию, кто-то — через упёртость. И каждый из

них может привести к вершине, если ты знаешь, как это использовать.

Быть олимпиадником — это не про то, чтобы решать миллион задач с сайта и называть себя «тренирующимся». Это не про то, чтобы иметь табличку с формулами и ботать до 3 ночи. Это стиль. Это внутренняя философия. Это когда ты смотришь на любую фигню, даже на тупую задачу из рабочей тетради — и вместо «фу, не хочу» у тебя срабатывает «мм, а что если?..»

Ты учишься не просто ради оценок. Ты хочешь понять. Почувствовать. Прожить каждую идею в голове. Не просто поставить галочку, а реально догнать суть. И именно поэтому ты растёшь.

Контрольная? Норм. Новый раздел, где никто ничего не понял? Тем более. Ты не боишься сложностей. Потому что ты не ждёшь, что тебе всё разжуют. Ты сам умеешь пережёвывать. Ты сам создаёшь порядок из хаоса.

И да, в классе, возможно, ты не всегда самый быстрый. Но когда придёт момент — ты окажешься самым стойким. Потому что ты не сдаёшься на

первой ошибке. Потому что ты не ждёшь вдохновения, а сам его строишь. Потому что ты знаешь: ты не просто ученик. Ты игрок. Исследователь. Мозг, который работает, даже когда все вокруг уже сдулись.

И вот это и есть олимпиадник. Не дипломы. Не рейтинг. А привычка думать глубже. Спорить с очевидным. Искать, когда другие уже бросили.

Ты можешь начать в любой момент. Не жди, пока кто-то скажет «теперь ты олимпиадник». Становись им сам. С первой мыслью «а почему?». С первым разом, когда ты не проглотил ответ, а раскопал его. С первой задачей, которую ты не решил, но попробовал понять до конца.

Так что давай. Без пафоса. Без страха. Просто открой следующую задачу. И не спрашивай «смогу ли». Спроси: «А как это устроено?»

Вот с этого всё и начинается.

Глава 8

Золото ценой в детство

Всё началось, когда я поступил в РФМШ в 7 классе. Причём не сразу — сначала был в резерве. Типа, «если кто-то передумает, тебя возьмём». Смешно вспоминать, как я тогда волновался. Но ушло нужное количество людей, и дверь приоткрылась — я зашёл.

С детства обожал ломать голову над задачами. Логика, загадки, нестандартные штуки — всё моё. И вот, в школе осенью идёт отбор в олимпийские резервы. Из всего класса по информатике прошёл только я. Хотя сначала хотел в математику — она казалась «покруче». Но потом что-то щёлкнуло, и я пошёл кодить.

Так у меня появились: я, группа по информатике и 3 урока в неделю. Каждое занятие давалось с боем —

мы ещё даже не вышли за рамки основ C++, а я уже выгорел. Через два месяца я забросил программирование. Просто бросил.

7 класс был временем адаптации. Новая школа, новое окружение — тяжело, мягко говоря. Но как-то справился.

А вот по-настоящему вошёл в спортпрогу я только в ноябре 8 класса. Тогда внутри что-то загорелось:

«Ты должен стать лучше. Ты обязан быть на шаг впереди».

С этого и началось. Я стал решать по 3 задачи на Codeforces каждый день. Иногда это занимало полчаса. Иногда — всю ночь. Начал с 800, потом поднимал планку.

Выгорал ли я? Конечно. В такие дни просто решал три лёгких задачи за 20 минут, лишь бы не сбиться с ритма. А ещё зимой я попал в группу по спортивному программированию. Именно тогда всё изменилось.

Встретил человека, который перевернул мою жизнь — Михаил Капитов. Мой самый ценный тренер. Олимпийский резерв состоял из 4 человек в

маленьком кабинете, и он искал подход к каждому ученику. Результат? Двое из нас полетели вверх. Третий не справился — учёба, давление, и, главное, он спал по 3–5 часов в день. Он ушёл из программирования, перевёлся в другую школу. Мне его жаль — он старался, но сгорел.

Первый результат я увидел только через полгода — на республиканской юниорской олимпиаде по информатике. Без понтов, без знаний о соперниках. Просто зашёл, сел, и выложился на максимум. И стал золотым призёром.

Помню это чувство — как будто я взял джекпот. Мне повезло? Возможно. Один из топов страны не приехал, двое других завалили тур. Но и это часть игры. Я, кто занимался всего 6 месяцев, обошёл ребят, которые готовились по 1.5 года. Не просто вкатился — ворвался.

Тогда я начал задумываться: почему так вышло? Что повлияло? Почему я?

Первое, что вспомнил — за полгода до олимпиады я удалил все короткие видео из своей жизни. Никаких рилсов, тиктоков, шортсов. И это освободило мне

мозг. Позже я так и записал этот совет в одну из глав этой книги — вы его уже читали.

После той олимпиады меня добавили в закрытую группу всех 8-классников-программистов Казахстана. Там я нашёл друзей, а через два месяца поехал с ними в лагерь. Кажется, все запомнили меня как «того самого чела, который вылез из ниоткуда и взял золото». До олимпиады меня никто не знал. Просто появился и — хлоп — на пьедестале.

И знаете что? Я реально продал всё ради этого золота. Не было пути назад. Ну или мне так казалось.

Мой следующий год был похож на вечное повторение одного и того же дня. Темно-зелёный календарь на Codeforces — это был мой бог. Я забил на всё: никакого "погулять", никаких тусовок, никаких лишних движений. Только код, пока мозг не скажет: "стоп, я больше не могу".

Вы уже знаете — у меня был лимит. Примерно шесть часов в день, потом начиналась каша в голове. Тогда я вырубался и включал что-то максимально примитивное. Запомнились шахматы. За два месяца я накатал тысячу партий, подняв рейтинг с нуля до

1100. Кто знает, может, именно это закалило мышление, помогло увидеть на три хода вперёд — как в коде, так и в жизни.

И вот, день за днём, без перерывов, без жалости к себе, я шёл к своей цели: золото на Европейской олимпиаде среди джуниоров. Для меня это было больше, чем просто медаль. Стать сборником Казахстана — звучит гордо. Это была моя мечта, мой вызов, мой ультиматум себе.

И я добился. Я вырвал это золото зубами. Но...

Со временем я начал замечать, что слишком глубоко ушёл в лес. Оглянулся — а вокруг только программисты. Люди, которые не знают ничего, кроме спорта, рейтинга и шаблонов. И тогда я понял: я стал одним из них.

У меня не осталось ни хобби, ни социальных контактов. Убери у меня ноут — и всё, меня как будто не существует. Жизнь стала тёплой, но пустой. Дом-ноутбук-дом. Каждый день одинаковый.

Да, я рос. Да, все остальные просто наблюдали. Я гордился, что "я не как все" — но с какого-то момента

это стало не плюсом, а клеткой. Мне не с кем было поговорить по душам, не с кем обсудить что-то, кроме кодов и рейтингов.

Так я и начал задумываться: "А чего я вообще хочу от жизни?"

Цель, которую я ставил выше всего, достигнута. Новые олимпиады? Неинтересно. Конкуренция в Казахстане — бешеная. Больше золота? А зачем, если ты уже выгорел?

А потом пришло окончательное осознание: я начал терять смысл жизни. Просто выполнял команды, которые сам себе навязал год назад. А внутри — пусто.

И вот, 1 сентября 2024 года, я проснулся другим. Наступил новый этап моей жизни. Что он значит — я не знал. Но точно знал одно: я больше не хочу жить в туннеле.

С тех пор, как я сказал себе: "Хватит. Надо менять жизнь." — всё перевернулось.

Я начал искать. Хобби, друзей, людей, которые мыслят иначе. Хотя что-то, что вырвет меня из круга

«реши — выиграй — выгорей». Первое, что я решил попробовать — горы.

И знаете что? Это оказалось прямо в сердце. Не просто понравилось. Засосало.

В горах ты остаёшься один на один с собой. Без суеты, без экранов, без расписания. Только ты, природа и тропа, которая ведёт куда-то вверх. В первый же поход я увидел диких лошадей, быков, водопады и хвойные леса, которые будто из другого мира. И понял: я всё это время жил, не видя жизни.

Я даже не успел восстановиться — на следующее воскресенье уже штурмовал новый пик. Потом — ещё один. И ещё.

Каждая неделя — новый подъём. Горы стали для меня сразу и наркотиком, и лекарством. А между восхождениями — бег. Бег через боль, через забитые ноги, потому что в конце сентября — четвертьмарафон, и я не имел права облажаться.

За месяц тот самый школьник, который раньше не мог пробежать даже 2 километра самым медленным темпом,

- сходил на 4 пика,
- пробежал 10 километров за 1:12,
- и наконец-то начал дышать.

И вот что действительно удивительно.

Я месяц почти не кодил. Вообще. Ноль контестов, ноль задач, максимум — мысли где-то на пробежке. Но когда вернулся — бах. 2197 рейтинга. Мечта, которая казалась далёкой ровно месяц назад. Без больного задра, без марафона в шесть часов. Просто — стал другим.

Со здоровьем разобрался. Осталось вернуть людей в жизнь.

С 1 сентября я решил: хватит быть тенью. Начал общаться. Со всеми. Без исключений. Старался быть живым, весёлым, необычным. И — сработало. Класс начал воспринимать меня не как чувака, который постоянно за ноутом, а как человека, с которым интересно.

За два месяца я познакомился с десятками новых людей, прокачался не только в голове, но и в жизни.

Потом пришли новые хобби: сноуборд, лыжи, даже рисование.

И впервые за долгое время я посмотрел на свою жизнь и подумал: "Она, чёрт возьми, красивая."

А в конце февраля я начал готовиться к поступлению в вузы. И вдруг понял: мой опыт начал стираться. Мысли, открытия, схемы, эксперименты, наблюдения — всё, что я накапливал в этом марафоне длиной в два года — начало исчезать.

И вот почему я сел писать эту книгу.

Чтобы не упустить. Чтобы сохранить. Чтобы ты, мой дорогой читатель, мог взять всё это не через два года боли и тысячи задач, а — за один прочитанный вечер.

Это — мой последний подарок тебе. Мой опыт. Моя история. Мои наблюдения.

Береги её. И двигайся вперёд.

Мои последние слова для тебя

Ну что, прочитал? Впитал всё это дерьмо про мотивацию, выгорание и психологию?

Хорошо. А теперь забудь, что ты просто «новичок».

Ты вооружён. У тебя есть всё, чтобы зайти в контест, взять задачу и разорвать её на куски. Хочешь в топ на Codeforces? Сделай. Хочешь IOI/ICPC/Google/Meta — бери выше.

Ошибки будут. Паника тоже. Но это нормально — ты ведь не в детский сад пришёл, а в спортпрогу.

Здесь выживает не умный, а упрямый.

Здесь побеждает не гений, а трудяга, который встаёт после каждой посылки с WA.

***Так что закрой эту книгу, открой свою IDE
— и покажи миру, кто теперь здесь главный.***

***GL & HF, боец. Ты готов. Увидимся на
вершине рейтингов.***

Если тебе помогла эта книга — напиши мне, мне будет приятно.

Автор: Анри Жан

16 у.о.

Telegram: Wandering_Ssoul

Codeforces: soulless

Email – anrizhan555@gmail.com

Дата: 27.03.2025