

**Федотова Диана Андреевна**

Студентка

Медицинский институт

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный  
национальный исследовательский университет»

Научный руководитель

**Балышева Наталья Владимировна**

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

ФГАОУ ВО «Белгородский государственный  
национальный исследовательский университет»

г. Белгород, Белгородская область

## **СПОРТ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ COVID-19 – НОВЫЙ ВЫЗОВ ДЛЯ СПОРТСМЕНОВ**

***Аннотация:** пандемия коронавируса внесла существенные коррективы в жизнь мирового сообщества, что коснулось как повседневной, так и профессиональной деятельности людей. В статье рассматриваются особенности жизни и работы профессиональных спортсменов в 2020 г. (в карантинный и посткарантинный периоды). В ходе социологического опроса респонденты отметили изменения в тренировочных нагрузках, формате занятий, организации соревнований, введение различных ограничений, сокращение бытовых и профессиональных контактов. В то же время после отмены ограничений у части опрошенных усилились мотивация и желание тренироваться и выигрывать. В целом пандемия для многих профессиональных атлетов стала не просто новым опытом, но и настоящим испытанием на стойкость в надежде на новые победы и мировые рекорды.*

***Ключевые слова:** спортсмен, профессиональный спорт, тренировка, пандемия, COVID-19.*

В 2020 году весь мир столкнулся с новой коронавирусной инфекцией COVID-19. Пандемия повлияла на все сферы деятельности, включая спорт.

Проблема, с которой столкнулось спортивное сообщество, организация жизни и безопасного тренировочного процесса спортсменов в новых реалиях.

Тренировочный процесс требует мобилизации всех резервов организма для эффективной адаптации к нагрузкам. При этом взаимосвязь между интенсивностью физических нагрузок и состоянием иммунной системы способствуют стимуляции и укреплению иммунитета спортсменов, в то время как интенсивные нагрузки сопровождаются угнетением иммунитета [1]. Кроме того, было доказано, что в основе синдрома перетренированности лежит каскад воспалительных реакций. Одним из ключевых источников воспаления и инфекции в условиях жизнедеятельности человека являются инфекции дыхательных путей. С острыми респираторными воспалительными инфекциями популяция сталкивается ежегодно.

В марте 2020 года Всемирная организация здравоохранения объявила о пандемии этой инфекции [2]. Сама по себе пандемия – это «шок» для общества и людей во всем мире. Тем не менее, учитывая то, что раньше отсутствовали ответы на вопросы эффективной профилактики и лечения инфекции, важно было осознавать, что на протяжении последующих нескольких лет человечеству придется научиться сосуществовать с этой инфекцией. Проблема, спортивного сообщества заключается в том, что отменились соревнования, учебно-тренировочные сборы. Нельзя не упомянуть и ранее существующие проблемы спортивной подготовки. Во-первых, это ответственность тренера за здоровье спортсменов. Возникают логичные и правомерные вопросы: почему тренер допускает к тренировкам и соревнованиям спортсменов с симптомами заболеваний? Почему спортсмены появляются на тренировки и соревнования с симптомами болезни? Во-вторых, кто несет ответственность за здоровье спортсменов? В-третьих, почему взрослые, понимая последствия и осложнения заболеваний на жизнеобеспечивающие системы организма, не соблюдают рекомендации врачей и не отказываются от занятий спортом и выступлений на соревнованиях при симптомах ОРВИ?

Для изучения особенностей тренировочного процесса при острых респираторных вирусных инфекциях у спортсменов и в условиях пандемии COVID-19 в период с сентября по ноябрь 2020 года было проведено электронное анонимное анкетирование спортсменов. Цель – обосновать возможности тренировочного процесса в сложившихся условиях COVID-19 и дать практические рекомендации по обеспечению его безопасности. В анкетировании приняли участие 62 спортсмена. Респонденты были разделены на несколько возрастных групп, в частности, 21,0% исследуемых составили атлеты до 18 лет, 47,5% – атлеты в возрасте от 18 до 25 лет, 9,9% – от 25 до 35 лет, 21,6% – старше 35 лет.

Анализ выявил, что возможными негативными последствиями COVID-19 являются поражения бронхолегочной системы со снижением ее функциональности, нарушения когнитивных функций и психоэмоционального состояния, развивающиеся на фоне сниженной сатурации. Кроме того, в ряде случаев наблюдается поражение сердечно-сосудистой системы, связанное с особенностью медикаментозного лечения COVID-19. Важно отметить, что при среднетяжелом течении болезни спортсмен «выпадает» из тренировочного процесса на срок от 1,5 месяца. В результате проведенного анкетирования было установлено, что 15,4% опрошенных спортсменов продолжают посещать тренировки, и занимаются без снижения интенсивности нагрузки, несмотря на признаки простудного заболевания. Отказываются от посещения тренировок 45,7% опрошенных, а 38,9% продолжают тренировочный процесс, но снижают интенсивность нагрузки. Среди несовершеннолетних спортсменов 49% полностью отказываются от тренировок, а среди взрослых – 51%. Таким образом, почти половина спортсменов каждой возрастной группы продолжает тренировочный процесс при наличии симптомов заболеваний.

Можно предположить, что высокий процент продолжающих тренировочный процесс, несмотря на признаки заболеваний, мог быть обусловлен незнанием спортсменов о риске осложнений. Однако 100% спортсменов до 18 лет и 94% взрослых респондентов знают о негативном влиянии тренировок при простудных заболеваниях на состояние сердечной, нервной и других систем орга-

низма, однако пренебрегают рекомендациями врачей по ограничению физической нагрузки в период заболевания ОРВИ.

Помимо негативных последствий на организм тренирующегося спортсмена с признаками заболевания существует вероятность заражения его ближайшего окружения. Достаточно одного зараженного спортсмена на тренировке, чтобы все члены команды, тренер, а также родственники занимающихся подверглись риску быть зараженными. Однако многие заболевшие спортсмены готовы не только прийти на тренировку, но и принять участие в соревнованиях: 74% спортсмены до 18 лет и 42% взрослых спортсменов.

Вероятность заражения в закрытых помещениях крайне велика, что накладывает большую ответственность за собственное здоровье и здоровье членов команды на каждого спортсмена. На сегодняшний день 9,3%

не носят маску в общественных местах, а 11,6% пренебрегают рекомендацией по использованию антисептика после посещения общественных мест. При этом 20,4% опрошенных спортсменов не соблюдали ограничительные меры в период самоизоляции.

В общественном сознании существует убеждение, что спортсмены – самая здоровая категория людей и вероятность их заражения крайне мала, но это заблуждение. Существует достаточное количество исследований, подтверждающих негативное влияние переутомления и перенапряжения в спорте на состояние иммунной системы [2]. То есть спортсмены могут быть подвержены наибольшему риску заражения не только привычными

ОРВИ и гриппом, но и коронавирусной инфекцией COVID-19. Среди опрошенных спортсменов 9,3% считают переносимые физические нагрузки чрезмерными для своего организма, а 49,4% респондентов утверждают, что за последние три года у них были случаи перенапряжения или переутомления.

Полученные результаты позволяют нам говорить о том, что спортсмены в период пандемии подвержены повышенному риску заражения COVID-19 не только по причине своей несознательности, но и в результате пренебрежения рекомендациями врачей другими членами команды, а также нежеланием отка-

зываются от тренировок и соревнований, несмотря на имеющиеся симптомы вирусного заболевания. Для снижения рисков распространения COVID-19 необходимо в первую очередь информировать тренера о возможных последствиях для организма спортсмена перенесения коронавирусной инфекции, обязать не допускать спортсменов к тренировкам и соревнованиям при наличии признаков любого заболевания. Немаловажным является и соблюдение предписаний врачей по ношению масок в общественных местах и использованию антисептиков. Настойчивые просьбы тренера по соблюдению данных мер могут быть эффективны, так как тренер всегда является авторитетом для своих учеников.

### *Список литературы*

1. Кремнева В.Н. Вызов дистанционного обучения и возможные варианты решения задач / В.Н. Кремнева, Л.А. Неповинных // Вопросы педагогики. – 2020. – №4–1. – С. 128–131.

2. Овсянникова Т.В. Технология организации дистанционного тренировочного процесса гимнасток // Гуманитарные исследования Центральной России. – 2020. – №2(15).

3. Спорт в условиях COVID-19 – новый вызов или старые проблемы? / Мехдиева К.Р., Захарова А.В., Тимохина В.Э. [и др.] [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sport-v-usloviyah-covid-19-novyy-vyzov-ili-starye-problemy>(дата обращения: 02.11.2021).