

КАК НЕ СЛОМАТЬСЯ В БОЛЬШОМ СПОРТЕ: ТРИ РЕАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ЮНОГО АТЛЕТА И СЕМЕЙНЫЕ РЕЦЕПТЫ ИХ РЕШЕНИЯ

А.В. Мозоль, X класс

**Научный руководитель – Д.В. Курадовец, учитель физической культуры и здоровья
Государственного учреждения образования «Средняя школа № 10 г. Пинска»**

Аннотация. В статье на личном примере и примере ближайшего окружения (семья, партнёры по команде) рассматриваются реальные противоречия между декларируемым здоровым образом жизни и повседневной практикой юных спортсменов. Выявлены три ключевые проблемы: синдром перетренированности, мифы о спортивном питании, влияние гаджетов на восстановление. Предложены конкретные пути решения, апробированные в семье автора и в условиях спортивной школы г. Пинска. Статья адресована учащимся спортивных классов, тренерам, педагогам и родителям.

Здоровый образ жизни традиционно ассоциируется со спортом. Однако, занимаясь баскетболом с первого класса и ежедневно наблюдая за тренировочным процессом в спортивной школе (директором которой является мой отец), а также видя опыт двух братьев-баскетболистов, я пришёл к парадоксальному выводу: профессиональная спортивная деятельность сама по себе не гарантирует здорового образа жизни. Более того, на определённом этапе она может вступать с ним в противоречие.

В чём же реальные проблемы ЗОЖ в среде юных атлетов и как их решать, не снижая спортивных результатов? Данная статья – попытка ответить на эти вопросы с позиции учащегося 10 «Г» класса спортивно-педагогической направленности, для которого баскетбол – не хобби, а образ жизни семьи.

Три проблемы и три пути их решения.

Проблема 1. Синдром перетренированности vs. «терпи, ты же спортсмен!»

В 15-16-летнем возрасте интенсивность тренировок достигает пика. У многих моих товарищей по команде (а иногда и у старшего брата) я наблюдал классические признаки перетренированности: постоянная усталость, снижение иммунитета (частые ОРВИ), нарушение сна, апатия к игре. Причина – культ «терпения» и боязнь показаться слабым. Тренеры и родители требуют результат, а сам спортсмен боится отдыхать. Решение, предложенное нашей семьёй и поддержанное отцом как директором спортивной школы, – это введение «Дневника самочувствия» для спортсменов 10–16 лет (честная оценка усталости по 5-балльной шкале после каждой тренировки). День отдыха без штрафных санкций – норма, а не слабость. И плановые «разгрузочные недели» (1 раз в квартал): без соревнований, только общефизическая подготовка и подвижные игры. Практика показала, что через 3 месяца после внедрения количество пропусков тренировок по болезни снизилось на 25%.

Проблема 2. Мифы о питании: от протеина с чипсами до «сушки» в 15-16 лет.

В раздевалке я не раз видел, как парни запивают протеиновый коктейль газировкой или чипсами, полагая, что «калории всё равно сгорят». Ещё опаснее – ранние попытки «сушиться» (снижать углеводы) в подростковом возрасте. У одного из моих партнёров по команде это привело к гастриту. Врач сказал прямо: «Вы не даёте организму углеводов, а нагрузка – как у взрослого мужчины». В чем корень проблемы? В отсутствии культуры питания вне дома. Тренировки часто заканчиваются поздно, идти готовить некогда, а в руках оказываются либо фастфуд, либо полуфабрикаты. Родители, занятые на работе, не всегда контролируют рацион. Три правила для решения этой проблемы из нашего семейного опыта:

1. Правило «честного перекуса» – у каждого члена семьи (и у меня, и у братьев) всегда с собой в рюкзаке: банан, орехи, цельнозерновой батончик, бутылка воды. Энергетики и сладкие газировки под запретом.

2. Совместное планирование меню на неделю – мы с мамой и папой составляем список продуктов, готовим простые, но полноценные блюда (творожные запеканки, овсяноблины, куриное филе с гречкой). Это экономит время и исключает соблазн купить «что-то вредное» по дороге.

3. Короткие беседы с тренером – отец (как директор спортивной школы) предложил тренерам проводить после тренировок «пятиминутки питания»: объяснять, почему батончик с орехами лучше шоколада, и как быстро восстановиться без химии.

Результат: ребята стали реже жаловаться на тяжесть в животе и больше приносить полезных перекусов из дома.

Проблема 3. Цифровая нагрузка и дефицит сна.

Самой недооценённой проблемой я считаю влияние гаджетов. Режим современного подростка: тренировка до 19:00, ужин, затем «15 минут в телефоне», которые превращаются в 2-3 часа. У баскетболиста высокий рост, его кости и связки восстанавливаются только во сне за счёт выработки мелатонина. Синий свет экранов блокирует этот процесс. Я сам замечал: после вечера в TikTok ноги на следующей тренировке – «ватные», хотя нагрузка была обычной.

Решение из нашего семейного опыта:

1. Правило «телефон не в спальню». За час до сна все члены семьи (я, братья, родители) оставляют телефоны на зарядке в гостиной или на кухне. В спальню заходим только с книгой (бумажной или на ридере с электронной бумагой). Это исключает соблазн «полистать ещё минутку» перед сном. Проверено на себе: засыпать стало легче, утром нет разбитости.

2. Короткий дневной сон (20–30 минут) после школы, перед выходом на тренировку. Совет тренера, проверенный на моих братьях: прыгучесть увеличилась без дополнительных упражнений, улучшилась координация.

Таким образом, ключевая проблема ЗОЖ в среде юных спортсменов – не отсутствие информации, а разрыв между знанием и повседневными привычками. На примере нашей семьи доказано, что даже при высоких тренировочных нагрузках можно сохранять здоровье, если:

1. Легализовать отдых как элемент тренировочного плана (честная оценка усталости, плановые разгрузочные недели).

2. Наладить питание без фастфуда – использовать «правило честного перекуса» (банан, орехи, вода всегда с собой), совместное планирование меню в семье и короткие беседы с тренером о полезных продуктах.

3. Ограничить гаджеты перед сном (правило «телефон не в спальню») и ввести короткий дневной сон для улучшения восстановления.

Эти меры не требуют ни финансирования, ни школьных буфетов – только согласованных действий спортсмена, семьи и тренера. Здоровый образ жизни – это не медаль за разряд, а ежедневный выбор. И этот выбор должен быть умным, а не фанатичным.

Список использованных источников

1. Бабилова, А. С. Реализация идеологии школ, содействующих укреплению здоровья, в спортивных школах / А. С. Бабилова, Г. М. Насыбуллина // Санитарный врач. – 2022. – Т. 18, № 3. – С. 23–30

2. Гольдберг, Н. Д. Питание юных спортсменов: [медико-биологические аспекты организации здорового питания воспитанников УОР и ДЮСШ] / Н. Д. Гольдберг, Р. Р. Дондуковская. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Советский спорт, 2013. – 280 с. – ISBN 978-5-9718-0559-5.

3. Климович, М. В. Взаимосвязь копинг-стратегий с мотивацией успеха и боязнью неудач у баскетболистов / М. В. Климович, Е. А. Лупекина // Векторы психологии: сопровождение личности и обеспечение ее психологической безопасности в условиях социально-цифровой среды : сборник материалов IV Международной заочной научно-практической конференции, Гомель, 28 июня 2022 года / Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины ; редкол.: Т. Г. Шатюк (гл. ред.) [и др.]. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2022. – С. 503–507.

4. Рылова, Н. В. Актуальные аспекты спортивной нутрициологии детского возраста / Н. В. Рылова, А. С. Самойлов, А. В. Жолинский, И. В. Большаков // Российский вестник перинатологии и педиатрии. – 2021. – Т. 66, № 5. – С. 240–245.