

ПОЧЕМУ МЫ БРОСАЕМ ТРЕНИРОВКИ

Психология привычки и возвращения



ОРЛОВ С. В.

Сергей Орлов

**Почему мы бросаем
тренировки. Психология
привычки и возвращения**

«Автор»

2026

Орлов С. В.

Почему мы бросаем тренировки. Психология привычки и возвращения / С. В. Орлов — «Автор», 2026

Почему мы начинаем тренироваться с энтузиазмом, а через несколько недель откладываем занятия? Как вернуться после паузы и перестать винить себя за пропуски? Орлов С. В. разбирает страх первого посещения зала, завышенные ожидания, усталость, сравнение с окружающими и потерю интереса. Книга поможет найти собственные причины заниматься и составить план, который учитывает работу, семью и восстановление. Внутри — жизненные ситуации, практические задания, рабочая тетрадь и восьминедельная программа. Вы научитесь выбирать посильную нагрузку, готовить запасные варианты и возвращаться к движению после перерывов. Для тех, кто хочет сделать тренировки устойчивой частью жизни. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Введение. Тренировка начинается задолго до зала	5
Часть первая. Почему намерение не становится привычкой	6
1. Сильный старт и слабая опора	6
2. Чья это цель	8
3. Ловушка идеальной недели	9
4. Расписание живого человека	10
Часть вторая. Что происходит в голове и вокруг нас	11
5. Страх войти в зал	11
6. Сравнение, тело и право занимать место	13
7. Пропуск и голос внутреннего судьи	14
8. Когда поддержка помогает, а когда давит	15
9. Усталость — не всегда отговорка	16
Часть третья. Как устроить повторяемое действие	17
10. Начать с конкретного момента	17
11. Сделать первый шаг лёгким	18
12. Малый формат без самообмана	19
13. Видеть прогресс шире цифры на весах	20
14. Скука и право менять формат	21
Часть четвёртая. Возвращение после паузы	22
15. Одна пропущенная неделя	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Сергей Орлов

Почему мы бросаем тренировки.

Психология привычки и возвращения

Введение. Тренировка начинается задолго до зала

Вы купили абонемент, несколько раз сходили на занятия, а потом жизнь вмешалась. Работа задержала, ребёнок заболел, после тяжёлого дня захотелось домой. Через неделю возвращаться стало неловко. Если эта история знакома, вы не обязаны объяснять её недостатком характера. Регулярные тренировки требуют времени, сил, подходящего расписания и ощущения, что выбранное занятие действительно ваше. Одного обещания «теперь я точно буду» редко хватает.

Эта книга о том, почему хорошее намерение не всегда превращается в повторяемое действие. Мы разберём страх первого посещения, завышенную планку, скуку, сравнение с другими, пропуски и чувство вины. Затем соберём систему, в которой есть место обычной жизни: запасной план на занятый день, разумный минимум, способы замечать прогресс и понятное возвращение после перерыва.

Здесь нет обещания, что любому человеку достаточно двадцати одного дня для новой привычки. Скорость привыкания различается, а тренировки не существуют отдельно от сна, здоровья, работы и близких. Важнее научиться возобновлять действие после изменений обстоятельств. Устойчивая практика — это не непрерывная серия идеальных недель, а возможность снова выбрать движение без наказания себя.

Книга адресована взрослым читателям, которые хотят заниматься физической активностью регулярно и безопасно. Она не заменяет персональных медицинских рекомендаций, диагностики или психотерапии. При боли, травме, выраженном недомогании, хроническом заболевании или сомнениях по нагрузке обсудите занятия с квалифицированным специалистом. Если тревога, подавленность или проблемы с пищевым поведением заметно мешают повседневной жизни, поддержка специалиста по психическому здоровью важнее любого плана из книги.

Примеры героев ниже — составные вымышленные ситуации, созданные для разбора типичных трудностей. Они не являются рассказами о конкретных клиентах автора. Упражнения для размышления можно проходить по порядку или возвращаться к ним после очередной паузы. Записывайте ответы коротко и честно: полезная рабочая запись лучше красивого обещания.

Часть первая. Почему намерение не становится привычкой

1. Сильный старт и слабая опора

В начале легко представить новую версию себя: три занятия в неделю, бодрое утро, заметный результат. Предвкушение помогает сделать первый шаг. Но через две недели новизна перестаёт поддерживать расписание, а реальные затраты — дорога, сборы, восстановление, переговоры с семьёй — остаются. Человек может решить, что «мотивация пропала», хотя на самом деле закончился период, когда занятия оплачивались одним воодушевлением.

Представьте Анну, которая записалась на пять тренировок в неделю после отпуска. Первые десять дней ей нравился сам факт перемен. На третьей неделе прибавилась работа, ноги болели после каждой тренировки, а свободных вечеров не осталось. Она пропустила одно занятие и назвала себя ленивой. Ошибка была не в пропуске. План требовал больше ресурсов, чем она могла отдавать длительное время.



Чтобы оценить план, спросите не «смогу ли я выдержать его неделю?», а «какую версию я повторю в непростой месяц?». Расписание должно выдерживать вторник после недосыпа, очередь в магазине и неожиданную встречу. Если тренировку можно выполнить лишь в безупречный день, регулярность зависит от удачи. Начните с двух посильных занятий и оставьте возможность добавить третье. Небольшая устойчивая нагрузка полезнее громкого старта, после которого хочется исчезнуть из зала.

Запишите полную стоимость занятия во времени: дорога туда и обратно, переодевание, душ, само занятие. Затем найдите два окна в неделе, которые действительно доступны. При необходимости сократите тренировку или выберите место ближе к дому. Изменить формат — это настройка плана, а не отступление от цели.

2. Чья это цель

«Надо похудеть к лету» звучит как цель, но иногда за ним стоит чужое замечание, фотография в ленте или желание перестать стыдиться тела. Такой стимул может подтолкнуть к покупке абонемента и одновременно сделать каждое посещение проверкой собственной ценности. Когда результат не приходит быстро, продолжать трудно.

В исследованиях физической активности связь более самостоятельной мотивации с поддержанием занятий прослеживается достаточно последовательно. Это не значит, что надо каждый раз испытывать восторг. Скорее человеку легче возвращаться к занятию, которое связано с его собственными причинами: чувствовать себя сильнее, спокойно подниматься по лестнице, иметь время для себя, играть с ребёнком без одышки или получать удовольствие от освоения движений.

Попробуйте закончить предложение «Я хочу двигаться, потому что...» пятью способами. Не редактируйте ответы. Затем отметьте те, которые остаются важными, даже если внешность не меняется весь ближайший месяц. Это ваши более надёжные опоры. Формулировка может быть скромной: «После прогулки мне легче переключиться с работы» вполне годится. Цель не обязана впечатлять других.

Если выбранный вид нагрузки вам не нравится, не спешите обвинять себя. Силовой зал, танцы, плавание, велосипед, домашние упражнения и ходьба создают разные ощущения. Ограничения по доступности и здоровью тоже реальны. Ищите пересечение между полезным, доступным и хотя бы терпимым. У человека есть право менять маршрут, сохраняя направление.

3. Ловушка идеальной недели

Всё или ничего — удобная мыслительная схема: «Если не успеваю на полноценную тренировку, смысла идти нет». Она превращает сорок минут движения в ноль только потому, что планировался час. Между идеальным выполнением и отказом существует множество рабочих вариантов. Их надо придумать заранее, пока вы спокойны, иначе в уставший вечер мозг предложит самый простой путь — отмену.

Составьте три уровня одного занятия. Полный: обычная запланированная тренировка. Короткий: пятнадцать–двадцать минут с привычными упражнениями меньшего объёма или прогулка. Минимальный: несколько минут лёгкого движения, если самочувствие позволяет. Минимум нужен для связи с привычкой, а не для рекорда. Он не обязан быть ежедневным и не должен выполняться сквозь болезнь.

Уровни не равны по тренировочному эффекту, зато служат разным обстоятельствам. В свободный день выбирайте полный. В занятой день короткий может сохранить ритм. Если накопилась усталость, восстановление может оказаться разумнее любого уровня. Хороший план помогает отличить гибкость от попытки игнорировать сигналы организма.

Вспомните последний пропуск. Что именно сделало исходную версию невозможной: время, дорога, отсутствие одежды, усталость, тревога? Подберите один вариант, который тогда был бы реалистичен. Не переписывайте прошлое в стиле «надо было собраться». Вам нужен инструмент для следующего похожего дня.

4. Расписание живого человека

Планы часто рисуют на пустой неделе. Потом в календарь возвращаются работа, поездки, домашние обязанности и потребность просто побыть без задач. Доступное время — не вся свободная клетка. Учитывайте также энергию. После смены или бессонной ночи часовой интенсивный класс может не подходить, даже если окно формально свободно.

Разделите будущую неделю на три типа дней. В «зелёный» есть время и силы для основной тренировки. В «жёлтый» возможен короткий вариант. В «красный» приоритетом становятся сон, восстановление или обычные дела. Цвет не отражает дисциплину и может меняться утром. Для начала достаточно двух зелёных или жёлтых окон. Если их нет, стоит пересмотреть условия, а не обвинять себя.

Ольга работает по сменам. Ей не подходит обещание ходить по понедельникам и четвергам в 19:00. Она выбирает два занятия после публикации графика, сразу отмечает запасное окно и в другие дни старается ходить пешком по доступности. Её система менее красива на бумаге, зато соответствует реальности.

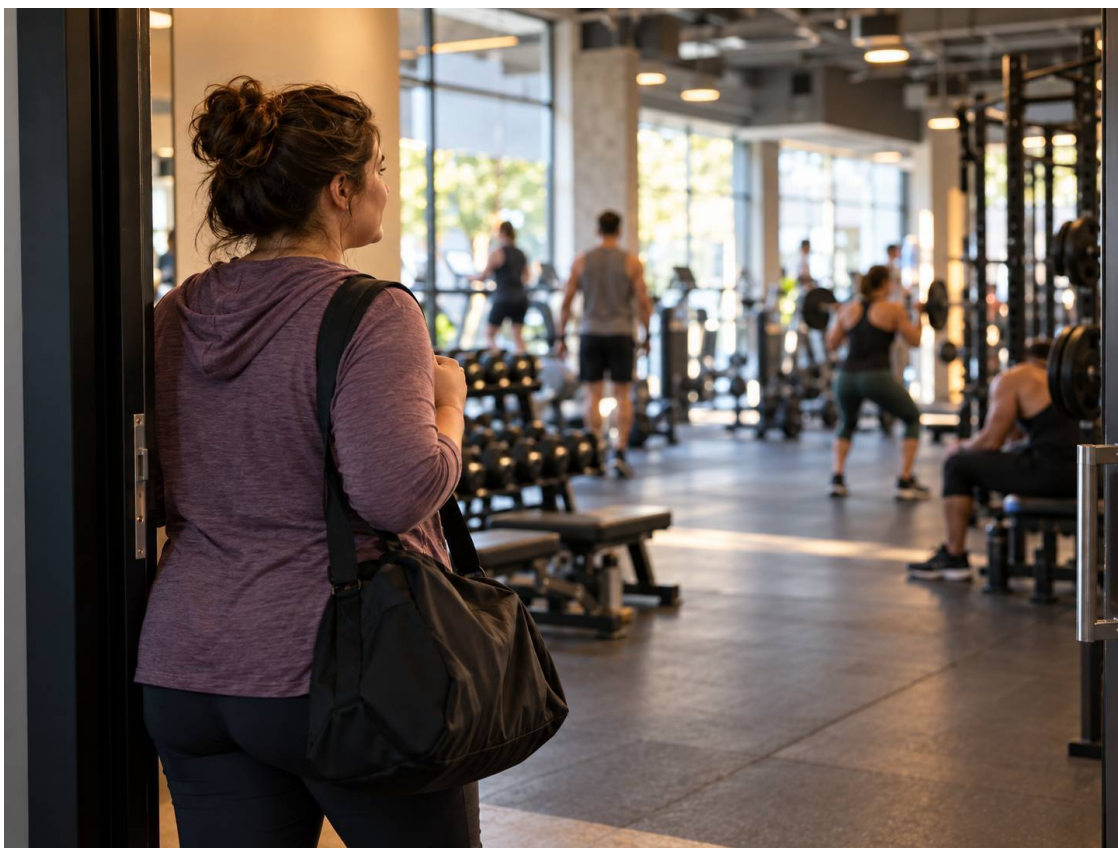
Проверьте не только время занятия, но и переход к нему. Нужна ли няня? Можно ли взять форму утром? Сколько времени уходит после работы, чтобы доехать до зала? Поведение часто ломается в переходе между делами. Упростив переход, вы иногда добьётесь большего, чем поиском новой мотивационной фразы.

Часть вторая. Что происходит в голове и вокруг нас

5. Страх войти в зал

Человек может хотеть тренироваться и одновременно бояться двери в спортивный клуб. Там незнакомые правила, оборудование, зеркала и люди, которые, как кажется, всё знают. Страх не доказывает, что зал «не для вас». Обычно он говорит, что ситуация новая и плохо предсказуема.

Снизьте неопределённость до первого полноценного занятия. Посмотрите расписание и правила посещения, узнайте, где раздевалка и как записаться на вводную встречу. Можно зайти лишь на экскурсию, выбрать спокойное время, попросить сотрудника показать два нужных тренажёра. Разрешите себе первую встречу без требования выступить хорошо. Цель — узнать место и выйти с пониманием следующего шага.



Маша долго сидела в машине перед входом. Ей казалось, что все заметят, как неловко она двигается. В первый раз она договорилась с собой только пройти до стойки регистрации и узнать, где находится зал. Во второй — провела десять минут на дорожке и ушла. Это не универсальный рецепт преодоления тревоги, но пример постепенного знакомства с ситуацией. Если тревога сильна и мешает жить шире, чем в теме спорта, полезно обратиться за профессиональной помощью.

Постарайтесь отделить факты от догадок. «Я не знаю, как пользоваться тренажёром» — факт, который можно исправить вопросом. «Все считают меня смешной» — предположение, которое невозможно проверить взглядом в зеркало. Люди в зале заняты собственными упраж-

нениями; однако ваше ощущение дискомфорта всё равно заслуживает внимания. Выберите условия, в которых учиться спокойнее.

6. Сравнение, тело и право занимать место

В зале легко выбрать для сравнения человека, который тренировался годами, и решить, что собственный первый месяц недостаточно хорош. Социальные сети усиливают эффект: на экране видны удачный кадр и готовый результат, а не путь, обстоятельства и отбор фотографий. Такое сравнение редко помогает понять, какую нагрузку выбрать сегодня.

Перенесите точку отсчёта на себя. Запишите, что было трудно четыре недели назад и что стало чуть понятнее сейчас: маршрут до клуба, техника одного движения, уверенность спросить, переносимость нагрузки, настроение после занятия. Изменения могут быть маленькими. Вес и внешность — не единственные показатели, а у некоторых людей фиксация на них ухудшает отношения с движением.

Вам не надо «заслуживать» право пользоваться залом определённой формой тела. Одежда должна быть удобной для движения. Можно выбрать место без зеркала или тренироваться дома, если так проще начать. С другой стороны, избегание из-за стыда не должно навсегда лишать вас желаемого занятия. Мягко расширяйте доступные варианты в своём темпе.

Если мысли о теле постоянно сопровождаются жёсткими ограничениями питания, компенсаторными тренировками или сильным страхом пропуска, не пытайтесь лечить это дисциплиной. Здесь уместна беседа со специалистом. Движение может быть частью заботы о себе, но не должно становиться наказанием за еду или внешность.

7. Пропуск и голос внутреннего судьи

После нескольких пропущенных тренировок внутренний монолог нередко звучит так: «Опять сорвалась. Всё с начала. Стыдно возвращаться». Эти слова претендуют на роль мотивации, но часто добавляют ещё одно препятствие: теперь входить в зал нужно вместе с чувством вины. Пропуск уже случился; следующая задача состоит не в вынесении приговора, а в организации следующего действия.

Исследования самосострадания в контексте неудач с физической активностью показывают связь более доброжелательного отношения к себе с адаптивными реакциями, но отдельное исследование не доказывает, что одна фраза устранил все трудности. На практике полезно говорить с собой точнее. Вместо «я безвольный» — «две вечерние тренировки сорвались из-за переработок; утреннее окно свободнее». Точная формулировка даёт материал для изменения плана.

Попробуйте протокол из четырёх строк. Что произошло без оценок? Какой фактор повлиял? Что я могу изменить? Какое следующее занятие реально? Например: «В среду задержался на работе. Поехал домой, потому что был голоден и не взял перекус. В следующий раз подготовлю еду или выберу утреннюю прогулку. В субботу в 11:00 сделаю короткую тренировку». Здесь нет обещания стать другим человеком, есть следующий шаг.

Относитесь к паузе как к информации. Иногда она показывает, что план слишком тяжёл; иногда — что возникли временные обстоятельства; иногда — что приоритеты изменились. Все три причины требуют разных решений. Самообвинение стирает эту разницу.

8. Когда поддержка помогает, а когда давит

Друг по тренировкам может сделать посещение приятнее, а договорённость о встрече — упростить выход из дома. Но внешняя поддержка работает по-разному. Одним нравится совместный график, другим нужны самостоятельность и тишина. Иногда «контроль» со стороны близкого человека превращается в критику и вызывает сопротивление.

Скажите партнёру по занятиям, какая помощь вам полезна. «Напиши мне в понедельник, идём ли мы в среду» — конкретная просьба. «Не комментируй мой вес и еду» — тоже важная граница. Если вы занимаетесь с тренером, обсудите допустимый тон обратной связи, свой опыт, ограничения и критерии прогресса. Хороший контакт допускает вопросы и коррекцию нагрузки.

Исследования групповых занятий показывают неоднородную картину: отдельные социальные факторы связаны с вовлечённостью, но нельзя утверждать, что группа гарантирует регулярность любому человеку. Попробуйте формат несколько раз и оцените, что происходит после занятия: хочется ли возвращаться, понятны ли инструкции, достаточно ли комфортно. Если группа не подходит, это не означает, что вам недоступна физическая активность.

Поддержка особенно полезна при возвращении. Можно написать другу: «Я давно не ходил, хочу прийти в пятницу на полчаса. Пойдёшь со мной?» Просьба не обязана быть торжественным заявлением о новой жизни. Чем конкретнее действие, тем проще человеку ответить.

9. Усталость — не всегда отговорка

Слово «устал» описывает разные состояния. После сидячего дня может помочь спокойная прогулка. После недосыпа, болезни или тяжёлой физической работы дополнительная нагрузка способна ухудшить самочувствие. Нельзя решить заочно, что каждый отказ — лень, как нельзя объявить любую усталость причиной навсегда прекратить занятия.

Перед тренировкой задайте себе три вопроса. Есть ли симптомы болезни, боль или необычное ухудшение самочувствия? Сколько я спал и ел сегодня? Что станет с завтрашним днём после выбранной нагрузки? Если есть тревожные признаки, выбирайте восстановление и при необходимости медицинскую консультацию. Если вы просто не хотите начинать после рабочего дня, попробуйте мягкий вход: переодеться и пройтись несколько минут, затем повторно оценить состояние. Вы вправе остановиться.

Отдых следует вписать в календарь так же сознательно, как занятия. Человек, у которого каждый вечер уже занят, не получит устойчивой привычки от новой обязанности. Иногда лучший шаг к регулярности — уменьшить частоту, сократить дорогу или перестать делать каждую тренировку испытанием.

Дневник самочувствия помогает заметить повторяющийся рисунок: например, силовая тренировка по пятницам после поздней смены систематически не складывается, а воскресная прогулка удаётся. Записывайте не только факт посещения, но и контекст. План должен учиться вместе с вами.

Часть третья. Как устроить повторяемое действие

10. Начать с конкретного момента

Цель «заниматься чаще» не говорит, что делать во вторник. Намерение становится практичнее, когда содержит ситуацию и действие: «В понедельник после работы я иду в зал на двадцать пять минут», «Если встреча затянется, вечером гуляю десять минут возле дома». Такой план не отменяет необходимости решать проблемы, но сокращает число решений в момент усталости.

Исследования планов формата «если — то» дают основания использовать их как один из инструментов поведения; эффект зависит от контекста и качества плана. Условие должно быть узнаваемым, действие — выполнимым, а препятствие — вероятным. «Если у меня совсем нет сил, я героически тренируюсь час» противоречит реальности. «Если задержался на работе, переносу занятие на субботу до обеда» звучит скромнее и работает с календарём.



Составьте две пары. Основной план: когда и где я начинаю? План препятствия: что делаю, если обычное окно закрыто? Проверьте, что запасной вариант не требует тех же условий, которые помешали основному. Если зал недоступен из-за дороги, домашний вариант или прогулка могут быть разумнее переноса в другой удалённый зал.

Не превращайте планирование в магический ритуал. После двух недель посмотрите на факты и поправьте формулировки. Если условие ни разу не наступило или действие каждый раз оказалось слишком сложным, меняйте план. Хорошая система обучается на сопротивлении среды.

11. Сделать первый шаг лёгким

Большая часть трудности иногда сосредоточена до начала: найти носки, собрать сумку, выбрать упражнение, доехать. Уберите часть решений заранее. Держите форму в доступном месте, сохраните короткую программу, выберите маршрут, уточните часы работы. Подготовка не создаёт желание автоматически, но уменьшает цену входа.

Назначьте стартовое действие настолько простым, чтобы его можно было выполнить даже без энтузиазма: надеть обувь, выйти из дома, включить таймер на пять минут. Далее оцените самочувствие. Это приглашение попробовать, а не ловушка, из которой запрещено выходить. Иногда пять минут превратятся в полноценное занятие; иногда останутся пятью минутами; иногда разумнее будет отдых.

В вымышленном примере Дмитрий хотел заниматься утром, но каждый раз терял двадцать минут на поиск вещей и решал, что уже опоздал. Он стал собирать сумку вечером и оставил на телефоне один проверенный план. Изменение не сделало его всегда бодрым, зато убрало случайную помеху. Через месяц он оценил, сколько раз утреннее окно действительно подходило, и перенёс одно занятие на выходной.

Оглянитесь на свой маршрут от решения до первого движения. Найдите самый досадный шаг и упростите именно его. Не нужно перестраивать всю жизнь одновременно. Иногда достаточно ключа от шкафчика на одной связке или тренировки рядом с домом.

12. Малый формат без самообмана

Короткая тренировка полезна как доступный вариант, но её не стоит выдавать за равную любой продолжительной нагрузке. Задача минимума — сохранить связь между намерением и действием, когда обстоятельства стеснены. Основная программа может оставаться шире и постепенно развиваться с учётом подготовки.

Представьте лестницу из трёх ступеней. На нижней — выйти на небольшую прогулку или сделать несколько знакомых лёгких движений. На средней — сокращённая программа без спешки. На верхней — обычное занятие. Выбирайте ступень по состоянию и времени, а не по степени вины. После болезни лестницу согласуйте с рекомендациями специалиста; при боли прекращайте провоцирующее движение и выясняйте причину.

Если вы всё время выполняете только минимум и хотите большего, спросите, что мешает подняться. Может быть, программа слишком сложна, восстановление недостаточно или цель перестала нравиться. Минимум не должен скрывать хроническую перегрузку. Он нужен для гибкости, а не для постоянного откладывания пересмотра условий.

Раз в две недели оцените три факта: сколько раз план состоялся, каким было самочувствие, хочется ли продолжать. Только затем решайте, увеличивать ли объём. Прогресс — не обязанность каждую неделю добавлять нагрузку. Иногда прогрессом становится стабильность без ухудшения жизни.

13. Видеть прогресс шире цифры на весах

Вес меняется по многим причинам, а короткий отрезок может скрыть изменения в навыках и выносливости. Если считать единственным успехом одну цифру, занятие кажется бессмысленным всякий раз, когда она стоит на месте. Выберите несколько показателей, связанных с вашей целью и не требующих ежедневной проверки.

Примеры: количество запланированных и состоявшихся посещений за месяц; насколько уверенно вы выполняете знакомое движение; самочувствие после подъёма по лестнице; способность выделить время без суеты; желание повторить занятие; качество восстановления. Для силовых целей можно вести рабочие записи с нагрузкой и техникой, но не превращать каждую тренировку в экзамен.



Светлана начинала заниматься ради более спокойного самочувствия. Через шесть недель вес почти не изменился, зато она перестала путаться в трёх основных упражнениях и стала гулять после работы дважды в неделю. Если бы она смотрела только на весы, эти перемены остались бы невидимыми. Она решила продолжить и отдельно обсудить питание с компетентным специалистом, не смешивая все задачи в один показатель.

Раз в месяц запишите три наблюдения: «что стало легче», «что остаётся трудно», «какое изменение плана стоит попробовать». Не придумывайте успех, если вам плохо. Честная запись нужна, чтобы увидеть и движение вперёд, и необходимость помощи.

14. Скука и право менять формат

Регулярность не равна бесконечному повторению одной и той же программы. Новичку полезно время для освоения базовых движений, но полное отсутствие выбора может сделать занятия механическими. Если вы перестали ждать тренировки, выясните, что именно наскучило: упражнения, место, время, одиночество, отсутствие понятной цели или чувство, что вы не умеете замечать улучшения.

Изменяйте по одному элементу. Можно оставить два знакомых упражнения и добавить одно новое, перейти на другой маршрут прогулки, попробовать групповое занятие или переместить основную тренировку на утро. Так проще понять, что сработало. Резкая замена всего плана часто возвращает к эффекту новизны, который снова быстро заканчивается.

Не каждое занятие обязано быть весёлым. Удовольствие может возникать после движения, от общения или от растущего мастерства. Но если формат устойчиво вызывает отвращение, постоянное принуждение — плохой фундамент для многолетней практики. Вы можете выбрать другой способ двигаться без ощущения, что предали цель.

Сделайте небольшой эксперимент на две недели: сохраните общую частоту, замените один элемент и после каждого занятия отметьте желание повторить его по шкале от нуля до десяти. Это не научная диагностика, а простой способ прислушаться к собственному опыту.

Часть четвёртая. Возвращение после паузы

15. Одна пропущенная неделя

После недели перерыва полезно не устраивать разбор личности. Проверьте календарь и поставьте ближайшее доступное занятие. Если причина паузы сохраняется, адаптируйте объём и место. Не пытайтесь «отработать» все пропуски подряд. Пропущенное время нельзя вернуть нагрузкой, зато можно перегрузиться и снова потерять желание приходить.

Первая тренировка после паузы может быть короче привычной. Начните с знакомых движений и оставьте запас сил. Такой вход помогает проверить актуальное самочувствие. После нескольких обычных дней можно решать, нужен ли прежний объём. Если неделя выпала из-за болезни или травмы, действуют другие правила: ориентируйтесь на состояние и рекомендации специалиста.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.