

СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА ФИТНЕС СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ПЛАН НА 2022–2026 ГГ.



Special
olympics
Arkansas



Special Olympics
Health

MADE
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION



Special Olympics
Health

MADE
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION



CENTERS FOR DISEASE™
CONTROL AND PREVENTION

Реализация программы здоровья в рамках Специальной олимпиады стала возможной благодаря Центрам по контролю и профилактике заболеваний в США и Фонду Golisano Foundation, созданным в разных странах мира.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА ФИТНЕС

Мы помогаем людям с ограниченными интеллектуальными возможностями улучшить свое здоровье и состояние, развивая знания, навыки и мотивацию, позволяющие вести здоровую и активную жизнь.

Упор на фитнес означает физическую активность, здоровое питание и поддержание водного баланса. Фитнес может повысить уровень спортивной подготовки, предотвратить и уменьшить хронические и неинфекционные заболевания, повысить качество жизни и увеличить ее продолжительность.

Этот стратегический план фитнеса позволяет организовать наши фитнес-мероприятия так, чтобы они оказывали максимальное влияние на здоровье и самочувствие атлетов — участников Специальной олимпиады. Мы работаем по четырем основным направлениям: **постоянные программы, обучение, технологии и поддержка.**

Если вы атлет, тренер, волонтер, специалист по фитнесу, исследователь, преподаватель или сторонник движения Специальной олимпиады, мы призываем вас участвовать в продвижении фитнеса.



СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА ЗДОРОВЬЕ

Глобальный стратегический план SOI на 2021–2030 годы задает направление и цели нашему глобальному движению, в том числе стратегии здоровья в рамках Специальной олимпиады (SO Health). Эта стратегия непосредственно поддерживается программой фитнеса Специальной олимпиады. Концепция SO Health заключается в том, чтобы **все люди с ограниченными интеллектуальными возможностями (ОИВ) получали качественное медицинское обслуживание и улучшали свое самочувствие**. Она включает следующие цели, приоритеты и факторы, которые следует реализовать до 2031 года.

Цели SO Health

- Один миллион детей и семей смогут продемонстрировать улучшение результатов развития.
- Один миллион атлетов будут вовлечены в постоянные программы профилактики здоровья и социально-эмоционального благополучия.
- Будут проведены 4 миллиона медицинских осмотров, а количество заболеваний, которые можно предупреждать (например, повышение артериального давления), уменьшится на 25 %.
- Более 250 000 специалистов в области здравоохранения пройдут профессиональную подготовку, а 10 % медицинских школ будут регулярно проводить обучение по ОИВ в рамках 20 программ.
- По меньшей мере в 20 штатах и странах пройдут важные инклюзивные реформы в сфере здравоохранения в результате

Стратегические приоритеты

1. Расширение программ постоянного развития и активности, фитнеса, хорошего самочувствия и санитарного просвещения.
2. Улучшение качества медицинских осмотров и обеспечение соответствующего последующего ухода за атлетами — участниками Специальной олимпиады.
3. Обучение будущих и нынешних работников здравоохранения для повышения качества медицинского обслуживания и инклюзивности в отношении людей с ОИВ, включая представителей маргинализированных групп населения.
4. Защита интересов на уровне Программы и на глобальном уровне для улучшения результатов в отношении здоровья и ухода за людьми с ОИВ.

Стратегические факторы

1. **Использование поэтапного подхода** в зависимости от возможностей Программы.
2. **Финансовая устойчивость** закладывается с самого начала на соответствующих уровнях.
3. **Сбор данных, проведение исследований и оценки, улучшение качества** позволяют документально отражать наш прогресс и влияние, а также информировать о принятых нами решениях и непрерывности развития.
4. **Цифровые технологии** обеспечивают доступ к специализированной информации и ресурсам, инновациям, повышают связанность и эффективность.

НАША СТРУКТУРА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА

ПОСТОЯННЫЕ ПРОГРАММЫ

Цель	Предоставить высококачественные программы, которые помогут атлетам — участникам Специальной олимпиады достичь более высоких уровней фитнес-подготовки.
Задачи	• Увеличить до 550 000 число атлетов, участвующих в структурных фитнес-программах продолжительностью не менее 6 недель. • Увеличить до 55 000 число участников школьных структурированных фитнес-программ продолжительностью не менее 6 недель. • Охватить 700 000 атлетов любой из структурированных фитнес-программ (любой продолжительности).
Мероприятия	• Обновлять и продвигать ресурсы по фитнесу и техническую помощь, используя расширенное взаимодействие между сотрудниками Программы и их взаимное обучение. • Предлагать площадки для фитнеса на всех основных играх (включая Всемирные игры и игры на региональном уровне), чтобы предоставить больше программ для подражания и способствовать приобретению здорового и безопасного опыта соревнований. • Развивать фитнес, используя спортивную стратегию и набор инструментов, а также распространять его среди Программ по каналам здоровья и спорта в рамках Специальной олимпиады.
Ключевые показатели	• Количество атлетов, участвующих в структурированных фитнес-программах продолжительностью не менее 6 недель. • Количество атлетов, участвующих в любых структурированных фитнес-программах любой продолжительности. • Тенденции физической активности, питания и поддержания водного баланса.
Источники данных	• Ежегодная перепись Специальной олимпиады. • Приложение SO FitNow Специальной олимпиады. • Опрос представителей Объединенной школы чемпионов и фокус-группы с атлетами в возрасте 40 лет и старше.
Основные сотрудники	Команды глобального вовлечения молодежи в Специальную олимпиаду и Объединенных школ чемпионов; региональные менеджеры здоровья (Regional Health Manager, RHM) Специальной олимпиады и региональные директора по спорту (Regional Sport Director, RSD); исследования и оценка; лидерство и организационное развитие.

НАША СТРУКТУРА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА



Цель	Обучать лидеров Специальной олимпиады, чтобы способствовать выбору атлетами здорового образа жизни.
Задачи	Обучить 17 000 человек методам фитнеса и здорового образа жизни, в том числе: • 12 000 спортивных тренеров, обученных продвижению фитнеса; • 3000 специалистов или студентов, обученных инклюзивному фитнесу; • 1100 преподавателей, обученных внедрению школьных фитнес-программ; • 900 капитанов фитнес-клубов, обученных продвижению фитнеса в спортивной среде.
Мероприятия	• Разработать набор ресурсов для очного или виртуального обучения с тренером по фитнесу и здоровью и включить эти ресурсы в стандарты обучения тренеров. • Разработать руководство для попечителей, содержащее сведения о том, как помочь атлетам — участникам Специальной олимпиады вести здоровый образ жизни на игровом поле и вне его. • Создать обучающие курсы и ресурсы для капитанов фитнес-клубов и запустить их по всему миру с необходимой поддержкой перевода.
Ключевые показатели	Количество лидеров, прошедших подготовку для популяризации фитнеса (атлеты, тренеры, преподаватели, специалисты по фитнесу).
Источники данных	• Количество пройденных курсов по инклюзивному фитнесу, предлагаемых Американским Комитетом по физической культуре. • Пройденные фитнес-курсы на портале онлайн-обучения Специальной олимпиады. • Лица, прошедшие обучение по программам, согласно данным о грантах для влияния на здоровье. • Охват на конференциях профессионалов фитнес-индустрии, обученных инклюзивному фитнесу.
Основные сотрудники	Команда обучения тренеров Специальной олимпиады; RHM и RSD Специальной олимпиады; партнеры и профессионалы фитнес-индустрии; университеты с адаптированными программами физической активности и физических упражнений.

НАША СТРУКТУРА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА



ТЕХНОЛОГИИ

Цель	Повысить осведомленность о фитнесе и здоровом образе жизни, чтобы способствовать переходу на здоровый образ жизни.
Задачи	Охватить 15 000 пользователей, зарегистрированных в приложении SO FitNow, в том числе: • 300 тренеров; • 300 попечителей.
Мероприятия	• Провести первый пилотный проект приложения за пределами США в 3 странах в 2023 году. • Адаптировать архитектуру приложения, чтобы повысить его доступность и удобство использования для атлетов — участников Специальной олимпиады. • Создать ресурсы для расширения участия в приложениях тренеров, попечителей, партнеров в рамках программы «объединенный спорт» и атлетов.
Ключевые показатели	• Количество пользователей, зарегистрированных в приложении SO FitNow (атлеты, тренеры, попечители); отдельно для активных и неактивных пользователей. • Улучшение доступности и более широкое использование приложения, по данным ежегодного опроса участников фокус-групп.
Источники данных	• Приложение SO FitNow. • Фокус-группы с атлетами, тренерами, попечителями и персоналом Программы.
Основные сотрудники	Команды цифрового здравоохранения, исследований и оценки, а также информационных технологий Специальной олимпиады.

НАША СТРУКТУРА ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА

ПОДДЕРЖКА

Цель	Расширить спектр доступного фитнеса для всех людей с ограниченными интеллектуальными возможностями.
Задачи	• [D] Увеличить количество партнерств в области фитнеса на основе Программы и в регионах. • [D] Увеличить число обученных атлетов-лидеров, поддерживающих физическую активность и доступ к здоровому питанию, а также соответствующие политики.
Мероприятия	• Развивать глобальное партнерство с компаниями и неправительственными организациями в сфере спорта, фитнеса и физической активности. • Интегрировать обучение и возможности поддержки физической активности и здорового питания в обучение поддержке для вестников здоровья. • Развивать возможности и ресурсы для атлетов и фитнес-центров с целью их участия в программах инклюзивного фитнеса в рамках сообщества.
Ключевые показатели	• Количество созданных партнерств в сфере фитнеса. • Количество атлетов, сообщивших об участии хотя бы в одной инициативе по поддержке физической активности.
Источники данных	• Отчеты о грантах влияния на здоровье. • Отчеты SOI и регионального медицинского персонала о партнерских отношениях в сфере фитнеса. • Отчеты вестников здоровья.
Основные сотрудники	Основополагающий принцип Специальной олимпиады № 4: команда Rise up to Reform (Навстречу преобразованиям); региональный медицинский персонал.

Символы [D] обозначают задачу развития. Они относятся к тем задачам, по которым еще недостаточно данных и мер отслеживания для определения точки отсчета.

ОСНОВНЫЕ ТЕОРИИ И ПРИНЦИПЫ

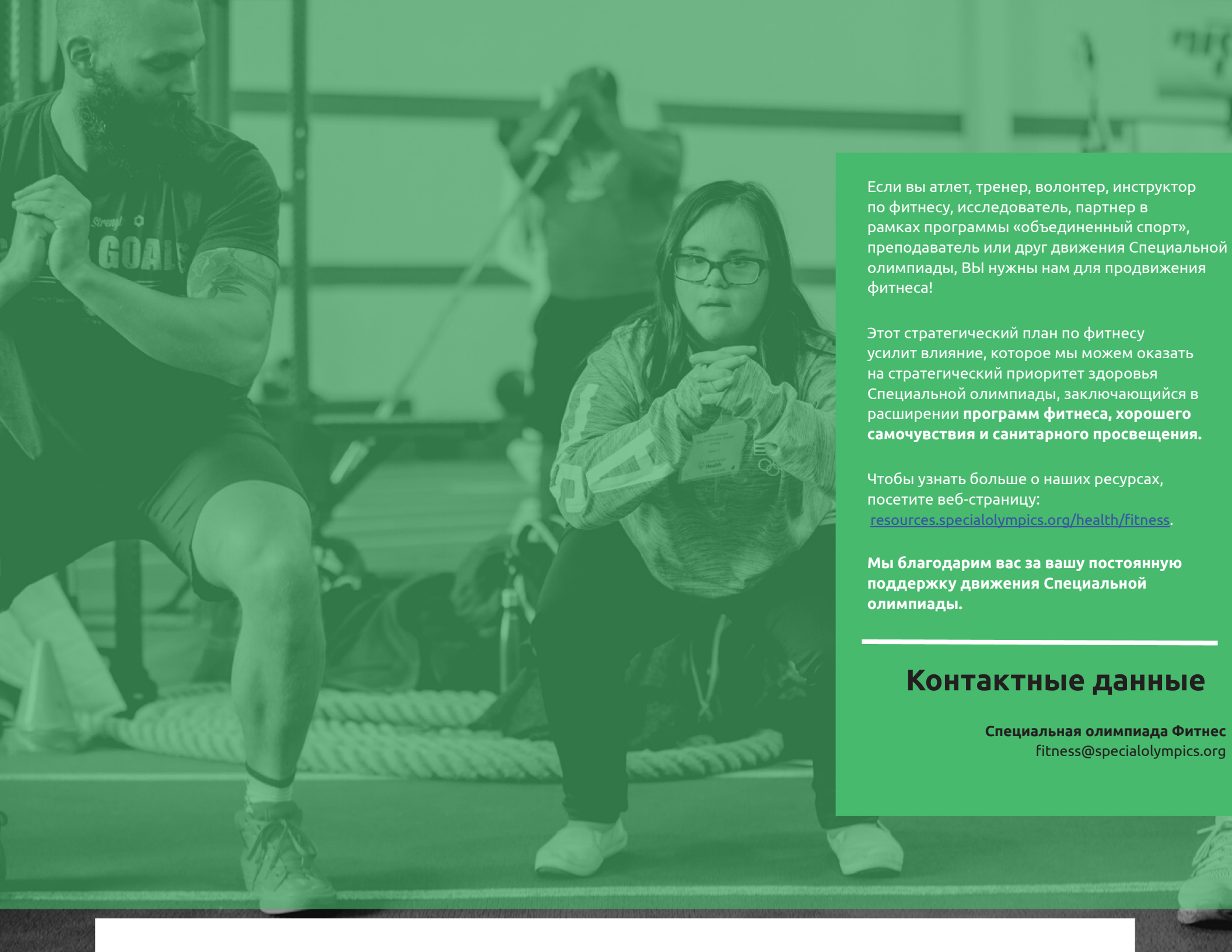
Программа фитнеса в рамках Специальной олимпиады преимущественно основана на положениях **социально-когнитивной теории, теории запланированного поведения и социально-экологической модели**, которые определяют доказательную базу нашей деятельности. Подготовка атлетов и тренеров в качестве лидеров и образцов для подражания здорового образа жизни помогает **обучать через наблюдение** и получать **ожидаемые результаты** за счет предоставления ресурсов для адаптации тестирования и обучения фитнесу, что позволяет удовлетворить потребности разных групп атлетов.

Кроме того, для содействия вестникам здоровья и атлетам-лидерам в работе с фитнес-программами и ресурсами мы применяем понятие субъективных норм. В наши ресурсы и программы внедряется методика контроля над поведением, а именно цели и аффирмации, касающиеся здоровья, убедительные поддерживающие тезисы.

Мы предоставляем ресурсы для расширения возможностей физической активности на базе сообществ и оцениваем эффективность этих программ, чтобы обеспечить их развитие, уделяя особое внимание поддержке доступа к физической активности и здоровому питанию.

Использование **общих принципов, основанных на фактических данных, повышает значимость нашей деятельности**. Эти принципы помогают нам в работе, на них основаны все наши программы и ресурсы.

- Центры по контролю и профилактике заболеваний (CDC), Active People, Healthy Nation.
- Комплексный план физической активности Центра по контролю и профилактике заболеваний для общеобразовательных школ (CSPAP).
- Диетические рекомендации для американцев.
- Healthy People 2030 (США).
- Инклюзивный фитнес-клуб IHRSA и отраслевой набор инструментов.
- Международное общество физической активности и здоровья: восемь объектов инвестирования, которые способствуют физической активности.
- Национальный план физической активности (США).
- Рекомендации по физической активности для американцев.
- Цели ООН в области устойчивого развития.
- Рекомендации Всемирной организации здравоохранения по вопросам физической активности и малоподвижному образу жизни.



Если вы атлет, тренер, волонтер, инструктор по фитнесу, исследователь, партнер в рамках программы «объединенный спорт», преподаватель или друг движения Специальной олимпиады, Вы нужны нам для продвижения фитнеса!

Этот стратегический план по фитнесу усилит влияние, которое мы можем оказать на стратегический приоритет здоровья Специальной олимпиады, заключающийся в расширении **программ фитнеса, хорошего самочувствия и санитарного просвещения.**

Чтобы узнать больше о наших ресурсах, посетите веб-страницу:
resources.specialolympics.org/health/fitness.

Мы благодарим вас за вашу постоянную поддержку движения Специальной олимпиады.

Контактные данные

Специальная олимпиада Фитнес
fitness@specialolympics.org