

РУКОВОДСТВО ПО ОРГАНИЗАЦИИ ФИТНЕС-СТАНЦИЙ



Special Olympics
Health

MADE
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION



Благодарность/Признание заслуг

СОАВТОРЫ

Гвендолин Аппар (Gwendolyn Apgar)

Всемирная Специальная Олимпиада

Моника Форкер (Monica Forquer)
Всемирная Специальная Олимпиада

Кайл Уошберн (Kyle Washburn)
Всемирная Специальная Олимпиада

Хайди Стейниш (Heidi Stanish)
*Всемирная Специальная Олимпиада,
Массачусетский университет, г. Бостон*

Джейми Вейлис (Jamie Valis)
Всемирная Специальная Олимпиада

Тара Костелло (Tara Costello)
Перед Играми

ГРАФИЧЕСКИЙ ДИЗАЙНЕР

Сара Трэм (Sarah Tram)
Всемирная Специальная Олимпиада

ПИЛОТНЫЕ ПРОГРАММЫ ФИТНЕС-СТАНЦИЙ

Специальная Олимпиада, Ботсвана

Специальная Олимпиада, Белиз

Специальная Олимпиада, Коннектикут

Специальная Олимпиада, Флорида

Специальная Олимпиада, Луизиана

Специальная Олимпиада, Миннесота

Специальная Олимпиада, Миссисипи

Специальная Олимпиада, Нью-Джерси

Специальная Олимпиада, Нью-Йорк

Специальная Олимпиада, Южная Каролина

Специальная Олимпиада, Техас

Специальная Олимпиада, Вашингтон

Специальная Олимпиада, Висконсин

Специальная Олимпиада, Зимбабве

Special Olympics Health activities are supported by many sources, including in the United States by Grant Number NU27DD000021 from the Centers for Disease Control and Prevention of the U.S. Department of Health and Human Services, with \$18.1 M (64%) financed with U.S. Federal funds and \$10.2 M (36%) supported by non-federal sources.

These contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the Centers for Disease Control and Prevention or the Department of Health and Human Services.

Содержание

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЕ

Специальная Олимпиада и хорошая физическая форма	5
Информация о фитнес-станциях	8
О настоящем руководстве	11

ЛОГИСТИКА ФИТНЕС-СТАНЦИЙ

Роль программы	13
План	14
Волонтёры	18
Оборудование и материалы	22
Реклама вашего мероприятия	27

РУКОВОДСТВО ПО ОРГАНИЗАЦИИ СТАНЦИЙ

Общая информация о станциях	29
Станция готовности к соревнованиям	30
Станция создания правильного психологического настроя перед соревнованиями	33
Станция правильного питания	36
Станция важности потребления воды	40
Станция физической активности	42
Стена торжественных обещаний	46
Станция местных возможностей	49

ОЦЕНКА результатов

Цель и выводы	53
Краткосрочная оценка	54
Долгосрочная оценка	56



ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЕ

Специальная Олимпиада и хорошая физическая форма

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ХОРОШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

Хорошая физическая форма — это состояние оптимального здоровья и работоспособности, обеспеченных соответствующей физической активностью, питанием и потреблением воды. Чтобы наши спортсмены были в хорошей форме, им необходимо придерживаться здоровых привычек круглый год и на протяжении всей жизни.

Программы и ресурсы Специальной Олимпиады по достижению и поддержке хорошей физической формы дают возможность спортсменам и их болельщикам взять на себя ответственность за собственное здоровье и физическую форму, предоставляя необходимую информацию, социальную поддержку, обеспечивая возможности и инструменты для отслеживания прогресса.

ХОРОШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА В РАМКАХ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЛИМПИАДЫ

Хорошая физическая форма спортсменов — это основной аспект миссии Специальной Олимпиады. Хорошее здоровье и физическая форма необходимы как для участия в спортивных мероприятиях, так и для обеспечения общего достойного качества жизни.

Специальная Олимпиада интенсивно интегрирует концепцию поддержки здоровья и хорошей физической формы в спортивные программы, поскольку люди с интеллектуальными нарушениями имеют сравнительно более слабое здоровье, чем остальные. К примеру, данные обследований программы "Здоровые атлеты"

Специальной Олимпиады подтверждают, что наши взрослые спортсмены в два раза чаще страдают ожирением, чем взрослые люди, не имеющие интеллектуальных нарушений.

Из-за подобных различий Специальная Олимпиада направляет особое внимание на разработку и внедрение программ здравоохранения и поддержания хорошей физической

формы с целью снижения распространенности неинфекционных заболеваний среди этого населения.

Идея поддержания хорошей физической формы позволяет придать новый формат спортивным достижениям и концепции инклюзивности, связывая понятия спорта и здоровья, предоставляя возможности и ресурсы для его укрепления, устанавливая более высокие требования, повышая уровень компетенций тренеров, а также стимулируя активность лидеров спортсменов и экспертов в этой области

ХОРОШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ФОРМА И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Специальная Олимпиада предпринимает все возможные шаги для того, чтобы обеспечить одинаково высокий уровень здоровья всех людей. Для этого Специальная Олимпиада предоставляет несколько вариантов моделей круглогодичных программ поддержания хорошей физической формы. Собранные нами данные указывают на то, что участие в программах по поддержанию хорошей физической формы укрепляет здоровье спортсменов СО, снижая риск развития неинфекционных заболеваний. Например, проведенный контроль артериального давления выявил повышенные показатели более чем у 60% участников. После прохождения программы по поддержанию хорошей физической формы у 30% из этих людей показатели артериального давления улучшились, включая 12%, чьи показатели пришли в абсолютную норму. Кроме того, участники, отметившие положительные изменения в состоянии здоровья, с большей вероятностью ставили перед собой цель достичь определенной формы, в 10 раз чаще физически ощущали эти улучшения, и делали в среднем на 7 000 шагов в неделю больше, что эквивалентно примерно 70 минутам физической активности.

В целом, эти данные говорят о том, что нормализация артериального давления отражает значимые изменения в состоянии здоровья, которые происходят в результате участия в программах поддержки хорошей физической формы. Помимо положительного влияния, которое оказывают наши программы, философия Специальной Олимпиады по поддержке хорошей физической формы также способствует многостороннему укреплению здоровья, так как она неразрывно связана со всеми аспектами нашего движения, включая соревнования.

СВЯЗЬ ХОРОШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ СО СПОРТИВНЫМИ ВЫСТУПЛЕНИЯМИ

Помимо укрепления здоровья благодаря физическим занятиям, связь между хорошей формой и спортивными выступлениями очевидна. Такие показатели физической формы как выносливость, сила, гибкость и координация имеют решающее значение в любом виде спорта. Спортсмены с более качественной физической формой добиваются лучших результатов: бегут быстрее, бросают дальше и прыгают выше. Кроме того, они также менее подвержены риску заболеваний или травм, которые могут ограничить их участие в тренировках, соревнованиях или в спортивном сезоне в целом. Здоровые привычки в питании и потреблении воды также повышают показатели выступления спортсмена. Специальная Олимпиада стремится предоставить спортивные возможности людям с интеллектуальными нарушениями любого возраста от ранней юности до поздней зрелости. Хорошая физическая форма также может помочь нашим спортсменам с каждым сезоном достигать новых высот и продолжать свой путь в Спортивной Олимпиаде в течение всей жизни.

Информация о фитнес-станциях

ОПРЕДЕЛЕНИЯ

Фитнес-станции — это мероприятия, проводимые на поле или рядом с ним на турнирах/соревнованиях или Играх, призванные обучить спортсменов и их болельщиков основам поддержания хорошей физической формы: здоровому питанию, достаточному потреблению воды и физической активности. Такие станции отображают прямую связь между хорошей физической формой и спортивной подготовкой, и показывают, каким образом внедрение этих привычек в свой образ жизни может повысить эффективность в тренировках и на соревнованиях, а также улучшить состояние здоровья.

ЦЕЛЬ ФИТНЕС-СТАНЦИЙ

Мероприятия на фитнес-станциях должны напоминать участникам и волонтерам о том, что хорошая физическая форма является важной частью миссии Специальной Олимпиады. Основное внимание должно отдаваться опыту спортсменов и партнеров программы "Объединенный спорт", но их тренеры и родители/опекуны также могут почерпнуть для себя много нового из таких мероприятий. Кроме того, фитнес-станции откроют двери для будущих возможностей физической подготовки спортсменов Специальной Олимпиады и их болельщиков, поощряя волонтеров находить способы участия в мероприятиях Специальной Олимпиады через распространение идеи поддержания хорошей физической формы.

На фитнес-станциях для участников организуются следующие мероприятия:

- Выдайте участникам [Паспорт участника мероприятий фитнес-станций](#), в котором будут делаться отметки на каждой станции, которую они посетили.
- Подготовка к их соревнованиям на станциях готовности к соревнованиям и создания правильного психологического настроя перед соревнованиями.
- Посещение интерактивных информационных станций правильного питания, важности потребления воды и физической активности.
- Написание торжественного обещания придерживаться здоровых привычек и достичь самостоятельно установленной целевой физической формы.
- Получение раздаточных материалов, мотивирующих на поддержание хорошей физической формы (например бутылок для воды, календарей физической активности, тренировочных карточек, фруктов и т. д.).
- Получение информации о возможностях в их регионе для принятия участия в программах по поддержанию хорошей физической формы.



Фитнес-станции также предоставляют великолепную возможность для волонтеров: так можно привлечь еще больше людей к участию в мероприятиях Специальной Олимпиады. Для эффективного управления работой фитнес-станций мы рекомендуем назначить на них волонтеров с учетом их интересов и опыта. Волонтерами могут быть самые разные люди, включая профессионалов в области фитнеса, студентов, специально приглашенных гостей, спортсменов и вообще любых заинтересованных лиц.

- **Капитаны станций:** профессионалы в сфере поддержания хорошей физической формы (то есть диетологи, специалисты по физическим упражнениям, профессора университетов), которые помогают реализовывать функции каждой станции в день мероприятия.
- **Волонтеры:** лица с меньшими компетенциями в области фитнеса и/или студенты могут также принять участие в работе фитнес-станций в качестве Волонтеров. Они могут ориентировать участников между фитнес-станциями, раздавать дополнительные материалы, помогать с написанием торжественного обещания или вести фото-съемку.
- **Атлеты-лидеры:** В зависимости от подготовки, атлеты-лидеры могут помогать в любой из ролей волонтеров. Атлеты-лидеры, прошедшие обучение в области здоровья и физической подготовки, могут помогать Капитанам станций или выступать в качестве Волонтеров.
- **Звезда спорта, местная знаменитость, талисман команды:** несмотря на то, что присутствие таких гостей необязательно, они могут дополнительно мотивировать участников и подчеркнуть важность поддержания хорошей физической формы.

О руководстве

Это руководство предназначено для того, чтобы помочь программам и волонтерам продумать и воплотить в жизнь различные аспекты концепции фитнес-станций. Эта концепция была разработана для обеспечения максимальной универсальности применения. Организаторы мероприятий могут, учитывая особенности своих спортсменов, тренеров, болельщиков и обстановки, спроектировать это мероприятие так, что оно позволит наилучшим образом передать идею необходимости поддержания хорошей физической формы.



Логистика фитнес-станций

Роль программы Специальной Олимпиады

Организаторы программ Специальной Олимпиады обладают знаниями в области организации соревнований Специальной Олимпиады и зачастую имеют хорошие отношения с организациями, которые могут предоставить место проведения, волонтеров, оборудование и финансирование для поддержки мероприятий с качественной организацией. Модель фитнес-станций получила лучшее из опыта проведения Программ: универсальность и возможность организаторов вносить изменения в станции для обеспечения соответствия потребностям их сообщества. Организаторы программ Специальной Олимпиады могут выбрать сотрудника для планирования фитнес-станций или нанять волонтера. В любом случае, идеальный кандидат должен иметь опыт работы в сфере фитнеса и навыки работы со спортсменами Специальной Олимпиады.

План

ВЫБОР ВРЕМЕНИ И МЕСТА

Обычно для прохождения всех фитнес-станций участникам требуется около 15-20 минут. Поэтому старайтесь проводить мероприятия на станциях в такое время, которое позволит участникам должным образом подготовиться к своим соревнованиям или восстановиться после них. Однако на выбор времени влияет ряд переменных, таких как количество участников, выбранные мероприятия, ограничения в пространстве и количество волонтеров. Важно отметить, что прохождение станции готовности к соревнованиям обычно занимает больше всего времени и в результате может вызвать некоторую перегрузку. Для более масштабных мероприятий мы рекомендуем иметь дополнительных волонтеров и/или несколько станций готовности к соревнованиям, чтобы иметь возможность эффективно управлять потоком участников.

За исключением станции физической активности, для большинства станций требуется как минимум два стандартных стола. Для станции физической активности скорее всего потребуется площадь как минимум в 25 м² (270 футов²). Важно обеспечить достаточное пространство для всех станций, особенно для станции физической активности. Некоторые участники могут опасаться стесненных пространств и/или большого скопления людей.

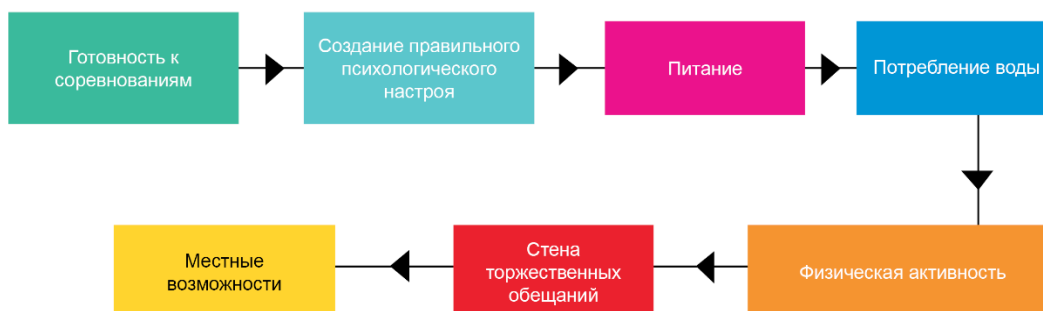
При планировании количества волонтеров, ожидаемого количества участников и мероприятий, вы можете понять, что вам необходимо больше места, чем предполагалось.

ПОРЯДОК РАЗМЕЩЕНИЯ СТАНЦИЙ

Такие факторы как площадь, время, количество волонтеров и программа мероприятий могут определять размещение станций. Предполагается, что фитнес-станции могут быть организованы по-разному. Например, ваш организатор программы может решить

разместить их все в одном центральном месте. С другой стороны, вы можете решить, что лучше всего распределить их по всему месту проведения таким образом, чтобы они не мешали проведению соревнований.

Несмотря на гибкость модели, мы рекомендуем размещать станции в соответствии с этой последовательностью:



Чаще всего изменения в последовательности происходят в отношении станции физической активности. Организаторы программы могут выбрать проведение мероприятия станции физической активности в качестве разминки, заминки и/или автономной физической активности. При этом последовательность станций для спортсменов будет изменяться соответственно. Некоторые программы успешно объединили станции здорового питания и важности потребления воды.

ИНТЕГРАЦИЯ В ВАШУ ПРОГРАММУ

Фитнес-станции должны выглядеть как естественная часть ваших соревнований, поэтому все сотрудники программы и привлеченные волонтеры должны понимать предназначение станций и мотивировать спортсменов на участие. Помимо спортивных соревнований также могут проводиться и другие мероприятия, проходящие одновременно с мероприятиями ваших фитнес-станций (например, обследование "Здоровые атлеты"), которые требуют заблаговременного планирования и подготовки.

Спортивные соревнования: фитнес-станции должны быть установлены рядом с игровым полем, тем самым подчеркивая связь между поддержанием хорошей физической формы и спортом. Команда организации спортивных соревнований может помочь вам определиться с оптимальным местом для размещения фитнес-станций с учетом вида спорта. Кроме того, они могут добавить идей по конкретному виду спорта в ваш план. Для масштабных мероприятий по нескольким видам спорта мы рекомендуем устанавливать несколько фитнес-станций для обеспечения возможности участия всех спортсменов. Таким образом, эта команда может помочь скоординировать логистику, например место и время проведения. Кроме того, команда организаторов спортивных мероприятий может обмениваться с тренерами информацией о том, какие мероприятия будут проводиться на соревнованиях. Необходимо передать тренерам информацию о фитнес-станциях, чтобы повысить их интерес. Тогда они будут мотивировать своих спортсменов проводить необходимое количество времени на станциях.

Программа "Здоровые атлеты": вы также можете провести обследование по программе "Здоровые атлеты" в рамках ваших соревнований. Таким образом, потребуется дополнительное планирование и сотрудничество с вашей командой организаторов "Здоровые атлеты", чтобы обеспечить наличие соответствующего пространства, волонтеров времени для этих мероприятий при их одновременном проведении с мероприятиями фитнес-станций. Рекомендуется, начать это сотрудничество на ранней стадии, особенно если за контроль работы станций и обследованием по программе "Здоровые атлеты" отвечают одни и те же члены команды. Кроме того, проведение мероприятий фитнес-станций и программа "Здоровые атлеты" на соревнованиях дает уникальную возможность перекрестно продвигать оба направления укрепления здоровья. Подумайте, как вы можете поспособствовать участию спортсменов в обоих мероприятиях с помощью вывесок и обучения волонтеров.

Коммуникации: необходимо обеспечить сотрудничество с вашей командой по работе с коммуникациями, чтобы провести рекламу фитнес-станций до начала мероприятия. Целевой аудиторией должны быть не только спортсмены, но и тренеры, а также члены



семьи/опекуны. Эффективная информационная работа усилит поддержку со стороны этих участников, особенно если вы проводите программы поддержания хорошей физической формы или мероприятия фитнес-станций впервые. Аналогичным образом, рассмотрите возможность разработки плана внешних коммуникаций с нынешними или будущими спонсорами. Несмотря на то, что фитнес-станции — относительно недорогое мероприятие, для вашей программы может быть полезно подключить партнеров, чтобы снизить расходы и набрать волонтеров. При создании таких отношений будет важно рассказать партнерам о влиянии фитнес-станций и о том, как их вклад поможет вашей работе.

Волонтёры

ТИПЫ ВОЛОНТЕРОВ

Капитаны станций: капитаны станций помогают провести мероприятия каждой станции в день события. Они могут помогать вам только в течение дня (дней) мероприятия, или принять участие в предварительном планировании, если это необходимо. Используя свой опыт, Капитаны станций должны наблюдать за работой волонтеров на каждой станции, чтобы убедиться, что они предоставляют необходимую информацию и надлежащий уровень поддержки всем участникам. Капитаны станций должны быть профессионалами, знающими свое дело:

- Квалификация: профессор университета, сертифицированный специалист по фитнесу, имеющий степень бакалавра по физической культуре или другую смежную степень (физиология физических упражнений, кинезиология, адаптивное физическое воспитание, медицинское образование, наука спортивных достижений, физиотерапия, питание и т. д.).

Волонтер: По возможности волонтеры должны иметь знания, связанные со станцией, а также по поддержанию здоровья и физической формы. Тем не менее люди, не имеющие фитнес-образования/знаний, могут также принять участие в работе фитнес-станций в качестве Волонтеров. В

обязанности волонтера могут входить ориентирование участников между фитнес-станциями, раздача дополнительных материалов, информирование о местных



возможностях, помощь с написанием торжественного обещания и ведение фото-съемки в день мероприятия. Это могут быть студенты, члены семьи или другие члены сообщества, заинтересованные в поддержке Специальной Олимпиады и поддержании хорошей физической формы. Часто студенты колледжей и университетов стремятся принять участие в этих мероприятиях, и вносят свой вклад в форме знаний, поддержки, а также большого энтузиазма!

Звезда спорта, местная знаменитость, талисман команды: несмотря на то, что присутствие таких гостей необязательно, они могут дополнительно мотивировать участников и сфотографироваться с ними у стены с торжественными обещаниями.



Лидеры Спортсменов или Вестники Здоровья: В зависимости от подготовки, атлеты-лидеры или Вестники Здоровья могут помогать в любой из ролей волонтеров. Атлеты-лидеры, прошедшие обучение в области здравоохранения и физической подготовки, могут помогать в качестве Волонтеров-помощников, а иногда даже выступать Капитанами станций. Кроме того, Атлеты-лидеры или Вестники Здоровья могут оказать содействие в продвижении фитнес-станций и приглашении спортсменов, тренеров, членов семьи и других болельщиков. Организаторы программ успешно предоставляют этим людям роли на станции местных возможностей, поскольку они могут поделиться своим опытом в области поддержания хорошей физической формы и мотивировать других присоединиться к местным программам.

НАБОР И ОБУЧЕНИЕ ВОЛОНТЕРОВ

Важно, чтобы волонтеры, особенно Капитаны станций, прибыли на место задолго до начала мероприятия. Капитаны станций не только помогут организовать работу своей станции(станций) и наблюдать за остальными волонтерами, но и могут быть полезны в обеспечении контакта вашей программы Специальной Олимпиады с другими профессионалами в области фитнеса, которые, возможно, захотят присоединиться к вашей местной программе. Фитнес-станции предлагают уникальную возможность для участия, которая идеально подходит для начинающих волонтеров. Много программ Специальной Олимпиады успешно сотрудничают с местными университетами и их студентами в области фитнеса, например кинезиологии, физиологии упражнений и даже медицины. Некоторые профессора даже включили практику в программу курсовых работ и сделали волонтерство обязательным требованием. Это помогает подготовить наших будущих специалистов по фитнесу к тому, чтобы они были более инклюзивными в своей карьере. Специалистов по физической подготовке также можно привлечь из местных тренажерных залов, оздоровительных центров, христианских ассоциаций молодых людей. также необходимо включить в ряды волонтеров местных диетологов, пригласить которых иногда можно из местных продуктовых магазинов. И, наконец, можно обратиться к руководителям программ "Продвижение здоровья" и "Веселый фитнес". У них могут быть какие-либо идеи, поскольку они часто набирают подобных волонтеров.

Некоторые из ваших волонтеров могут не иметь опыта работы с людьми с интеллектуальными нарушениями. Чтобы обеспечить успех мероприятия, запланируйте время для проведения предварительного тренинга. Убедитесь, что волонтеры общаются с нашими спортсменами уважительно. У ваших организаторов программы скорее всего есть ресурсы и обучающие материалы по этой теме, которые вы можете предоставить волонтерам заранее. Если нет, отличный вариант для начала — видео [Поговори со мной: проявление уважительного отношения к людям с интеллектуальными нарушениями](#). Волонтеры также должны понимать общую цель фитнес-станций, а также конкретную работу, которую они будут выполнять. Убедитесь, что каждый волонтер



понимает, что в ходе работы на станции ему необходимо будет предоставлять людям новую информацию.

Профиль волонтера определяет то, как вы должны проводить обучение. Очные тренинги, проводимые за несколько дней или недель, часто являются наиболее эффективными, но их также трудно запланировать и сложно обеспечить участие всех волонтеров. Эта стратегия часто работает лучше всего, когда все или большинство ваших волонтеров из одного университета или одной компании/организации. Рассмотрите возможность проведения видео-конференции или вебинара, который предлагает несколько вариантов подключения. Такие конференции гарантируют, что волонтеры будут подготовлены и у них будет время задать вопросы, и что они смогут приступить к работе, как только прибудут на соревнования. Тренинги, проводимые в день мероприятия, обеспечивают самое простое решение для прохождения обучения всеми волонтерами. Попросите волонтеров прибыть за 60-90 минут до начала мероприятия, чтобы их обучили основным элементам. Не забудьте выделить время на второй тренинг, если в течение дня планируется смена волонтеров. Наконец, даже при самой лучшей подготовке волонтер может забыть ключевые элементы. Разработайте простую шпаргалку для волонтеров, которой они смогут пользоваться в течение всего дня.

Оборудование и материалы

Этот перечень оборудования и материалов был создан на основе отчетов и отзывов грантополучателей фитнес-станций 2018 года. В среднем программы регистрировали около 100 участников, посещающих станции, и, как правило, их первые фитнес-станции были наиболее дорогими, учитывая стартовые затраты. Когда вы начнете планировать логистику своего мероприятия, напишите нам письмо на адрес fitness@specialolympics.org.

Наименование	Цель/рекомендации	Рекомендованное количество	Примерная стоимость	Возможный спонсор
Вывеска	Покрытие из виниловой пленки позволяет использовать вывеску многократно; свяжитесь с ВСО, чтобы получить необходимую документацию	7* (по одной на станцию)	700 долл. США	Типография
Столы	Примерно по два стола на каждую станцию	10-12	500 долл. США	Место проведения / компания по аренде мебели
Ручки/маркеры	Станции готовности к соревнованиям, стены торжественных обещаний, местные возможности	40	15 долл. США	Местный магазин с канцелярскими товарами
Полезные закуски для волонтеров	В зависимости от количества волонтеров	25	480 долл. США	Местный ресторан
Навесы	Для уличных мероприятий	До 7*	400 долл. США	Компания по продаже навесов
Анкеты опросов	Обратитесь к сайту ресурсов для фитнес-станций	Около 10 по каждому типу участников	3 долл. США	Типография
Носки	Для случаев, если носки спортсменов не подходят для спорта (размеры)	40	50 долл. США	Местный магазин спортивных товаров
Контрольный список готовности к соревнованиям	Обратитесь к сайту ресурсов для фитнес-станций	125	8 долл. США	Типография
Набор для ремонта очков	Для быстрого ремонта очков спортсменов	2	21 долл. США	Местный супермаркет

ПАСПОРТ ФИТНЕС-СТАНЦИЙ	Для ориентирования спортсменов между станциями	125	8 долл. США	Типография
Солнцезащитный крем	Для уличных мероприятий	2	18 долл. США	Местный супермаркет
Резинки для волос	Подвязка для волос—упаковка 90 шт.	1	10 долл. США	Местный супермаркет
Шнурки	Шнурки — упаковка 15 пар	2	15 долл. США	Местный магазин товаров для бега
Сценарий для работы станции создания правильного психологического настроя перед соревнованиями	Обратитесь к сайту ресурсов для фитнес-станций	5	0,25 долл. США	Типография
Значки для спортивных сумок	Значки с мотивирующими посланиями для размещения на спортивных сумках	125	113 долл. США	Типография; местный супермаркет
Тарелки	Возможно размещение надписи "Моя тарелка" (My Plate)	150	15 долл. США	магазины "Лента", "Магнит", и т. д.
Полезные закуски	Фрукты, овощи, йогурт, сыр, смесь орехов	300	180 долл. США	Местный продуктовый магазин
Холодильники	Для хранения продуктов	2	80 долл. США	Место проведения
Лед	Для охлаждения продуктов и использования для напитков	4	25 долл. США	Местный продуктовый магазин
Набор для сравнения размеров порций	Спортивные мячи, схемы, мерные стаканы	1	6 долл. США	Местный супермаркет
Диспенсеры для воды	Разлив воды для приготовления морсов/лимонадов	2-4	80 долл. США	Место проведения
Ингредиенты для морсов/лимонадов	Ягоды, лимон, лайм, огурец	2-4 упаковки (блока)	15 долл. США	Местный продуктовый магазин
Бумажные стаканчики	Вместо стаканов можно использовать бутылки для воды	125	20 долл. США	Местный продуктовый магазин
Коврики	Растяжка, йога, разминка/заминка, тренировка	5-10	150 долл. США	Фитнес-центры; местные магазины спортивных товаров
Пенные ролики	Массаж, снятие спазмов в мышцах	3-5	20 долл. США	Местный магазин спортивных товаров

Лестницы для упражнений на развитие координации движений	Экспресс-тесты	3	30 долл. США	Специалисты по фитнесу
Резинки/эспандеры	Разминка/заминка	15	20 долл. США	Специалисты по фитнесу
Скотч	Для размещения целей спортсменов на стене торжественных обещаний	4	10 долл. США	Местный магазин с канцелярскими товарами
Карточки с целями	Бумага для карточек/самоклеящаяся бумага для заметок	150	25 долл. США	Местный магазин с канцелярскими товарами
Фотоаппарат	Для фотографирования спортсменов у стены торжественных обещаний	1	75 долл. США	Организаторы программ СО
Плакат для стены торжественных обещаний	Для того, чтобы спортсмены оставляли на нем свои подписи после торжественного обещания	1	100 долл. США	Типография
Карта мест, обеспечивающих местные возможности	Карта — обратитесь в ВСО для получения шаблона	1	100 долл. США	Типография
Ресурсы Fit 5	Руководства, карточки с упражнениями Fit 5 — свяжитесь с ВСО	125	900 долл. США	Типография; ВСО
Призы/подарки	Бутылки для воды, сумки, значки	125	500 долл. США	Типография
Перечень возможностей с кратким описанием	Для раздачи тренерам, членам семьи/опекунам	125	8 долл. США	Типография

ПОДАРКИ И РАЗДАТОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

Одной из самых больших статей затрат на фитнес-станциях являются подарки. Хотя их использование и не обязательно, организаторы программ обнаружили, что подарки мотивируют участников посещать станции, поднимают им настроение и оставляют особое впечатление о фитнесе.

Подарки должны относиться к теме фитнеса. Можно рассмотреть следующие варианты



- Бутылки с водой
- Сумки-торбы
- Футболки
- Носки
- Шнурки
- Значки
- Солнечные очки
- Резинки/эспандеры
- Наушники
- Головные уборы

Подарки чаще всего раздаются в конце прохождения фитнес-станций, на станции местных возможностей. Многие программы предлагают участникам посетить все станции и отметить свое посещение каждой из них в паспорте участника мероприятий фитнес-станций. После прохождения всех станций спортсменам дарят подарки и побуждают их делать выбор в пользу здоровья в их повседневной жизни после мероприятий.

Тем не менее, подарки можно раздавать и по-другому. Например, достаточно успешно используются следующие варианты:

- Подарки в виде бутылок с водой на станции потребления воды.
- Награды для победителей экспресс-тестов на станции физической активности.
- Выдача сумок спортсменам на станции готовности к соревнованиям, чтобы они могли сложить в них вещи, которые получают при посещении других станций.

ПАРТНЕРСТВО

Многие Программы успешно спонсируются существующими партнерами и привлекают новых, чтобы обеспечить покрытие минимальных расходов на фитнес-станции. Одним из наиболее экономически выгодных партнерств является сотрудничество с сетью продуктовых магазинов или поставщиком продуктов питания, которые могут предоставить полезные закуски на станциях питания и потребления воды бесплатно или со скидкой. Специалисты по фитнесу, работающие на станциях в качестве волонтеров, могут предложить принести часть оборудования из своего тренажерного зала, снизив затраты на их покупку. Наконец, партнеры вашей программы могут иметь свою собственную фирменную продукцию, которую вы могли бы использовать в качестве подарков, или можно рассмотреть вариант финансовой помощи на закупку подарков, если на них будет размещен их логотип. Дополнительные идеи по возможностям увеличения вашего бюджета за счет партнеров представлены в столбце "Возможный спонсор" в таблице "[Оборудование и материалы](#)".

Информация о вашем мероприятии

Информацию о фитнес-станциях необходимо сообщить участникам, тренерам и родителям/опекунам заблаговременно. Это важно для того, чтобы привлечь людей на ваши фитнес-станции, особенно если это мероприятие является новым для вашей программы. Некоторые участники могут не оценить идею фитнес-станций, так как будут переживать, что они будут отнимать время от самих соревнований. Информационные материалы должны кратко описывать что такое фитнес-станции, их цель, а также данные о времени и месте проведения. Необходимо подчеркнуть, что фитнес-станции, и фитнес в целом, могут повысить спортивные результаты участников. Заинтересуйте спортсменов и мотивируйте тренеров принять активное участие в мероприятиях.

Также достаточно успешная практика — впервые представлять фитнес-станции на не очень масштабных соревнованиях (например, региональных), чтобы все участники имели возможность посетить каждую станцию и получить всю необходимую информацию. Это также позволит вам, Программе, лучше узнать оптимальный порядок действий перед тем как представлять это мероприятие более широкой публике. Кроме того, это подготовит спортсменов к участию в мероприятиях фитнес-станций на более крупных соревнованиях.

ФИТНЕС СТАНЦИИ



В этом году Специальная Олимпиада Висконсина организует фитнес-станции на турнире штата по волейболу!

Что: Фитнес-станции — это мероприятия, проводимые рядом с игровым полем на турнирах, которые позволяют спортсменам достичь своих лучших результатов на соревнованиях и устанавливают прямую связь между поддержанием хорошей физической формы и спортивными результатами.

Как: На фитнес-станциях участники движения обучают принципам подготовки к соревнованиям и поддержания хорошей физической формы: здоровому питанию, достаточному потреблению воды и физической активности. Всем участникам будут вручены подарки, которые могут включать в себя: бутылки с водой, полезные закуски, советы по выполнению упражнений. Кроме того, тренеры получат руководство по упражнениям программы "Fit 5" для использования в своих тренировках.

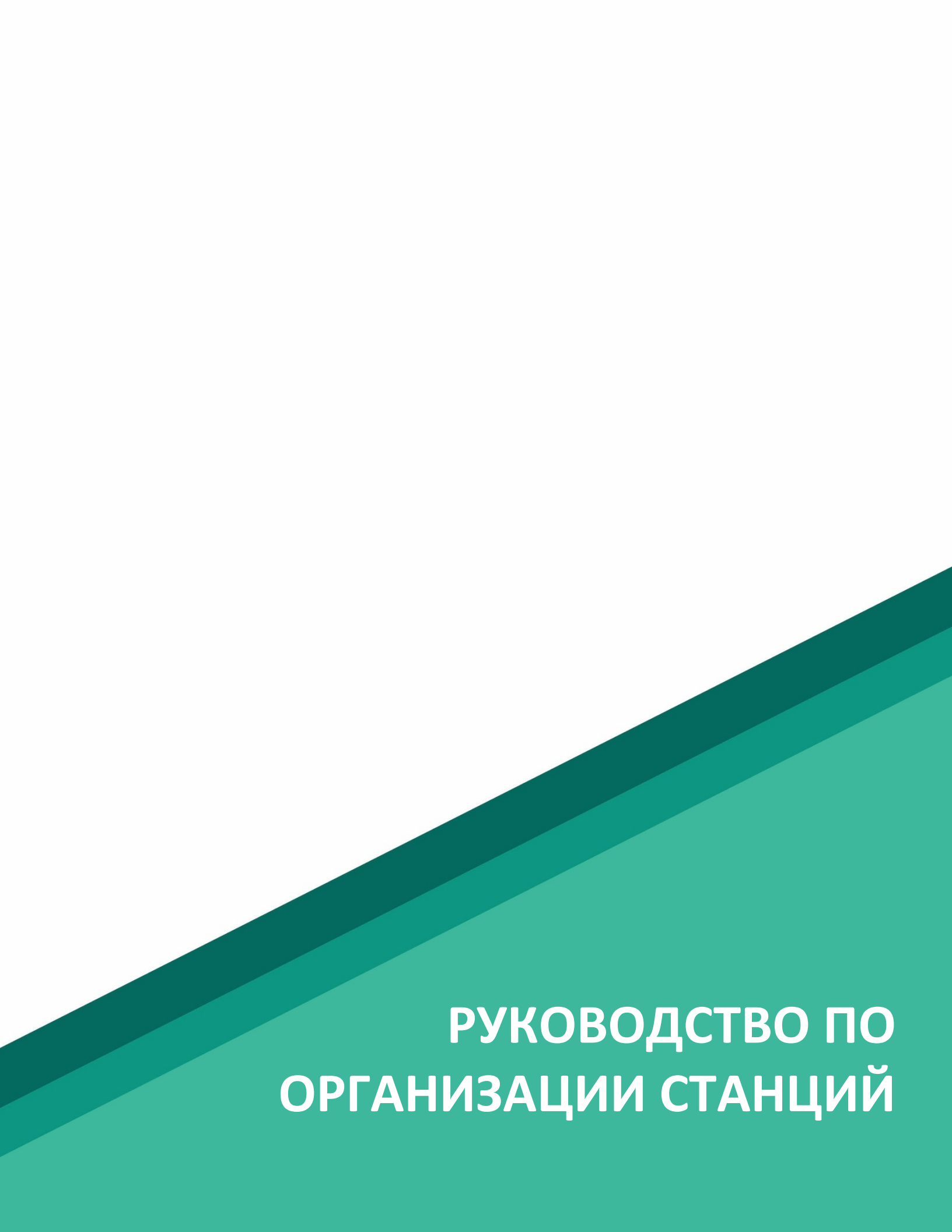
Кто: Спортсмены по волейболу Специальной Олимпиады Висконсина, их тренеры, родители и опекуны могут присоединиться к нашему веселому мероприятию! Учитывая важность физической подготовки и социальной поддержки, все, кто имеет отношение к спортсменам, могут принять участие в работе станций, чтобы улучшить свои результаты, физическую форму и активность, а также укрепить свое здоровье.

Когда: суббота, 3 ноября 10:00 — 14:00 (во время соревнований — спланируйте свое посещение, чтобы спортсмены могли пройти фитнес-станции).

Где: в эпицентре событий — волейбольном комплексе Милуоки Стинг. Это нельзя пропустить!

Почему: Улучшение физической формы повышает результативность в спорте и укрепляет здоровье, улучшая качество жизни.





РУКОВОДСТВО ПО ОРГАНИЗАЦИИ СТАНЦИЙ

Общая информация о станциях

Спортсмены будут познавать основы хорошей физической подготовки, посещая эти семь станций* в течение всего дня:

- Готовность к соревнованиям
- Психологическая настройка перед соревнованиями
- Питание
- Потребление воды
- Физическая активность
- Стена торжественных обещаний
- Местные возможности

Вывески для этих станций представлены на [сайте](#) ресурсов для фитнес-станций.

Станция готовности к соревнованиям

ЦЕЛЬ

Отличные соревнования начинаются с правильного оборудования, одежды и продуктов на день. Эта станция сочетает в себе необходимое оборудование для спорта, а также элементы, связанные со здоровьем, которые необходимо учесть перед участием в соревнованиях. Волонтер должен провести участников по контрольному списку, чтобы убедиться, что у них есть все необходимое для большого дня. На станции представлены предметы, про которые часто забывают или на которые не обращают внимания, поэтому участники уходят с нее с полным набором всего, что им может понадобиться. Кроме того, на этой станции участники учатся продумывать, что им может быть необходимо для будущих тренировок и соревнований.

ВРЕМЯ

3-5 минут на каждого участника; до 10-15 минут, если в посещение этой станции включена разминка.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ВОЛОНТЕРОВ

1-2 волонтера



МАТЕРИАЛЫ

- ☐ Готовность к соревнованиям
- ☐ Контрольные списки
- ☐ Наборы для ремонта очков
- ☐ Резинки для волос
- ☐ Носки
- ☐ Шнурки
- ☐ Солнцезащитный крем
- ☐ Вода (необязательно)
- ☐ Небольшие закуски, например фрукты (необязательно)

ИДЕИ ДЛЯ МЕРОПРИЯТИЙ

На станции готовности к соревнованиям волонтеры проходятся по контрольному списку готовности к соревнованиям, чтобы убедиться, что участники готовы к выступлению.

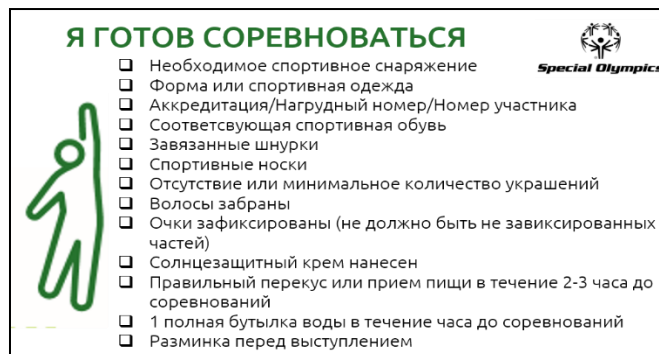
Прежде чем представить этот

контрольный список, волонтеры,

возможно, захотят предложить участникам придумать свой собственный контрольный список и то, что, по их мнению, им может понадобиться. Более эффективно, когда составляются не общие контрольные списки, а для конкретных видов спорта. После того, как волонтер и участник прошли по пунктам вместе, волонтер дает участнику свой контрольный список, напоминая ему о том, что они сделали вместе (например, убрали волосы с лица и собрали в хвост, заправили рубашку, закрепили очки, завязали шнурки на обуви, нанесли солнцезащитный крем и т. д.). Участникам следует объяснить, почему этот контрольный список важен для их выступления, и что они могут использовать этот контрольный список в будущем, чтобы убедиться, что они готовы к тренировкам и соревнованиям.

Затем волонтер говорит участникам посетить остальные станции, чтобы они смогли лучше узнать как повысить свои результаты. Если в станции готовности к соревнованиям не предусмотрена разминка, полезно продумать план, чтобы все участники провели надлежащую разминку, включающую в себя динамическую растяжку, а также имели доступ к воде и закускам. Разминочные упражнения могут включать в себя более универсальные упражнения и растяжку, а также упражнения по конкретному виду спорта. Например, разминка игрока в гольф может отличаться от разминки в легкой атлетике.

Станцию готовности к соревнованиям можно организовать по-разному и даже объединить с другими станциями, чтобы обеспечить полную готовность спортсменов к





соревнованиям. Разминка, вода и небольшой полезный перекус должны предлагаться перед любым соревнованием, но есть некоторые варианты исполнения этого правила:

- Участников можно направить на станции потребления воды и питания, если они ничего не ели и не пили до начала соревнований. Динамическую разминку (под руководством специалиста по фитнесу) можно проводить на поле со всеми участниками перед каждой тренировкой, матчем, игрой, сессией и т. д.
- Полезные закуски (например, дольки яблок, бананы и т. д.), а также вода включены в контрольный список готовности к соревнованиям. В каждой зоне готовности к соревнованиям находится специалист по фитнесу, который проводит надлежащую разминку с командами перед их соревнованиями.

Группы волонтеров ходят по всей территории проведения мероприятия и проверяют, есть ли у участников вода и полезные закуски. Разминка с правильными элементами, включая динамическую растяжку, проводится специалистом по фитнесу, входящим в состав волонтеров, для каждой команды.

Станция создания правильного психологического настроя перед соревнованиями

ЦЕЛЬ

Волонтеры помогают участникам морально подготовиться к соревнованиям, визуализируя свое выступление. Визуализация — это не только представление в уме того, чего вы хотите, но и концептуальное проживание этого опыта: Увидьте это! Почувствуйте это! Услышьте это! Сделайте это! Таким образом, эту станцию лучше всего размещать в тихом спокойном месте. Повышение концентрации, мотивации и уверенности может повысить готовность к соревнованиям и улучшить результаты. Эта станция необязательна, но организаторы программ, которые включили ее в свои мероприятия, поделились положительными отзывами своих волонтеров, спортсменов и тренеров о ней.



ВРЕМЯ

5 минут

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ВОЛОНТЕРОВ

3-5 волонтеров

МАТЕРИАЛЫ

- ☐ Сценарии для работы станции создания правильного психологического настроя перед соревнованиями*
- ☐ Значки для спортивных сумок
- ☐ Маркеры

ИДЕИ МЕРОПРИЯТИЙ

Шаг 1: Задания

Предложите участнику определить 1 задание для самого себя, на котором он хотел бы сосредоточиться в предстоящем соревновании.

Сценарий: "Выберите одну вещь, которую вы хотите сделать хорошо в сегодняшнем соревновании?"

Примеры: держать себя в руках, хороший старт, держать форму, следить за мячом, общаться с товарищами по команде, делать хорошие пасы

Шаг 2: Положительное представление

По возможности попросите участника представить, как он успешно выполняет это задание.

Сценарий: "Давайте остановимся на минутку и попробуем представить, что вы хотите сделать сегодня особенно хорошо. Это как кино в вашем сознании. Представьте, что вы действительно находитесь в сцене фильма. Вы видите это, чувствуете и слышите".

Увидьте это: Что бы вы увидели или хотели увидеть?

Примеры: игровое поле, выражение лиц товарищей по команде, отскок теннисного мяча, расположение кеглей для боулинга

Почувствуйте это: Какие у вас при этом ощущения?

Примеры: то, как ваше тело чувствует себя, когда вы пинаете футбольный мяч, ощущение мяча для бочче в руке или эмоции, которые вы испытываете, когда мяч попадает в цель

Услышьте это: Какие звуки вы бы услышали при этом?

Примеры: аплодисменты болельщиков, товарищей по команде, тренера, звук удара по мячу, звук мяча, падающего в корзину

Шаг 3: Мотивирующие послания

Попросите участника закончить свою работу на станции одним позитивным посланием для самого себя. Послание, которое побудит их приложить максимум усилий, чтобы выполнить свою задачу и сделать все, что в их силах. При желании участники могут написать его на значке, и надеть его на свою спортивную сумку.

Сценарий: "Теперь давайте придумаем позитивное сообщение или послание для самих себя, которое вы можете использовать сегодня для собственной мотивации и уверенности".

Примеры: я буду смелым в своей попытке, я готов соревноваться сегодня, я отличный спортсмен, я знаю, что могу это сделать

Шаг 4: Напоминание

Если программа "Сильные умы" предлагается рядом с местом проведения обследования "Здоровые атлеты", пригласите спортсменов пройти его!

**Создано при содействии клинического директора программа "Сильные умы" - Тары Костелло, магистра гуманитарных наук, C.S.P.A.*

Станция правильного питания

ЦЕЛЬ

Правильная диета дает спортсменам и партнерам программы "Объединенный спорт" возможность заниматься спортом и вести здоровый образ жизни. Выбор здорового питания до и после спортивных тренировок и соревнований повышает работоспособность и оптимизирует восстановление. Эта станция учит спортсменов важности выбора правильного питания, и предоставляет возможность здорового перекуса до или после соревнований.

ВРЕМЯ

5-7 минут на каждого участника

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ВОЛОНТЕРОВ

Примерно 3-6. Может отличаться в зависимости от выбранного мероприятия, масштаба соревнований, количества участников и т. д.



МАТЕРИАЛЫ

- ☐ Тарелки
- ☐ 2-4 варианта фруктов/овощей — достаточное количество для всех участников
- ☐ 2-4 варианта здорового перекуса (например, йогурт, хумус) — достаточное количество для всех участников
- ☐ *Должны также быть доступны варианты продуктов без глютена, без орехов и без лактозы. Такие продукты должны быть четко промаркированы.*
- ☐ 2-4 набора мерных стаканов
- ☐ Повседневные предметы (например, спортивные мячи), которые могут помочь продемонстрировать относительный размер порций
- ☐ Сервировочные ложки

ИДЕИ ДЛЯ МЕРОПРИЯТИЙ

Станция питания должна быть веселой и интерактивной, позволяя участникам создавать свои собственные здоровые закуски по мере того, как они узнают о выборе здоровых продуктов и правильных размерах порций. Установите станцию питания как сборочную линию и разместите по 1-2 добровольца на каждой из трех частей станции. Каждый волонтер обеспечивает поддержку и информирование участников на своей части станции. Полезные закуски могут быть довольно дорогими, поэтому рассмотрите возможность сотрудничества с местными продуктами магазинами, фермерскими рынками и другими продовольственными компаниями.

1. Волонтеры вручают участнику тарелку и говорят ему, что ее необходимо использовать для приготовления собственного правильного перекуса. Затем волонтеры рассказывают о важности здорового питания, особенно до и после тренировки и соревнований.
 2. Волонтеры предоставляют участникам по крайней мере четыре варианта фруктов и овощей на выбор (местные, желательно сезонные, которые легко найти в магазинах).
- Волонтеры должны рассказывать участникам о пользе употребления фруктов и овощей.
 - Всегда упоминайте, что они обеспечивают нас энергией, витаминами и минералами, которые помогают добиваться максимальных результатов.
 - Рассмотрите возможность рассказать участникам о некоторых преимуществах каждого фрукта или овоща (например, бананы содержат калий, который помогает вам меньше испытывать судороги или боль при движении/беге).
 - Волонтер спрашивает участника, какой фрукт или овощ он/она хочет попробовать.
 - После этого волонтеры быстро рассказывают о размере порций и вместе со спортсменами отмеряют соответствующие порции. Некоторые фрукты и овощи уже могут быть подходящего размера (например, яблоко, банан).

- Используйте мерный стаканчик и повседневные предметы, чтобы продемонстрировать соответствующие размеры порций.

3. Предложите участникам по крайней мере четыре варианта других полезных закусок. Это могут быть соусы или смеси для фруктов/овощей, а также совершенно отдельные продукты, такие как йогурт, хумус, миндаль и творог. Волонтеры также



предлагают участникам выбрать, какой еще продукт они хотят съесть, а затем рассказывают о пользе выбранного ими продукта для здоровья. Волонтеры также помогают участникам отмерить соответствующие порции.

Некоторые программы проводили мероприятия, где участники сами делали свою смесь орехов и сухофруктов.

- Возможные ингредиенты:
 - Орехи (миндаль, грецкие орехи и др.)
 - *Учитывайте возможность аллергии на орехи у участников*
 - Семена (подсолнечник, тыква)
 - Сухофрукты (изюм, сушеная клюква, сушеная вишня и др.)
 - Каши с низким содержанием сахара (хлопья, гранола)
- Дополнительные материалы:
 - Контейнеры для продуктов
 - герметичные пакеты
 - Ложки для зачерпывания ингредиентов
 - Распечатанные инструкции
- Инструкции:
 - Предложите спортсменам приготовить свою собственную ореховую смесь для перекуса.

- Обсудите со спортсменами различные ингредиенты и преимущества их употребления.
 - Затем волонтеры быстро рассказывают о размере порций и помогают спортсменам отмерять соответствующие порции.
- Привлекайте родителей/опекунов:
 - Раздайте им копии указаний по сбору собственной ореховой смеси. Пусть они вместе со спортсменами делают такие смеси дома.

Станция важности потребления воды

ЦЕЛЬ

Помимо приема надлежащего количества жидкости до, во время и после спортивных соревнований, необходимо также обращать внимание на вид и количество напитка. Обезвоживание может стать серьезной проблемой для здоровья, вызывать вялость, головокружение и даже обмороки. При этом даже легкое обезвоживание может ухудшить концентрацию внимания участников и снизить спортивные результаты. Поэтому очень важно дать участникам информацию о правильном выборе напитков. Многие спортсмены предпочитают сладкие напитки, хотя лучше всего для питья подходит простая вода. На этой станции участникам рассказывают о важности достаточного употребления жидкости, а также о вкусной альтернативе сладким напиткам.

ВРЕМЯ

3-5 минут на одного спортсмена

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ВОЛОНТЕРОВ

Примерно 3-6. Может отличаться в зависимости от выбранного мероприятия, масштаба соревнований, количества участников и т. д.

МАТЕРИАЛЫ

- ☐ Стаканы или бутылки с водой
- ☐ Не менее 3-х вариантов вкусов морсов/лимонадов (ягоды, лимон, огурец, мята и др.)
- ☐ Вода

ИДЕИ ДЛЯ МЕРОПРИЯТИЙ

Участники узнают о важности питьевой воды, пока они будут делать свои собственные морсы и лимонады. Установите три мини-станции с 1-2 волонтерами на каждой.

1. Волонтеры дают участникам стакан или бутылку с водой и рассказывают об этом мероприятии.
 - "Вашему телу необходимо много воды, чтобы работать максимально эффективно. Лучше всего выбирать именно воду, но иногда хорошо придать ей немного вкуса. Это также поможет вам потреблять больше фруктов и овощей".
2. Волонтеры предлагают участникам варианты ингредиентов, которые они хотели бы добавить в свою воду. Волонтеры могут рассказать о пользе добавления фруктов или овощей вместо употребления сладких напитков.
3. Волонтеры помогают участникам наполнить водой свои бутылки и стаканы. Они должны рассказывать участникам о том, сколько воды им следует пить до, во время и после соревнований, а также о рекомендуемых количествах воды на каждый день.



Станция физической активности

ЦЕЛЬ

Физическая активность является неотъемлемой составляющей здорового образа жизни. В то время как спорт является отличным средством для физической активности, специальные упражнения, выполняемые до, во время и после тренировок и соревнований, а также вне практики, могут помочь предотвратить травмы, а также улучшить спортивные результаты. Эта станция является платформой для обучения участников правильной технике разминки и/или заминки, подготовительным упражнениям или даже перекрестным тренировкам, чтобы побудить спортсменов проводить правильную подготовку к спортивным занятиям и быть физически активными круглый год.

ВРЕМЯ

5-10 минут — будет варьироваться в зависимости от вариантов проведения мероприятия.

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ВОЛОНТЕРОВ

Примерно 3-6. Может отличаться в зависимости от выбранного мероприятия, масштаба соревнований, количества участников и т. д.

МАТЕРИАЛЫ

Необходимые материалы для этой станции будут отличаться в зависимости от вариантов проведения мероприятия. Ниже перечислены рекомендуемые предметы, но обратите внимание, что многие из них могут быть принесены специалистом по фитнесу, проводящим мероприятие, и/или взяты на другой станции:

- | | |
|---|--|
| ☐ Коврики для йоги/зала | ☐ Резинки/эспандеры |
| ☐ Лестницы для упражнений на развитие координации движений | ☐ Пенные ролики |
| ☐ Конусы | ☐ Громкоговорители |

ИДЕИ ДЛЯ МЕРОПРИЯТИЙ

Экспресс-тесты:

Участники узнают о важности физических упражнений, выучив три упражнения, которые они могут делать дома или на тренировке, чтобы улучшить свои показатели. Затем участники проверяют себя в этих упражнениях и узнают, как они могут совершенствоваться, практикуясь самостоятельно.

Для того, чтобы научить участников правильному выполнению каждого упражнения, вы можете установить несколько станций для каждого. Используйте 3-4 вида упражнений.

1. Волонтеры спрашивают участников, каким видом спорта они занимаются. Волонтеры объясняют каким образом станция связана с их спортом и повседневной жизнью. Если участник не является спортсменом или тренером, объясните, как эти упражнения связаны с их повседневной жизнью.
2. Волонтеры рассказывают о том, что участник должен сделать на станции, затем демонстрируют станцию, а затем дают участнику попробовать выполнить упражнение несколько раз перед тестом.
3. Волонтеры начинают тест. Болейте за участника, но также старайтесь контролировать правильность выполнения упражнения на протяжении всего испытания.
4. Волонтеры рассказывают о том, что спортсмен может делать дома (как часто, как долго, какие материалы использовать).



Совет: рассмотрите возможность ведения волонтерами списков лидеров и награждения лучших.

Примеры экспресс-тестов:

- Упражнения фитнес-карточек программы Fit 5: количество прыжков "ноги вместе, ноги врозь" в за одну минуту, количество отжиманий от стены (или с колен/полных отжиманий для более опытных участников) до отказа, количество скручиваний до отказа и т. д. Не делайте упражнения слишком сложными, чтобы они подходили всем участникам.
- Выносливость: ходьба или бег (или качение на роликах) на 200 м на время, расстояние за 1 минуту гребли.
- Сила/мышечная выносливость: количество приседаний до отказа
- Гибкость: расстояние до лодыжки на растяжку из положения сидя вытягиваниями вперед (измерьте через 30 секунд, скажите участнику продолжать глубоко дышать и по возможности дотянуться рукой дальше)
- Ловкость: количество квадратов (конусы в квадратах на расстоянии около 5 м друг от друга), которые участник пробегает за 30 секунд, количество переходов из стороны в сторону (конусы на расстоянии 5 м друг от друга) за 30 секунд, количество касаний лестницы в простых упражнениях
- Координация: количество шагов по линии в ряд (лучше всего 3) - пятка к носку (для опытных участников)
- Сила: расстояние при прыжке в длину

Групповое занятие:

Волонтеры проводят 5-10-минутный урок быстрых упражнений в зависимости от своего опыта. Вы можете предоставить несколько вариантов одновременно или различные варианты занятий в течение дня. Постарайтесь свести количество участников, присоединяющихся к мероприятию



одновременно, к минимуму (<10), чтобы убедиться, что каждый участник выполняет упражнения правильно. Волонтеры должны соотносить свои упражнения со спортом, по

которому проводятся соревнования/турнир. Волонтеры также могут рассказать о том, где участники могут записаться на такие занятия. Примеры занятий:

- Пилатес
- Танцы
- Йога
- Круговые тренировки
- Основная физическая подготовка
- Гребля

Динамическая разминка и заминка:

Еще один вариант для станции физической активности — организация групповых разминок и заминок для участников. Разминка должна включать аэробную нагрузку и динамическую растяжку. В некоторых Программах ставили разминку с переложением на музыку.

Заминки обычно включали в себя низкоинтенсивные аэробные элементы и растяжку, иногда использовались подвижные упражнения, такие как прокатывание пенного ролика, растяжка ремнями или даже короткие занятия йогой.



Некоторые методы разминки и заминки, предлагаемые наукой о спорте, часто являются новыми для многих наших тренеров. Это дает отличную возможность для вашей программы показать разминку и заминку, которые тренеры могут проводить со своими командами. Некоторые тренеры могут

не захотеть отклоняться от своего стандартного распорядка на соревнованиях. Возможно, будет полезно сообщить об этой возможности заранее, чтобы тренеры знали, чего ожидать. Побудите их посетить станцию вместе со своими участниками задолго до начала игры, чтобы при желании они могли продолжить свою обычную разминку.

Стена торжественных обещаний

ЦЕЛЬ

Станции, ведущие к стене торжественных обещаний, призывают наших участников рассмотреть элементы концепции поддержания хорошей физической формы, необходимые для оптимальных спортивных результатов и здорового образа жизни. Станции со стеной торжественных обещаний помогают нашим спортсменам задуматься об этих элементах и придумать свою собственную УМНУЮ-цель, которая поможет им внести положительные изменения в их образ жизни после посещения фитнес-станций.

ВРЕМЯ

3-5 минут на одного спортсмена

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ВОЛОНТЕРОВ

Как минимум 4. Может отличаться в зависимости от масштаба соревнований, количества участников и т. д.



МАТЕРИАЛЫ

- ☐ Стена или большая панель, чтобы сделать стену
- ☐ Ручки/маркеры
- ☐ Плакат для торжественных обещаний
- ☐ Бумага для заметок самоклеящаяся (необязательно)
- ☐ Планшеты (необязательно)

ИДЕИ ДЛЯ МЕРОПРИЯТИЙ

Теперь, когда участники узнали о важности хорошей физической формы для их результативности, они готовы посвятить себя фитнес-цели. Стена торжественных

обещаний — это место, где они придумают свою цель, повесят ее на стену, чтобы все могли ее видеть, и сфотографируются с ней.

Стол для записи торжественных обещаний: Волонтеры должны помогать участникам, которые придумывают цель. Цель должна быть связана с результатами в области спортивной подготовки, физической активности, питания или употребления воды. Волонтеры должны начать с вопроса участнику есть ли у него/нее уже цель. Если нет, они могут спросить, в каком направлении они хотели бы начать работать, и предложить цели (например, цели программы Fit 5). Если у них есть цель, волонтер может помочь им убедиться, что это УМНАЯ-цель (она конкретна, измерима, достижима, актуальна и ограничена по времени). В [обучающем документе](#) представлены рекомендации о том, как обучить волонтеров максимально эффективно помогать спортсмену в постановке реалистичной и актуальной цели.

После того, как спортсмен придумал свою цель он/она должен(-на) разместить ее на стене торжественных обещаний. Можно написать ее непосредственно на стене или на самоклеящейся бумаге для заметок. Кроме того, участникам может быть интересно записать свои цели на планшете или другом электронном устройстве. Волонтеры должны попросить у каждого участника адрес электронной почты или номер телефона, чтобы они могли отправить ему/ей его/ее цель (и/или опекуну или тренеру). Это позволяет организаторам программ вести учет целей всех лиц, посетивших станцию стены торжественных обещаний. Если опция планшета недоступна, запишите цели каждого человека на бумажном бланке.

Затем участники относят бумажку с записанным торжественным обещанием к стене, где их фотографируют.

Фотография: Участники размещают свои цели на стене торжественных обещаний. Это следует использовать как возможность для создания момента приятного волнения. Команды и/или семьи могут собрать свои обещания вместе, а затем сфотографироваться

со специальным гостем. Участникам будет предложено поделиться своей фотографией и своим обещанием в социальных сетях.

Простой вариант плаката для стены торжественных обещаний можно скачать на [сайте](#) ресурсов фитнес-станций. Либо можно создать собственный плакат.



Станция местных возможностей

ЦЕЛЬ

Ваши участники начинают видеть и понимать связь между хорошей физической формой, здоровьем и спортом, но им все равно нужна поддержка для того, чтобы они смогли изменить свой образ жизни. Станция местных возможностей — это шанс для вашей программы поделиться информацией и ресурсами, которые могут помочь спортсменам (а также тренерам и семьям) продолжить совершенствовать свою физическую форму. Эта станция — отличное место для вашей программы Специальной Олимпиады, чтобы привлечь больше участников в фитнес-программы, а также рассказать об инклюзивных возможностях, которые существуют в местных сообществах.

ВРЕМЯ

5-7 минут

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ВОЛОНТЕРОВ

Как минимум 4. Может отличаться в зависимости от масштаба соревнований, количества участников и т. д.



МАТЕРИАЛЫ

- ☐ Материалы программы Fit 5 и фитнес-карточки
- ☐ Значок, браслет или любой памятный сувенир, чтобы участник запомнил свою цель
- ☐ Лист с местными возможностями и/или информацией по использованию принципов поддержания хорошей физической формы в домашних условиях.
- ☐ Советы для членов семьи*
- ☐ Советы для тренеров*

*Когда местные возможности недоступны, программы должны предлагать другие варианты (начать группу по ходьбе, делать упражнения по фитнес-карте программы Fit 5 с товарищами по команде, вызвать членов семьи на соревнование по фитнесу и т. д.). Вы можете выбрать конкретные ресурсы для различных видов участников (например, спортсменов, членов семьи, тренеров, партнеров программы "Объединенный спорт"). Убедитесь, что у вас есть соответствующие волонтеры, готовые ответить на их вопросы.

ИДЕИ ДЛЯ МЕРОПРИЯТИЙ

Волонтеры должны рассказывать о программах и ресурсах, которые могут помочь спортсменам (а также тренерам и семьям) поддерживать свою физическую форму.

Например:

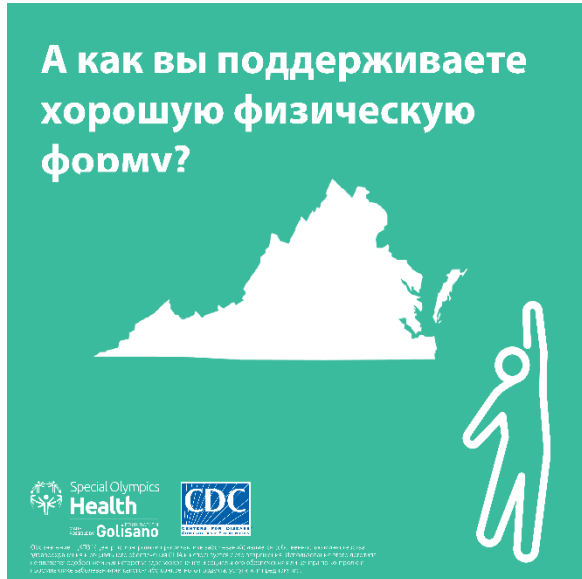
- Попросите Атлетов-лидеров и Вестников Здоровья рассказать о своем участии в фитнес-программе.
- Позвольте местным специалистам по фитнесу поделиться информацией о своей организации и инклюзивных возможностях фитнеса.
- Предоставьте информацию о парках и рекреационных возможностях, таких как местные пешеходные тропы, походы и центры отдыха.

Fit 5: Волонтеры должны быть в состоянии объяснить информацию о руководстве Fit 5 и фитнес-карточках, а также поощрять их использование при выработке здоровых привычек. Таким образом, рекомендуется иметь волонтеров с образованием в области здравоохранения/физической подготовки (фитнеса), которые делятся этими местными возможностями. Это позволяет участникам задавать вопросы волонтерам и получать больше идей о том, как они могут улучшить свою физическую форму.

Карта местных возможностей: многим программам и их спортсменам нравится использовать [карту местных возможностей](#), чтобы делиться тем, как можно поддерживать себя в хорошей физической форме! Используя простую систему цветных точек для каждого типа местных возможностей, участники делятся тем, куда они ходят, чтобы поддерживать хорошую физическую форму:

- Программа фитнеса Специальной Олимпиады

А как вы поддерживаете хорошую физическую форму?



- Тренажерный зал/фитнес-центр
- Оздоровительный центр или общественный центр
- Местный парк
- Занятия по кулинарии/правильному питанию
- Местный клуб (не относящийся к Специальной Олимпиаде) (например, клуб по бегу, движение "Ноябрьский проект" и т. д.)
- Прочее

Участники с удовольствием размещают свои точки и фотографируются с картой! Это отличный способ как для участников, так и для вас, организаторов программы, узнать о других возможностях фитнеса в этом регионе.

Дополнительную информацию можно получить с помощью [листа отслеживания местных возможностей](#) в сочетании с этой картой.



ОЦЕНКА результатов

Цель и выводы

Оценка является важным компонентом всех инициатив, предлагаемых вашей программой Специальной Олимпиады. Вы хотите убедиться, что вся ваша работа над новыми и различными инициативами стоит вашего времени и действительно влияет на жизнь наших спортсменов Специальной Олимпиады. Поскольку вы устраиваете фитнес-станции, вам будет интересно узнать, какие впечатления от них остались у ваших спортсменов и других участников. Кроме того, вы захотите понять, как станции влияют на изменения в отношении людей к поддержанию хорошей физической формы в долгосрочной перспективе. Вы можете не только использовать эту информацию, чтобы с каждым разом улучшать свои фитнес-станции, но и показать, как Ваша программа помогает создать более здоровую жизнь для людей с интеллектуальными нарушениями.

Краткосрочная оценка

Фитнес-станции — это еще совсем новая концепция для многих программ и участников. Когда вы начнете предлагать свои мероприятия фитнес-станций, вам захочется понять количество людей, которые посетили их, удовлетворенность участников, а также непосредственную информацию о здоровье и результатах ваших спортсменов.

Есть несколько способов подсчитать посещаемость. Универсальность станций позволяет программам СО выбирать наиболее подходящий для них метод. Ниже представлены некоторые советы:

- Выдайте участникам [Паспорт участника мероприятий фитнес-станций](#), в котором будут делаться отметки на каждой станции, которую они посетили. На последней станции заберите паспорта у каждого участника, прежде чем раздавать подарки.

ПАСПОРТ ФИТНЕС-СТАНЦИЙ	
Ф.И.О. _____	☐ Готовность к соревнованиям ☐ Питание ☐ Потребление воды ☐ Физическая активность
Местная программа: _____	☐ Стена торжественных обещаний ☐ Местные возможности / раздачи

- Можно делать подсчет на одной станции (например, подсчитать, сколько обещаний спортсмены сделали на станции стены торжественных обещаний).
- Попросите всех участников заполнить анкету — используйте их, чтобы определить количество участников, прошедших через станции.

Опросы различных участников (спортсменов, тренеров, родителей/опекунов и волонтеров) могут помочь вашей программе понять успех вашего мероприятия и то, где можно внести коррективы в будущем. Кроме того, опросы могут помочь вам проверить, были ли достигнуты цели фитнес-станций.



BCO также с интересом ждет ваших отзывов о вашем мероприятии. Для этого организаторы программы могут предоставить краткий отчет, а также подборку анкет от различных участников. Эти документы позволят BCO продолжить понимание влияния и важности этих станций, а также любых дополнительных проблем, преимуществ и модификаций, которые могут потребоваться для успеха этой модели.

Формы анкет и отчетов представлены на сайте ресурсов фитнес-станций.

Долгосрочная оценка

Фитнес-станции также предоставляют множество возможностей для вашей программы оценить их долгосрочное влияние как на здоровье, так и на спортивные результаты ваших спортсменов. Одним из потенциальных результатов работы станций является снижение травматизма и заболеваний, связанных с участием в соревнованиях. Обезвоживание, головокружение, судороги и острые травмы опорно-двигательного аппарата (то есть растяжения) являются частыми травмами на соревнованиях Специальной Олимпиады, и их количество можно уменьшить с помощью правильной разминки и заминки в сочетании с соответствующими стратегиями питания и потребления воды. Отслеживание количества и типа травм на каждом из ваших соревнований (с фитнес-станциями и без них) может помочь вам настроить станции таким образом, чтобы обеспечить соответствующий уровень поддержки для каждого направления и свести количество травм к минимуму.

Участникам предлагается запомнить полученную информацию и на станциях стены торжественных обещаний и местных возможностей взять на себя обязательство улучшить свою физическую форму. Эти две станции дают вам возможность отслеживать, как ваши спортсмены продолжают свою работу после соревнований. Если у вашей программы есть такая возможность, полезно попросить участников сообщить свой адрес электронной почты или номер телефона, чтобы вы могли связаться с ними после мероприятия. Это дает вашей программе возможность понять, придерживаются ли они своей цели или попробовали ли они какую-либо из своих местных фитнес-программ. Кроме того, это дает вашей программе канал для дальнейшего закрепления знаний участников, полученных на фитнес-станциях, и их мотивации придерживаться здоровых привычек.



Вы также можете рассмотреть возможность поддержания контакта с местными поставщиками услуг, которые приняли участие в мероприятии, чтобы определить, получили ли спортсмены доступ к их услугам.

Всемирная Специальная Олимпиада с радостью примет ваши идеи по долгосрочной оценке программ, планам и инструментам. Если вы хотите поделиться информацией о недавно проведенном мероприятии фитнес-станций и/или предпринимаете шаги для их дальнейшей оценки, свяжитесь с командой координаторов фитнеса по адресу fitness@specialolympics.org.

