

3.12. Пандемия COVID - 19 и здоровье спортсменов

3.12. COVID-19 pandemic and athletes' health

Пандемия Covid-19 оказала серьезное влияние не только на общественное здравоохранение, общество и экономику, но и напрямую повлияла на мир спорта. Ограничения связанные с пандемии Covid-19 повлияло на спортсменов и на организаторов спортивных мероприятий (Олимпийские игры, чемпионаты Европы и Мира), которые могут иметь негативные последствия для здоровья и физического состояния данного контингента населения.

Один из самых популярных терминов, часто используемый государственными чиновниками, врачами, политиками, экономистами, представителями СМИ и т. д. является укрепление здоровья, с определением роли физической активности в сохранении и укреплении здоровья населения и в профилактике основных хронических неинфекционных заболеваний. Особенно сейчас, в условиях пандемии и постпандемического периода, этот вопрос является еще более актуальной.

Усиление контроля над здоровьем населения и его определяющими факторами является ключом к укреплению здоровья. В это кризисное время укрепление здоровья может быть важнее, чем когда-либо. Будучи дисциплиной общественного здравоохранения и областью профессиональной практики, укрепление здоровья может помочь справиться с угрозой вируса CoV-2. Во-первых, она будет сосредоточена на изменении индивидуального поведения и лечении заболеваний, во-вторых, на мероприятиях на уровне организаций и сообществ, а также на разработке политики для всего населения [243].

Существуют некоторые группы населения, которые сталкиваются с особыми проблемами во время нынешнего глобального кризиса,

вызванного COVID-19. Когда мы говорим о быстро развивающейся пандемии, связанной с высокой заболеваемостью и смертностью, очень важно разработать различные рекомендации, направленные на обеспечение благополучия молодого населения [241].

Многие из мер, которые были введены для снижения пандемии COVID-19, сказываются на жизни наиболее уязвимых групп общества более существенно, чем на рядового гражданина, на пример профессиональных спортсменов или молодых людей занимающихся спортом.

Поэтому необходимы дальнейшие меры для поддержки этих групп населения во время кризиса и ограничения потенциально негативных последствий общих мер. Ограничительные меры, введенные во время карантина, могут нарушить повседневную и социальную жизнь, появляются новые стрессоры. Все эти новые факторы стресса, связанные с COVID-19, могут сделать детей и молодых людей более уязвимыми к насилию и психосоциальным страданиям [225].

Пандемия Covid-19, негативно сказалась на физическое и психическое здоровье людей, которые обычно систематически занимались физической активностью, особенно спортсменов-профессионалов. Изменение режима дня и режима питания, ограничение доступа в спортивные залы, отмена спортивных мероприятий и потеря заработка имели последствия для физического и психического здоровья этого контингента активного населения и преимущественно молодого возраста [215; 231]. Вскоре после начала пандемии коронавируса Международное общество спортивной психологии (ISSP) опубликовало три редакционные статьи и комментарии о влиянии пандемии коронавируса на спортсменов, сложности и предложения по работе со спортсменами [179], услуги

спортивной психологии [235], а также советы для спортсменов, тренеров, родителей и спортивного сообщества [152].

С ограничениями допуска к тренировкам и соревнованиям, потенциальные последствия для спортсменов многочисленны, поскольку это может повлиять на их здоровье из-за отсутствия тренировок и их доходов. Кроме того, может присутствовать элемент опасения, что спортсмены заразятся вирусом, поскольку было много громких случаев, когда профессиональные спортсмены давали положительный результат на COVID-19 [161]. Тот факт, что у профессиональных спортсменов, были обнаружены положительные результаты, несмотря на их признанный высокий уровень физической подготовки, указывает на то, что они не являются менее уязвимыми для вируса. Страх заразиться этим вирусом может привести к стрессу и неблагоприятным последствиям для психического здоровья спортсменов во время пандемии.

Исследования, изучающие влияние пандемического коронавируса на общественное здоровье, выявили высокий уровень психологического стресса [168]. Психологический дистресс среди профессиональных спортсменов и давление, с которым они сталкиваются во время соревнований и успехов, хорошо известны и могут усугубляться неблагоприятными жизненными событиями [237]. Такое неблагоприятное явление пандемии коронавируса сделало профессиональных спортсменов особенно уязвимыми к психическим расстройствам с возможными последствиями для общего состояния здоровья. Социальная изоляция от своей спортивной деятельности, снижение активности и тренировок, отсутствие формального обучения и социальной поддержки со стороны болельщиков и средств массовой информации вызывают у спортсменов эмоциональный стресс [206].

Стрессоры, такие как страх заражения, отсутствие доступа к тренировочным объектам, отсутствие возможности продолжать практиковать свои навыки, отмененные соревнования, отсутствие социальной поддержки, а также отсутствие или снижение дохода могут привести к таким последствиям, как нарушение сна, расстройства пищевого поведения, обсессивно-компульсивные расстройства, а также семейные конфликты и нездоровые механизмы выживания, такие как курение, повышенное потребление алкоголя, увеличение потребления углеводов и предпочтение сидячего образа жизни активному поведению [219].

Еще одна проблема, которая может возникнуть в результате введенных ограничений, носит финансовый характер [240]. Это представляет собой еще один особый круг проблем, поскольку финансовые трудности могут привести к еще большему психологическому стрессу, а, кроме того, снижение дохода может привести к неспособности позволить себе качественное медицинское обслуживание, качественное питание, спортивное снаряжение или доступ к тренировочным объектам. Это может дополнительно повысить риск ухудшения психосоциального благополучия, психического и физического здоровья спортсменов, вызывая порочный круг событий, которые могут привести к длительной депрессии и другим пагубным последствиям для здоровья [173].

Психическое здоровье нельзя отделить от физического здоровья, поскольку симптомы психического здоровья и связанные с ними системные расстройства повышают риск физических травм и замедляют выздоровление. Физическая активность благотворно влияет как на профилактику, так и на лечение различных заболеваний, а также психических заболеваний, таких как депрессивные и тревожные расстройства [217]. Психологический стресс и физическая активность

оказывают противоположное влияние на параметры, влияющие на сердечно-сосудистый статус [196]. Даже при физической подготовке сердечно-сосудистые заболевания и факторы риска довольно распространены среди спортсменов [164]. С точки зрения инфицирования коронавирусом, наличие ранее существовавших заболеваний может привести к ухудшению результатов спортсменов, и поэтому это важный аспект, который следует учитывать при планировании безопасного возвращения спортсменов к тренировочному процессу. Необходимо разработать рекомендации по диагностике и лечению симптомов и расстройств психического здоровья у элитных спортсменов [225]. Стратегии кардиореспираторной реабилитации необходимы для возвращения в спорт с достаточной кардиореспираторной подготовкой и снижением психосоциального стресса у спортсменов после заражения COVID-19 [246].

Мультикультурное исследование предполагает, что ограничение тренировок и наличие стрессоров в период изоляции COVID-19 положительно связаны с неконтролируемым использованием медикаментозных препаратов, в том числе запрещенных в спорте, которые, в свою очередь, связаны со здоровьем и этическими проблемами в спорте [167].

Хорошо известно, что отсутствие длительных тренировок в связи с изоляцией из-за пандемии COVID-19 приводит к заметному снижению максимального потребления кислорода (VO_{2max}), потере физической формы, силы и мышечной массы [206]. Снижение мышечной активности может значительно увеличить риск травм.

В связи с этим следует отметить, что травмы представляют значительную проблему для спортсменов и могут способствовать повышенному риску работоспособности спортсмена. Травма упоминается как одна из важнейших причин отказа спортсменов от

занятий спортом [240]. Наблюдение за данной категорией населения необходимо для того, чтобы контролировать травмы, выявлять виды спорта с высоким риском травмирования, а также предоставлять необходимые знания относительно влияния травмы на организм спортсменов и способов их профилактики [170].

Необходимо неукоснительно следить за здоровьем спортсменов, особенно в постпандемический период, путем проведения периодических медицинских осмотров для раннего выявления неблагоприятных функциональных изменений, профилактики заболеваний и укрепления здоровья. В результате это позволило бы добиться и повышения уровня ответственности спортсменов за собственное здоровье.

Повышенный интерес спортсменов к здоровью, проблеме спортивного долголетия, требует весьма значимого (системного) подхода к качеству услуг спортивной медицины, предоставляемых на всех уровнях. Важно отметить, что спортивные успехи спортсменов, по большей части, зависят от качества предоставляемых услуг/медицинской помощи. Низкий доступ к услугам спортивной медицины способствует снижению результативности спортсменов и позднему выявлению патологий, которые в свою очередь вызывают различные осложнения со здоровьем [153].

В период критических ситуаций органами здравоохранения и спортивными сообществами необходимо определить свои приоритеты и составить планы по поддержанию здоровья и активности спортсменов. Несколько аспектов играют важную роль в расстановке приоритетов и стратегическом планировании: физическое и психическое здоровье, распределение ресурсов, а также обеспечение условий для проведения тренировок [206].