

Чоботько І. І.
*викладач кафедри фізичного виховання
та тактико-спеціальної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

ВПЛИВ ПАНДЕМІЇ COVID-19 НА СПОРТИВНІ РЕЗУЛЬТАТИ

*Chobotko I. I. The impact of the COVID-19 epidemic on sports performance
Keywords: impact, COVID-19, epidemic, sports performance*

На жаль, пандемія COVID-19 суттєво змінила життя людей. Особливо вплинула на їхній спортивний спосіб життя та результати у сфері спорту. У 2019 році люди були змушені повністю змінити своє життя, адже настав масовий локдаун.

Спочатку скасували величезну кількість змагань, перенесли Олімпійські ігри, закрили на карантин стадіони та спортзали й інші публічні місця для тренувань. Призначені дати змагань, турнірів та спортивних ігор відміняли або переносили. Наприклад, 11 березня 2020 року Національна баскетбольна команда призупинила матчі регулярного сезону після того, як гравець «Юта Джаз» Руді Гобер показав позитивний результат у тесті на COVID-19. Пізніше змагання відбувалися, але без вболівальників, що впливало на економіку країн. Майже три місяці люди сиділи по своїх домівках. На вулиці можна було бачити патруль, який контролював дотримання карантину: не можна пересуватися на вулиці без масок, перед входом у магазин міряли температуру та пускали по дві людини, змащували руки антисептиком, люди повинні дотримуватися дистанції.

Через те, що люди не рухалися так багато, як раніше, оскільки більшість часу проводили вдома, їхнє самопочуття та спортивна форма тіла погіршилася за короткий термін. Багато осіб хворіли на COVID-19. Хтось переносив цю хворобу в легкій формі, хтось – у важкій. Але наслідки були майже однакові: задишка, нестача повітря, сухий кашель, захворювання серця (аритмія, стенокардія), порушення м'язових функцій.

На жаль, відтермінування та скасування тренувань чи змагань для деяких спортсменів автоматично означало завершення їхньої спортивної кар'єри через неможливість підтримувати достатньо хорошу фізичну форму для виступу на іграх, змаганнях та боротьби за медалі. Якщо ж розглядати вплив пандемії COVID-19 на підготовку спортсменів-олімпійців, то крім безпосереднього впливу, що міг проявлятися у можливості зараження коронавірусною інфекцією та вимушеною перервою у тренуваннях, варто звернути увагу на те, що COVID-19 суттєво вплинув на сам цикл підготовки. Пандемія, на жаль, призвела до скасування не тільки Олімпійських ігор. Переважна більшість змагань також скасували або ж перенесли на невизначений термін, до поліпшення епідеміологічної ситуації. Крім того, для багато учасників на

поїздки на турніри проблемою стало виконати сам норматив, адже для цього потрібні змагання, які відповідають певним критеріям, а через карантин проведення таких змагань та тренувань скрізь заборонено.

Нещодавно більшість людей прийняло рішення вакцинуватися. Після початку вакцинації та спаду пандемії склалася протилежна ситуація змагань одразу стало надзвичайно багато. Але постали інші проблеми, проблеми зі здоров'ям. За таких умов показати справді хороший результат не надто просто. І в багатьох випадках вимушений поспіх, спроба підготуватися, закінчувалися не здачею нормативів, а, на жаль, прикрими травмами.

Наслідки пандемії відчула зокрема Дарія Михайлова, майстер спорту України міжнародного класу, багаторазова чемпіонка України, учасниця чемпіонатів світу та Європи, переможниця багатьох міжнародних змагань: «На мою підготовку пандемія, на жаль, вплинула кардинально. Терміни відбору на Олімпійські ігри постійно змінювались, і коли виявилось, що все ж таки не з грудня, як всі інші види, а з вересня вже можна підтверджувати норматив, то вирішили ризикнути і підготуватись до Лондонського марафону за 50 днів. Марафон я пробігла з результатом 2:27:29 але, на жаль, поспіх у підготовці тоді, як виявилось пізніше, став однією з причин стресового перелому. Травма дуже неприємна, і хоча за час, що лишався перед Олімпіадою, я, як змогла, збрала себе, але банально не вистачає часу, щоб вийти бодай на мій минулий пристойний рівень» [1]. Протягом майже всього 2020 року у багатьох країнах можливості для тренувань були вкрай обмеженими через заборони роботи стадіонів, басейнів, а також використання для цього публічних місць. Відповідно, спортсмени мали або свідомо йти на втрату форми з надією через деякий час її надолужити. Не менш вагомим був фактор невизначеності, що домінував протягом 2020 та початку 2021 років.

Невизначеність щодо змагань, невизначеність щодо проведення самих змагань у 2021 році, невизначеність щодо місця тренувань, невизначеність щодо вакцинації та погіршення здоров'я після подолання хвороби COVID-19. Все це призводило до значного психологічного стресу і не сприяло покращенню результатів спортсменів.

Головний тренер штатної збірної команди України з легкої атлетики з витривалості Сергій Романчук коментує цю проблему так: «Звісно, пандемія вплинула на підготовку наших олімпійців. Насамперед вона позначилася на атлетах, які вже у віці, де кожен рік на вагу золота, як, наприклад, у нашого марафонця Олександра Сітковського. Через відсутність змагань спортсмени намагалися тримати завищені тренувальні обсяги, а крім того, щоб виконати олімпійський норматив, декому із марафонців, наприклад, доводилося підлаштовуватися під доступні для участі змагання і форсувати підготовчий процес. У багатьох випадках все це призводило до появи травм, яких би без пандемії просто не могло бути. Дехто зі спортсменів перехворіли коронавірусною інфекцією. Звичайно, це негативно відбивалося на тренуваннях, і їм потрібно було значно більше часу на відновлення форми.

Варто зазначити, що попри всі складнощі під час пандемії COVID-19, для деякого із атлетів відтермінування на рік проведення Олімпійських ігор, навпаки, стало шансом для оптимізації своєї системи підготовки, виконання кваліфікаційного нормативу й потрапляння до національної збірної або ж навіть відновлення після травм, яких вони зазнали раніше» [2]. Яскравим прикладом є історія італійця Джанмарко Тамбері, чемпіона світу зі стрибків у висоту 2016 року, який через травму не зміг поборотися за нагороди в Ріо-де-Жанейро. Він скористався сповна ще одним роком для відновлення і набору необхідної спортивної форми та виборів на Олімпійських іграх золото.

Отже, пандемія COVID-19 призвела не тільки до тяжких економічних наслідків, а й до значного зменшення рівня фізичної активності у мешканців багатьох країн. Тим, хто одужував від COVID-19, часто складно не тільки повернутися до нормального повсякденного життя, а й відновити втрачену за час хвороби фізичну форму. Адже коронавірус вражає та змінює роботу багатьох тканин і органів, а тому варто бути надзвичайно пильним, аби не завдати додаткової шкоди здоров'ю надмірними навантаженнями. Станом на сьогоднішній день ситуація з пандемією не змінилася. Багато людей хворіє і, на жаль, люди у віці та люди у яких є вроджені чи набуті хвороби, помирають. Надіюсь далі ситуація буде покращуватися, люди будуть дотримуватися правил карантину. Пандемія залишить світ. Адже спорт – це здоров'я нації. Сподіваюся, що коли хвороба відступить, відновлять роботу усі спортивні заклади і нація буде дбати про своє здоров'я, займаючись спортом.

Список використаної літератури

1. Скороход О. Ні в сих, ні в тих: як пандемія COVID-19 позначилася на підготовці атлетів-олімпійців. URL: <https://kunsht.com.ua/ni-v-six-ni-v-tix-k-pandemiya-covid-19-poznachilasya-na-pidgotovci-atletiv-olimpijciiv/>
2. Скороход О. I'll be back: як повернутися до спорту після ковіду. URL: <https://kunsht.com.ua/ill-be-back-yak-povernutisya-do-sportu-pislya-kovidu/>

Чоботко М. А.

*викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки,
Дніпропетровський державний університет
внутрішніх справ (м. Дніпро)*

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТРЕНЕРА В СТАНОВЛЕННІ ОСОБИСТОСТІ СПОРТСМЕНА

Chobotko M. A. Stress tolerance of the coach in the formation of the athlete's personality

Keywords: stress, coach, athlete's personality

Багато було написано про високі досягнення спортсменів. Проте не слід забувати, що центральні фігури в спорті зазвичай не тільки спортсмени, а ще й їхні тренери. Ці люди – творці успіху, які незаслужено залишаються у