

Спорт vs эпидемия

Тренер по дзюдо - о ситуации в сфере спорта

Внезапная вспышка нового, малоизученного вируса COVID-19 или попросту коронавирусной инфекции так или иначе повлияла на все сферы жизни человека. Исключением не стал и спорт. Что же происходит в спорте сегодня и как к этому относятся спортсмены?

Сегодня мы решили пригласить в нашу редакцию тренера по дзюдо города Выборга Ярослава Вячеславовича Малышева.



- *Ярослав Вячеславович, для начала поделитесь с нами рассказом о том, что для вас спорт и почему вы работаете именно в этой сфере?*

- Безусловно, спорт для меня – часть жизни, и даже не потому что я просто работаю в спортивной сфере, а потому что это, действительно, моё увлечение, и в какой-то степени – моя страсть. Когда я выбирал свой жизненный путь, я не думал о прибыльности той или иной деятельности, я опирался сугубо на свои интересы и предпочтения, потому что считаю, что важно заниматься именно тем, что тебе интересно, чтобы в будущем не жалеть о своём выборе.

- *И сейчас вы не жалеете, что стали тренером и работаете с детьми?*

- Конечно нет. Для меня важно не только достигать личных успехов, но и передавать кому-то свой опыт и умения. Более того, с детьми очень интересно работать, находить общий язык и буквально открывать в каждом из них новую вселенную, разгадывать секреты их настроения...

- *Перейдём к главному. Как вы считаете, как коронавирус повлиял на спортивную жизнь?*

- Влияние коронавирусной инфекции на спорт очень велико, из-за пандемии отменены все главные мировые и региональные спортивные мероприятия, даже Олимпийские игры, скорее всего, перенесут, что, конечно же, нанесёт большой урон мировому спорту. Мне очень жаль, что практически все мероприятия отменены или перенесены, но таковы меры предосторожности для уменьшения вероятности дальнейшего распространения инфекции. Я расстроен, но всё же понимаю, что это необходимые меры. Думаю, это правильно.

- *Как сейчас проводятся тренировки и проводятся ли вообще?*

- Тренировочный процесс пока полностью приостановлен.

- *Какая реакция у детей, длительное время готовящихся к соревнованиям в данной ситуации?*



- Дети определённо расстроены, и больше даже не отменой соревнований, а, скорее, отсутствием тренировок, но они всё понимают, и также, как я, надеются на скорейшее возвращение в привычный режим.

- *Какой совет/рекомендацию вы можете дать, чтобы в отсутствие тренировок не потерять форму?*

- Поддерживать форму можно и дома во время самоизоляции, выполняя элементарные упражнения для пресса, отжимания от пола, приседания. У многих есть турник для подтягиваний, только всё должно быть умеренно для укрепления иммунитета и для тонуса мышц.

- *И напоследок, что вы можете пожелать нашим читателям?*

- В этот непростой период я желаю каждому не падать духом и не расстраиваться, ведь жизнь, в конце концов, продолжается, просто сейчас такие времена, но я уверен - если мы будем прислушиваться ко всем рекомендациям и к друг другу, мы справимся, все вместе, и жизнь вернётся в привычное русло. Всем удачи и крепкого здоровья!

Анна Калиничева