

# Специальная Олимпиада Руководство по внедрению фитнес- программ Обзор



**Обзор:** В этом документе представлено краткое содержание Руководства [по внедрению фитнес-программ Специальной Олимпиады](#). В него включена ключевая информация о том, что такое фитнес-программирование, как его внедрять, как создавать культуру фитнеса в разных средах, а также основные фитнес-ресурсы, рекомендации по отслеживанию результатов и поддержка в оценке эффективности. Следуя этим рекомендациям и используя предложенные ресурсы, мы вместе создадим культуру фитнеса!

**Определение фитнеса:** Фитнес определяется как «оптимальное здоровье и результативность благодаря адекватной **физической активности, питанию и гидратации**», в соответствии с индивидуальными целями каждого атлета. Фитнес играет важнейшую роль в улучшении здоровья атлетов и повышении их спортивных результатов.






**Стратегические направления:** Фитнес-программа Специальной Олимпиады сосредоточена на четырех стратегических направлениях. Дополнительные примеры вы можете найти в Руководстве по внедрению фитнес-программ:

Стратегическая зона	Цель	Примеры
 <b>Текущие программы</b>	Обеспечивать высококачественные программы, которые помогают атлетам Специальной Олимпиады достигать более высоких уровней физической подготовки	Объединённые фитнес-клубы, SOfit, Фитнес семьи и друзья
 <b>Образование</b>	Обучать лидеров Специальной Олимпиады продвижению здорового образа жизни среди атлетов	Подготовка ключевых лидеров, включая капитанов по фитнесу, педагогов, спортивных тренеров, специалистов по фитнесу через очное обучение или онлайн-обучение
 <b>Технологии</b>	Использовать технологии для повышения осведомлённости о фитнесе и здоровом поведении, чтобы поддерживать изменения в привычках	Использовать фитнес-приложения Специальной Олимпиады для проведения фитнес-челленджей, организуемых Программами
 <b>Отстаивание интересов</b>	Расширять доступные возможности для занятий фитнесом для всех	Развитие партнёрств на местном уровне и вовлечение Атлетов-лидеров в процесс для увеличения местных фитнес-возможностей



**Формирование культуры фитнеса:** Культура фитнеса означает, что фитнес является ценностью и неотъемлемой частью каждого опыта в Специальной Олимпиаде, а также продвигается на индивидуальном, семейном и общественном уровнях. У каждого атлета должны быть постоянные возможности вести здоровый образ жизни. Программам рекомендуется привлекать различные аудитории и использовать разные площадки, чтобы продвигать ключевые сообщения, инициировать программы и мероприятия, а также задействовать ролевые модели для популяризации фитнеса.

**Рекомендации по фитнесу:** программам следует уделять внимание разнообразию фитнес-занятий в течение всего года, делая акцент на долгосрочных циклах продолжительностью не менее шести недель. Примеры представлены в Руководстве по внедрению фитнес-программ.

Компонент	Определение и руководство
 <b>Структурированный</b>	<p>Структурированная фитнес-программа — это <b>любая организованная деятельность, направленная на повышение благополучия атлета и спортивных результатов путём целенаправленного формирования здорового поведения в сфере физической активности, питания и гидратации</b>.</p> <p>Структурированные фитнес-программы обычно называют просто «фитнесом», поскольку любое заранее спланированное занятие с поставленными целями, ресурсами, обучением и фокусом на улучшение физической подготовки является структурированным.</p>
 <p><b>Содействует выполнению рекомендаций ВОЗ по физической активности для людей с ограниченными возможностями</b></p>	<p><b>Молодежь и подростки с ограниченными возможностями (5-17 лет)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Не менее 60 минут ежедневной физической активности средней и высокой интенсивности, преимущественно аэробной.</li> <li>• Упражнения по укреплению мышц и костей, а также интенсивные аэробные упражнения не менее 3 раз в неделю.</li> </ul> <p><b>Взрослые с ограниченными возможностями (18-64 лет)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Минимум 150-300 минут аэробной физической активности средней интенсивности в неделю, либо от 75 до 150 минут аэробной активности высокой интенсивности, либо их эквивалентная комбинация.</li> <li>• Упражнения для укрепления основных групп мышц умеренной или высокой интенсивности 2 и более раз в неделю.</li> </ul> <p><b>Пожилые люди с ограниченными возможностями (65 лет и старше)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В дополнение к рекомендациям для взрослых, включайте тренировки на равновесие и силу умеренной или высокой интенсивности не менее 3 раз в неделю.</li> </ul>
 <p><b>Способствует здоровому питанию и гидратации</b></p>	<p>Фитнес-программы включают в себя образовательные материалы по темам физической активности, питания и гидратации. Также могут рассматриваться другие аспекты здоровья, такие как сон или психоэмоциональное благополучие.</p>
 <p><b>Интегрирует стратегии изменения поведения</b></p>	<p>Помимо знаний, на поведение влияют мотивация, уверенность, социальные нормы и окружающая среда. Стратегии изменения поведения приведены можно найти в приложении к Руководству по внедрению фитнес-программ.</p>
 <p><b>В формате длительной программы, проводится как минимум раз в неделю в течение 6 недель</b></p>	<p>Программа продолжительностью 6 и более недель помогает атлетам закрепить привычки физической активности, питания и гидратации через повторение. Такой длительный контакт с фитнесом способствует долгосрочным изменениям поведения и развитию навыков. Этот формат часто называют «длительным фитнесом»; он отличается от структурированного фитнеса <b>только длительностью</b> программы.</p>

**Настройки внедрения:** Фитнес-программы могут реализовываться в различных условиях, как очно, так и виртуально. Ниже приведены стратегии, которые стоит учитывать:



**Спорт:** [Фитнес через спорт](#) поддерживает спортивные показатели и общее здоровье атлетов. Ознакомьтесь с приведёнными ниже рекомендациями по внедрению.

Минимальные стандарты программы «Fit»	Фитнес-программы в спортивных условиях
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5-минутная разминка с динамической растяжкой</li> <li>• 5-минутный перезарядка со статическими растяжками</li> <li>• Включение кондиционирования (силовой и аэробной нагрузки) в тренировку</li> <li>• Поощрение активности и здорового образа жизни вне тренировок</li> <li>• Фокус на активном тренировочном процессе</li> <li>• Перерывы на воду каждые 15–20 минут</li> <li>• Рекомендация полезных продуктов на командных мероприятиях, включая поле соревнований</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Программирование должно:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Проходить до или после спортивной тренировки</li> <li>○ Длиться не менее 15 минут в течение 6 и более недель</li> </ul> </li> <li>• Интегрировать физическую активность, питание и гидратацию</li> <li>• <b>Соблюдение минимальных стандартов программы «Fit» во время тренировок не считается самостоятельным фитнес-программированием</b></li> <li>• Отдельные компоненты проходить виртуально, например, дополнительная Zoom-сессия и/или фитнес-челлендж</li> </ul>



**Школы:** Привлечение молодежи к занятиям фитнесом в школьной среде помогает им формировать здоровые привычки на всю жизнь, улучшать посещаемость и поведение на уроках.



**Сообщество:** Общественные центры, а также группы до- и после-школьных программ могут предоставить пространство и волонтеров для организации фитнес-программ.



**Жилые, дневные или рабочие программы:** Партнёрство с организациями-провайдером услуг и обучение их сотрудников ведению программ способствует устойчивости и непрерывности фитнес-направлений.



**Университеты:** Такие партнёрства могут предоставить пространство и/или волонтеров для поддержки фитнес-программ и/или оценочных мероприятий.





**Инклюзивные практики:** Обеспечивайте возможность изменять упражнения, включая модификации и прогрессии, чтобы люди всех возрастов и с любыми ограниченными возможностями могли участвовать. Это может включать варианты в положении сидя или упрощённые и усложнённые версии упражнений. Модификации также могут выполняться путём изменения интенсивности подходов. Выбирайте места, удобные для доступа людям, использующим инвалидные коляски или другие средства передвижения.

**Оценка:** Оценка помогает понять влияние программ. [Опрос об образе жизни](#) используется до и после программы, чтобы оценить уровень физической подготовки, улучшения в знаниях о физической активности и питании, уверенность, социальную поддержку и удовлетворённость. Заполните [форму запроса на оценку фитнес подготовки](#), чтобы ваши результаты были проанализированы или чтобы получить другую поддержку. [Фитнесс-оценки](#) могут использоваться для измерения прогресса.

**Отслеживание:** Обеспечивайте взаимодействие между школьным, спортивным и медицинским персоналом для точного заполнения данных Переписи и Единой оценки здоровья (SHE). [Журнал посещаемости](#) фиксирует *охват*. Отдельно отслеживайте посещаемость программ длительностью менее 6 недель и 6 недель и более, чтобы оценить общий охват. SHE включает три дополнительных фитнес-показателя помимо охвата: школьные фитнес-программы, тренеры, прошедшие обучение по реализации программ здоровья и фитнеса, а также сотрудничество с тренажёрными залами.

## Фитнес-ресурсы Специальной Олимпиады

Для получения дополнительных ресурсов посетите [страницу Специальной Олимпиады с ресурсами по фитнесу](#). По вопросам и за поддержкой по внедрению фитнес-программ обращайтесь по адресу [fitness@specialolympics.org](mailto:fitness@specialolympics.org) или к вашему Региональному менеджеру по вопросам здоровья.

Стратегическая зона	Ключевые ресурсы по аудитории
 <p>Текущие программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Фитнес-Модели Специальной Олимпиады</a>: содержит инструкции по запуску программ Объединенного фитнеса для различных аудиторий и в разных условиях.</li> <li>• <a href="#">High 5 for Fitness</a>: Набор ресурсов для молодежи в возрасте от 8 до 21 года, которые помогают взять под контроль свою физическую форму, принимая здоровый выбор.</li> <li>• <a href="#">Fit 5</a>: набор ресурсов для взрослых, которые помогут им улучшить физическую форму через физическую активность, питание и гидратацию.</li> <li>• <a href="#">Фитнес через спорт</a>: включает материалы для Фитнес-капитанов, Фитнес-оценку, обучение тренеров и другое, включая Пособие «Фитнес через спорт», которое включает 12 учебных планов и 12 домашних упражнений по 4 тематическим направлениям.</li> </ul>
 <p>Образование</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Тренеры:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <a href="#">Практические инструменты</a> и Пособие «Фитнес через спорт» помогают максимально увеличить количество минут физической активности у атлетов.</li> <li>○ Электронное обучение: <a href="#">Фитнес для спортивного тренера</a>, <a href="#">Физическая активность для спортивных тренеров</a> и <a href="#">Спортивное питание для тренеров</a> предлагают стратегии поддержки фитнеса в спортивных условиях.</li> </ul> </li> <li>• <b>Педагоги:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Электронное обучение: <a href="#">Объединенный фитнес для педагогов</a> поддерживает внедрение фитнеса в школьной среде.</li> </ul> </li> <li>• <b>Атлеты:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Лидеры-атлеты могут обучение на <a href="#">капитана по фитнесу</a>, чтобы обеспечить ключевую роль фитнеса в спортивном опыте.</li> </ul> </li> <li>• <b>Специалисты по фитнесу:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Электронное обучение: <a href="#">Инклюзивное онлайн-обучение по фитнесу</a> - обучение по поддержке людей с ограниченными возможностями в фитнес-занятиях.</li> </ul> </li> </ul>
 <p>Технологии</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Фитнес-приложение Специальной Олимпиады:</b> может использоваться для проведения 6–8-недельных (или более длительных) фитнес-челленджей, которые способствуют развитию фитнес-программ.             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Бесплатно доступно через <a href="#">Apple</a> и <a href="#">Google Play Store</a>.</li> <li>○ Атлеты и их окружение могут использовать приложение вне фитнес-челленджей для отслеживания целей, фитнес-поведения, сна, мероприятий по программе «Здоровые Умы» и многого другого!</li> <li>○ Свяжитесь по адресу <a href="mailto:fitness@specialolympics.org">fitness@specialolympics.org</a> чтобы пройти обучение по работе с приложением и запустить фитнес-челлендж для своих атлетов.</li> </ul> </li> </ul>
 <p>Отстаивание интересов</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Курс по подготовке лидеров физической активности в сообществе</a>: бесплатный курс Американского совета по физическим упражнениям (ACE), который помогает атлетам, волонтерам сообщества, опекунам, унифицированным партнерам и другим сторонникам осваивать навыки проведения фитнес-занятий в сообществе, расширяя доступ к регулярным возможностям для занятий фитнесом.</li> </ul>