

# Современные педагогические и психологические технологии в физическом воспитании и спортивной тренировке

УДК 614.446/796

DOI: 10.14529/hsm20s207

## СПОРТ В УСЛОВИЯХ COVID-19 – НОВЫЙ ВЫЗОВ ИЛИ СТАРЫЕ ПРОБЛЕМЫ?

*К.Р. Мехдиева, А.В. Захарова, В.Э. Тимохина, М.А. Владельщикова*

*Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина, г. Екатеринбург, Россия*

**Цель исследования** – обосновать возможности тренировочного процесса в сложившихся условиях COVID-19 и дать практические рекомендации по обеспечению его безопасности. **Материалы и методы.** Было проведено анонимное анкетирование 162 спортсменов различного возраста. Основные разделы опроса включали в себя аспекты грамотности и сознательности спортсменов относительно безопасности тренировочного процесса в условиях COVID-19. **Результаты.** Было выявлено, что среди несовершеннолетних спортсменов 100 % респондентов знают о негативном влиянии тренировок при простудных заболеваниях на состояние организма, но пренебрегают рекомендациями врачей, и 49 % продолжают тренироваться и участвовать в соревнованиях. При введении ограничительных мер в связи с пандемией 20,4 % опрошенных спортсменов их не соблюдали, а на момент проведения опроса 9,3 % не носили маску в общественных местах и 11,6 % спортсменов не использовали антисептик после посещения общественных мест. **Заключение.** 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 нежелания отказываться от тренировок и соревнований, несмотря на имеющиеся симптомы вирусного заболевания.

**Ключевые слова:** *коронавирусная инфекция COVID-19, спортсмены, тренировочный процесс, спорт в условиях пандемии.*

**Введение.** В 2020 году весь мир столкнулся с новой коронавирусной инфекцией COVID-19. Пандемия повлияла не все сферы деятельности, включая спорт. Проблема, с которой столкнулось спортивное сообщество, – это прежде всего организация жизни и безопасного тренировочного процесса спортсменов в новых реалиях.

Тренировочный процесс требует мобилизации всех резервов организма для эффективной адаптации к нагрузкам. При этом результаты ряда исследований установили взаимосвязь между интенсивностью физических нагрузок и состоянием иммунной системы: нагрузки умеренной интенсивности способствуют стимуляции и укреплению иммунитета спортсменов, в то время как интенсивные нагрузки сопровождаются угнетением иммуни-

тета [2]. 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 (ОРВИ) популяция сталкивается ежегодно. В конце 2019 года мир впервые столкнулся с новой коронавирусной инфекцией COVID-19, а в марте 2020 года Всемирная организация здравоохранения объявила о пандемии этой инфекции [7]. Сама по себе пандемия – это «шок» для общества и людей во всем мире. Тем не менее, учитывая то, что на сегодняшний день отсутствуют ответы на вопросы эффективной профилактики и лечения инфекции, важно осознавать, что на про-

тяжении последующих нескольких лет человечеству придется научиться сосуществовать с этой инфекцией. Проблема, с которой столкнулось спортивное сообщество в 2020 году, – это прежде всего организация жизни и безопасного тренировочного процесса спортсменов в новых реалиях [1, 4]. В контексте вышеизложенного нельзя не упомянуть и ранее существующие проблемы спортивной подготовки. Во-первых, это ответственность тренера и родителей за здоровье несовершеннолетних спортсменов. Возникают логичные и правомерные вопросы: Почему тренер допускает к тренировкам и соревнованиям детей с симптомами заболеваний? Почему родители отпускают ребенка на тренировки и соревнования с симптомами болезни? Во-вторых, кто несет ответственность за здоровье несовершеннолетних спортсменов? В-третьих, почему взрослые и дети, 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?

**Цель** – обосновать возможности тренировочного процесса в сложившихся условиях COVID-19 и дать практические рекомендации по обеспечению его безопасности.

**Материалы и методы.** 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.

В анкетировании приняли участие 162 спортсмена. Респонденты были разделены на

несколько возрастных групп, в частности, 21,0 % (n = 34) исследуемых составили атлеты младше 18 лет, 47,5 % (n = 77) – атлеты в возрасте от 18 до 25 лет, 9,9 % (n = 16) – от 25 до 35 лет, 21,6 % (n = 35) – старше 35 лет. Статистический анализ данных проводился с использованием пакета программ Microsoft Office Excel 2017.

**Результаты и обсуждение.** Анализ последних литературных данных [1, 4, 5] 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 [6]. 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 (рис. 1). 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 % (рис. 2). Таким образом, почти половина спортсменов каждой возрастной группы продолжает тренировоч-

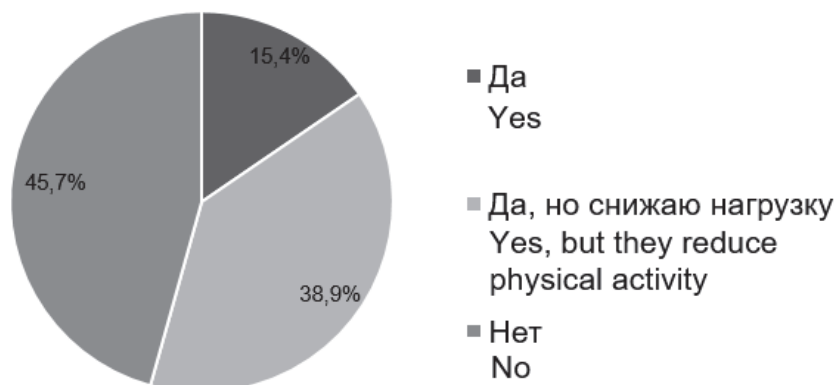


Рис. 1. Распределение ответов спортсменов на вопрос о посещении тренировок при наличии симптомов заболеваний  
Fig. 1. Distribution of athletes' responses to the question about attending training sessions in the presence of symptoms of diseases

ный процесс при наличии симптомов заболеваний (рис. 2).

Можно предположить, что высокий процент продолжающих тренировочный процесс, несмотря на признаки заболеваний, мог быть обусловлен незнанием спортсменов о риске осложнений. Однако 100 % несовершеннолетних спортсменов и 94 % взрослых респондентов знают о негативном влиянии тренировок при простудных заболеваниях на состояние сердечной, нервной и других систем организма, 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 % несовершеннолетних и 42 % взрослых спортсменов (рис. 3).

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 (рис. 4), а 11,6 % пренебрегают рекомендацией по использованию антисептика после посещения общественных мест (рис. 5). 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 [2, 3],

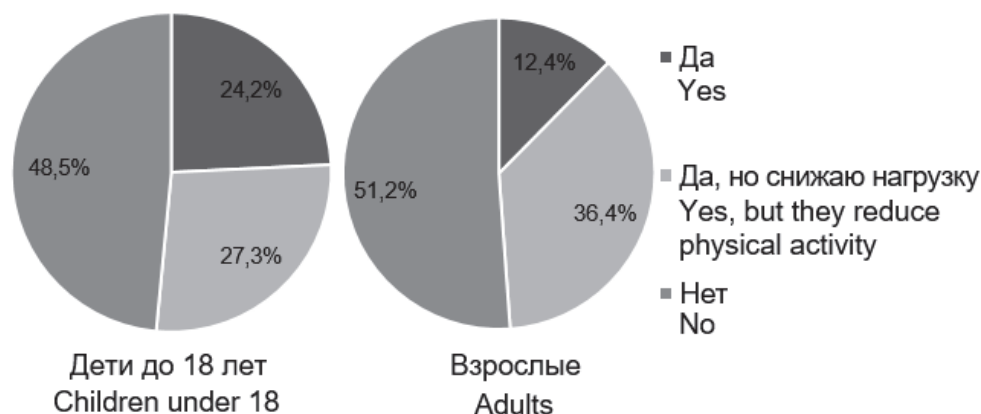


Рис. 2. Распределение ответов спортсменов до восемнадцати лет и старше на вопрос об участии в тренировочном процессе при наличии признаков заболеваний  
Fig. 2. Distribution of responses of athletes under eighteen years of age and older to the question about participation in the training process in the presence of symptoms of diseases

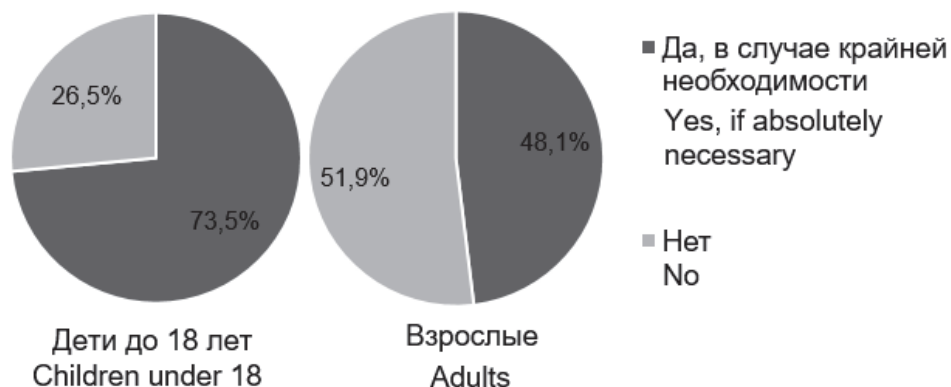


Рис. 3. Распределение ответов спортсменов об участии в соревнованиях при наличии признаков заболеваний  
Fig. 3. Distribution of athletes' responses about participation in competitions in the presence of symptoms of diseases

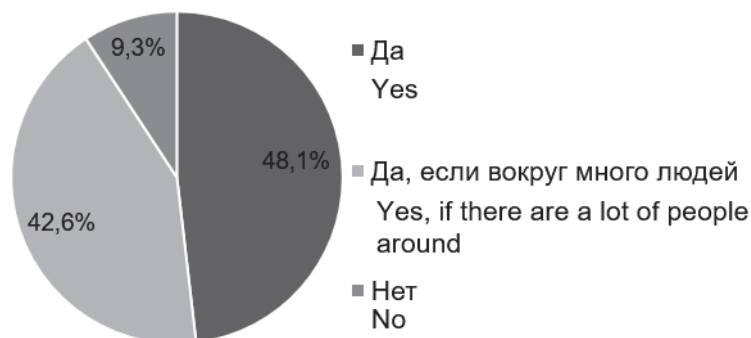


Рис. 4. Распределение ответов спортсменов об использовании масок в общественных местах  
 Fig. 4. Distribution of athletes' responses about the use of masks in public places

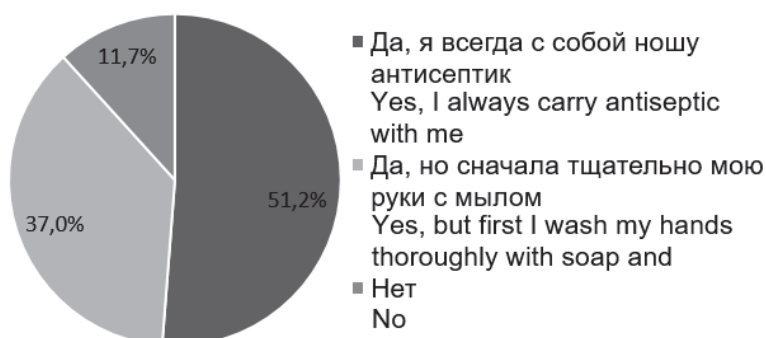


Рис. 5. Распределение ответов спортсменов о применении антисептиков после посещения общественных мест  
 Fig. 5. Distribution of athletes' responses about the use of antiseptics after visiting public places

подтверждающих негативное влияние переутомления и перенапряжения в спорте на состояние иммунной системы. То есть спортсмены могут быть подвержены наибольшему риску заражения не только привычными ОРВИ и гриппом, но и коронавирусной инфекцией COVID-19 [5]. 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.

**Заключение.** 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 отказываться 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 организ-

ма 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.

#### Литература / References

1. Harmon K.G., Pottinger P.S., Baggish A.L. et al. Comorbid Medical Conditions in Young Athletes: Considerations for Preparticipation Guidance During the COVID-19 Pandemic. *Sports Health*, 2020, vol. 12 (5), pp. 456–458. DOI: 10.1177/1941738120939079
2. Schwellnus M., Soligard T., Alonso J-M. et al. How Much is too Much? (Part 2) International Olympic Committee Consensus Statement on Load in Sport and Risk of Illness. *Br J Sports Med*, 2016, vol. 50, pp. 1043–1052. DOI: 10.1136/bjsports-2016-096572
3. Naumenko N., Potoroko I., Kalinina I.

et al. Possibilities of Regulating Stress-Protective Activity of Food Products to Improve Immunity Under the Conditions of the COVID-19 Pandemic. *Human. Sport. Medicine*, 2020, vol. 20 (S1), pp. 116–127. DOI: 10.14529/hsm20s115

4. Verwoert G.C., de Vries S.T., Bijsterveld N. et al. Return to Sports After COVID-19: a Position Paper from the Dutch Sports Cardiology Section of the Netherlands Society of Cardiology. *Neth Heart Journal*, 2020, vol. 28, pp. 391–395. DOI: 10.1007/s12471-020-01469-z

5. Hull J.H., Loosemore M., Schwell-

nus M. Respiratory Health in Athletes: Facing the COVID-19 Challenge. *Lancet Respir Med*, 2020, vol. 8 (6), pp. 557–558. DOI: 10.1016/S2213-2600(20)30175-2

6. Alanagreh L., Alzoughool F., Atouma M. Risk of Using Hydroxychloroquine as a Treatment of COVID-19. *Int J Risk Saf Med*, 2020, vol. 31 (3), pp. 111–116. DOI: 10.3233/JRS-200024

7. Naming the Coronavirus Disease (COVID-19) and the Virus that causes it. World Health Organization. 2020.

**Мехдиева Камилия Рамазановна**, врач, кандидат медицинских наук, доцент, доцент кафедры сервиса и оздоровительных технологий Института физической культуры, спорта и молодежной политики, заведующий лабораторией функциональных тестирований и комплексного контроля в спорте ЦКП, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина. 620002, г. Екатеринбург, ул. Мира, 19. E-mail: kamilia\_m@mail.ru, ORCID: 0000-0003-2967-2655.

**Захарова Анна Валерьевна**, кандидат педагогических наук, профессор, профессор кафедры физической культуры Института физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина. 620002, г. Екатеринбург, ул. Мира, 19. E-mail: sport\_tsp@mail.ru, ORCID: 0000-0002-8170-2316.

**Тимохина Варвара Эдуардовна**, врач, старший преподаватель кафедры сервиса и оздоровительных технологий Института физической культуры, спорта и молодежной политики, специалист по функциональным тестированиям лаборатории спортивных и оздоровительных технологий, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина. 620002, г. Екатеринбург, ул. Мира, 19. E-mail: VarVarTIM@yandex.ru, ORCID: 0000-0003-3239-5038.

**Владельщикова Мария Анатольевна**, МС РФ по каратэ киокусинкай, магистрант образовательной программы по направлению «Технологии спортивной подготовки» Института физической культуры, спорта и молодежной политики, Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б.Н. Ельцина. 620002, г. Екатеринбург, ул. Мира, 19. E-mail: masha.bolsh@yandex.ru, ORCID: 0000-0002-0508-3875.

Поступила в редакцию 19 октября 2020 г.

DOI: 10.14529/hsm20s207

## SPORT AND COVID-19 – NEW CHALLENGES OR OLD ISSUES?

**K.R. Mekhdieva**, kamilia\_m@mail.ru, ORCID: 0000-0003-2967-2655,

**A.V. Zakharova**, sport\_tsp@mail.ru, ORCID: 0000-0002-8170-2316,

**V.E. Timokhina**, varvartim@yandex.ru, ORCID: 0000-0003-3239-5038,

**M.A. Vladelshchikova**, masha.bolsh@yandex.ru, ORCID: 0000-0002-0508-3875

Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin, Ekaterinburg, Russian Federation

**Aim.** The study proposes a rationale for sports perspectives during current epidemic situation and provides practical guidance for safe training practices. **Materials and methods.** 162 athletes of different age participated in an anonymous survey. The main sections of the survey included aspects of athletes' competence and consciousness regarding the safety of the training process during COVID-19 pandemic. **Results.** It was found that although 100% of adolescent participants were informed about the negative effects of training load on physical health when

suffering from cold-related diseases, meanwhile 49% continued training and competitive activities. Moreover, 20.4% of athletes did not follow the announced restrictive measures associated with the COVID-19 pandemic. At the moment of the survey, 9.3% did not wear a mask and 11.6% did not use hand antiseptic. **Conclusion.** Athletes are in high risk during pandemic not only because of their thoughtlessness but also due to neglecting healthcare recommendations, as well as refusing to stop training and competitive activities despite of symptoms of virus disease.

**Keywords:** *coronavirus disease, COVID-19, athletes, training process, sports during pandemic.*

*Received 19 October 2020*

---

### ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Спорт в условиях COVID-19 – новый вызов или старые проблемы? / К.Р. Мехдиева, А.В. Захарова, В.Э. Тимохина, М.А. Владельщикова // Человек. Спорт. Медицина. – 2020. – Т. 20, № S2. – С. 43–48. DOI: 10.14529/hsm20s207

### FOR CITATION

Mekhdieva K.R., Zakharova A.V., Timokhina V.E., Vladelshchikova M.A. Sport and COVID-19 – New Challenges Or Old Issues? *Human. Sport. Medicine*, 2020, vol. 20, no. S2, pp. 43–48. (in Russ.) DOI: 10.14529/hsm20s207