

Пояснительная записка для капитанов по фитнесу

Капитан по фитнесу — руководящая роль в спортивной команде в качестве атлета-лидера, который возглавляет свою команду в мероприятиях, связанных с фитнесом и здоровым образом жизни. Капитаны по фитнесу страстно увлечены фитнесом, физическими упражнениями и здоровым образом жизни и могут привить этот подход своим товарищам по команде.

Суть вопроса

Люди с ограниченными интеллектуальными возможностями (ОИВ) в два раза чаще страдают ожирением, сердечными заболеваниями¹ и умирают на 16 лет раньше своих сверстников². Физическая активность позволяет снизить риск ожирения и сердечных заболеваний, а также общую смертность, однако всего около 10 % людей с ОИВ выполняют рекомендации Всемирной организации здравоохранения по физической активности^{3, 4}. Чтобы быть в хорошей форме, наши атлеты должны вести здоровый образ жизни круглый год на протяжении всей жизни. Чтобы изменить образ жизни, требуется время и поддержка.

Регулярное включение занятий фитнесом и санитарного просвещения в спортивную практику и соревнования позволяет создать культуру, в которой упор делается на здоровье и хорошую физическую форму. К сожалению, такие препятствия, как отсутствие возможностей для занятий фитнесом, нехватка волонтеров, а также недостаточный уровень подготовки и уверенности спортивных тренеров, препятствуют повышению уровня физической подготовки. Следовательно, необходима дополнительная поддержка для улучшения физической формы спортсменов через занятия спортом и соревнования.



«Мне приятно проводить разминку для своих товарищей по команде, мотивировать и разогревать их. Мне нравится помогать им чувствовать себя хорошо, предлагать идеи по ведению здорового образа жизни и быть примером. Мне нравится руководить. Я надеюсь, что мои товарищи по команде смогут улучшить хотя бы что-то одно в плане поддержания своего здоровья. Моя работа как капитана по фитнесу очень важна.»⁵

Винс Эган, Специальная Олимпиада, Колорадо

Программа «Капитан по фитнесу» была разработана Специальной Олимпиадой, Колорадо (SOCO) в 2018 году. «Мы обнаружили, что хотя еженедельные тренировки очень помогают атлетам развивать спортивные навыки, необходимые для участия в соревнованиях, все же поддержанию общей физической формы и развитию здоровых привычек не уделялось

должного внимания. Таким образом, программа «Капитан по фитнесу» была разработана, чтобы (1) предоставить атлетам SOCO больше возможностей для лидерства во время тренировок и не только, (2) снять с тренера некоторые обязанности, возлагаемые на него во время еженедельных тренировок и (3) улучшить общее состояние здоровья и физическую форму атлетов», — рассказывает генеральный директор SOCO Меган Скремин.

В самом начале в программе принимало участие 39 атлетов, сейчас их количество выросло до 121 капитана по фитнесу. Сегодня почти 21 % из 702 команд в Колорадо имеют капитанов по фитнесу⁵. 89 % капитанов по фитнесу говорят, что проводят разминку и растяжку для своих команд, а 71 % сообщают, что используют программу «Fit 5»⁵. Тренер SOCO Марни МакНиз считает: **«Капитаны по фитнесу — большое преимущество для команд, которые мы тренируем,** поскольку они позволяют нам, тренерам, готовиться к тренировке, пока идет разминка. Это отличная возможность для атлетов, которые хотят пообщаться с кем-то наедине. Капитаны напоминают атлетам о поддержании водного баланса и правильном питании перед соревнованиями. **Они очень сильно помогают нам, тренерам, лучше понять атлетов и их цели.»**

Программа «Капитан по фитнесу» уже внедрена еще в трех штатах. Специальная Олимпиада, Нью-Мексико сообщает, что **«программа «Капитан по фитнесу» дает нам возможность обучать новых атлетов-лидеров, которые себя раньше не проявляли, и применять массовый подход при разработке программ».** Часто до атлетов, которые больше всего нуждаются в занятиях фитнесом и помощи в ведении здорового образа жизни, труднее всего достучаться. Капитаны по фитнесу — это привлекательная модель спортивного лидерства с четко прописанными обязанностями и способами реализации программ, позволяющих распространить подход по поддержанию здорового образа жизни и хорошей физической формы на всех атлетов.

Понимание

Капитаны по фитнесу должны поощрять и помогать другим атлетам вести здоровый образ жизни и оставаться в хорошей форме на уровне всех команд Специальной Олимпиады.

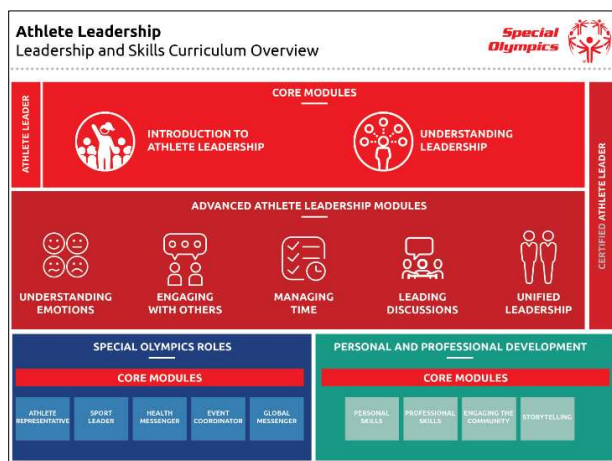
Используя свои лидерские качества и знания в области фитнеса, капитаны по фитнесу следят, чтобы каждая тренировка включала возможности для реализации фитнес-программ.

Капитаны по фитнесу могут влиять на стандарты проведения тренировок в своей команде, что, в свою очередь, может влиять на поведение их товарищей. Команда, у которой есть капитан по фитнесу:

- Правильно выполняет разминку и заминку на каждой тренировке или занятии.
- Изучает или получает советы по санитарному просвещению.
- Получает поддержку в инициативе по ведению здорового образа жизни и мотивацию для участия в других медицинских и фитнес-программах.

Модули «Роли Специальной Олимпиады» дают атлетам представление о каждой руководящей роли и позволяют получить знания и навыки, связанные с этой ролью. **Капитан по фитнесу — это роль в составе спортивных лидеров**, которые поддерживают атлетов для наиболее полной реализации потенциала. Модуль «Капитан по фитнесу» содержит информацию, которая поможет атлетам включить фитнес в спортивную программу. Он включает материалы о лидерстве в фитнесе, компонентах и преимуществах фитнеса, о проведении разминки и заминки для конкретных видов спорта, а также о советах по санитарному просвещению.

Роль капитана по фитнесу имеет четко прописанные обязанности, позволяя атлетам развивать свои лидерские навыки и глубже изучать интересующие их темы, не принимая на себя дополнительные обязательства. Их роль в Специальной Олимпиаде постепенно будет меняться в зависимости от их интересов, целей и уделяемого времени. Например, один из путей, по которому могут пойти капитаны по фитнесу, — это прохождение дополнительных тренировок с тем, чтобы стать спортивным тренером или вестником здоровья. Капитан по фитнесу SOCO Джеймс Кропп рассказывает про свой опыт: **«Я давно хотел работать в фитнес-индустрии. Стать капитаном по фитнесу — шаг к этой цели.** Я с нетерпением жду окончания курса по здоровому образу жизни и фитнесу в Университете спортивного лидерства и хочу продолжать работать с атлетами в области фитнеса и питания»⁵.



Взаимодействие с вестниками здоровья

В настоящее время фитнес является одним из компонентов программы по подготовке вестников здоровья. Участники этого курса получают общее представление о фитнесе; однако вопросы фитнеса в спорте на курсе не рассматриваются. По завершении обучения вестники здоровья могут сфокусироваться на конкретной сфере, в которой будут работать. Нет никакой гарантии, что они выберут фитнес или будут работать на игровом поле. В итоговом отчете по грантам влияния на здоровье за 2021 г. **21 % респондентов программы во всех регионах отметили, что вестники здоровья уделяют внимание вопросам здоровья и фитнеса на спортивных занятиях**⁶. Вестники здоровья — не капитаны по фитнесу, но им также предлагается пройти этот основной модуль.

Кроме того, программа «Капитан по фитнесу» может стать шагом на пути к роли вестника здоровья. Капитаны по фитнесу могут вдохновиться и взять на себя другие роли в сфере здравоохранения, например, в продвижении инклюзивности среди поставщиков медицинских услуг и в государственных учреждениях.

Траектория развития капитана по фитнесу

Помимо участия в Специальной Олимпиаде, капитаны по фитнесу могут выбрать и другие пути развития. Атлеты должны посещать одну тренировку в год, чтобы оставаться капитанами по фитнесу. Однако на каждом году обучения капитаны по фитнесу получают новые навыки, роли и обязанности в соответствии с программой. В SOCO капитаны по фитнесу могут работать над получением статуса регионального капитана по фитнесу, двигаясь по следующей траектории развития:

- **Второй год:** Повторный курс по проведению разминки и санитарному просвещению; специализированная подготовка по санитарному просвещению; что делать, если в одной команде несколько капитанов по фитнесу; что делать, если тренер не поддерживает капитанов по фитнесу
- **Третий год:** Специализированное обучение в сфере санитарного просвещения; помощь в наборе новых капитанов по фитнесу
- **Региональные капитаны по фитнесу:** Помощь в проведении обучения первого года для капитанов по фитнесу; посещение курсов по здоровому образу жизни и фитнесу в Университете спортивного лидерства и потенциальная работа в Университете в качестве преподавателей после завершения курсов по здоровому образу жизни и фитнесу.

Капитаны по фитнесу помогают улучшать состояние здоровья и физическую форму

Капитаны по фитнесу работают по модели **коллегиального лидерства**. У атлетов-участников Специальной Олимпиады появляется возможность получать информацию о здоровом образе жизни от товарища по команде, который делится своим опытом как человек с ОИВ. В исследовании, посвященном эффективности коллегиальной программы профилактики заболеваний у людей с ОИВ, **участники, с которыми работали товарищи по команде, показали значительные изменения в знаниях о физической активности и поддержании водного баланса, социальной поддержке и в целом о здоровых привычках**⁷. Точно так же лидеры из состава участников команды показали значительное повышение знаний о физической активности и поддержании водного баланса. Обе группы отметили высокий уровень удовлетворенности⁷. Капитаны по фитнесу тесно сотрудничают со своими тренерами и следят за тем, чтобы здоровый образ жизни и хорошая физическая форма играли ключевую роль в спортивной жизни.



Капитаны по фитнесу используют свои лидерские и коммуникативные навыки, чтобы помочь своим товарищам по команде улучшить здоровье и физическую форму, обучая их здоровым привычкам, которые позволяют улучшить физическую форму и уровень спортивной подготовки. Это позволяет:

- Снижать травматизм и улучшать физическую форму благодаря правильной разминке и заминке на каждой тренировке.
- Расширять знания в вопросах здоровья.
- Повышать осведомленность о личных привычках в поддержании здорового образа жизни.
- Улучшать навыки по поддержанию здорового образа жизни через физическую активность, питание и водный баланс.

Капитаны по фитнесу должны делиться советами по санитарному просвещению на каждой тренировке. Они также подают пример на всех этапах занятий спортом.

Капитаны по фитнесу поддерживают здоровый и безопасный спорт

Фитнес — важная составляющая спорта. **Правильные спортивные тренировки, физическая подготовка и ведение здорового и активного образа жизни помогают атлетам снижать травматизм, быстрее восстанавливаться и повышать уровень спортивной подготовки**. Кроме того, акцент на здоровом образе жизни через призму спорта помогает спортсменам делать правильный выбор каждый день, способствуя улучшению общего состояния здоровья и уровня благополучия.

Тренеры Специальной Олимпиады пропагандируют и ценят здоровый образ жизни и хорошую физическую форму, но в этом деле им может быть нужна дополнительная поддержка. Капитаны по фитнесу могут взять на себя ответственность за проведение разминок и заминок. Разминка помогает атлетам достичь состояния физической и психологической готовности. Когда атлеты подготавливают и тело, и разум, вероятность получения травмы снижается, а качество тренировки и показатели на соревнованиях повышаются. **Динамические разминки позволяют повышать уровень подготовки и защищают от растяжений**⁸.



Каждая тренировка или соревнование также должны заканчиваться заминкой. Хорошая заминка позволяет организму постепенно вернуться в состояние покоя и увеличивает скорость восстановления после тренировки.

Важно отметить, что капитаны по фитнесу не являются спортивными тренерами. Спортивный тренер обучает навыкам, стратегиям и тактике, необходимым в конкретном виде спорта, через различные упражнения, игры и занятия. Тренер проводит все тренировки и отвечает за все этапы тренировок. Капитан по фитнесу тесно сотрудничает с тренером при выборе упражнений, которые лучше всего подходят для разминки и заминки на каждом занятии.

Ожидаемые результаты

Капитаны по фитнесу непосредственно осуществляют две ключевые стратегии **Глобального стратегического плана Специальной Олимпиады на 2021–2024 гг.⁹**:

- Стратегия 1. Улучшение качества и доступности местных программ
- Стратегия 2. Расширение возможностей атлетов с лидерскими навыками и других людей, способствующих переменам

Для реализации данных стратегий необходимы следующие ожидаемые результаты:

- Повышение уровня спортивной подготовки
- Более широкое внедрение здорового образа жизни
- Увеличение физической активности во время и вне тренировок
- Расширение возможностей для укрепления здоровья атлетов
- Увеличение количества капитанов по фитнесу

Следующие шаги

К концу 2024 года мы обучим 750 капитанов по фитнесу в 7 регионах проведения Специальной Олимпиады.

В течение следующего года для достижения успеха будут предприняты следующие шаги:

- **На постоянной основе:** Сотрудничество с SOCO для изучения передового опыта, успехов и проблем
- **Лето 2022 г. – зима 2022 г.:** Разработка набора инструментов для капитанов по фитнесу
- **Весна 2023 г.:** Запуск пилотного проекта «Капитан по фитнесу» в рамках отдельных программ в регионах
- **Лето 2023 г.:** Запуск программы по подготовке капитанов по фитнесу по всему миру



Использованная литература

1. Special Olympics Healthy Athletes Data (2019). Washington, DC: Special Olympics, Inc.
2. Heslop, P., Blair, P.S., Fleming, P., Hoghton, M., Marriott, A., & Russ, L. (2013). The Confidential Inquiry into premature deaths of people with intellectual disabilities in the UK: a population-based study. *Lancet*. 383 (9920), 889-95.
3. Dairo, Y.M., Collett, J., Dawes, H, Oskrochi, G.R. (2016). Physical activity levels in adults with intellectual disabilities: A systematic review. *Prev Med Rep*. 8(4), 209-19. doi: 10.1016/j.pmedr.2016.06.008.
4. Oviedo G.R., Travier N., Guerra-Balic M. (2017). Sedentary and physical activity patterns in adults with intellectual disability. *Int J Environ Res Public Health*. 7;14(9), 1027. doi: 10.3390/ijerph14091027.
5. [Special Olympics Colorado, Fitness Captain Data](#)
6. 2021 Health Impact Grant Data, Year-End Report
7. Marks B, Sisirak J, Magallanes R, Krok K, Donohue-Chase D. Effectiveness of a *HealthMessages* Peer-to-Peer Program for People With Intellectual and Developmental Disabilities. *Intellect Dev Disabil*. 2019 Jun; 57(3):242-258. doi: 10.1352/1934-9556-57.3.242. PMID: 31120402; PMCID: PMC8118146.
8. McMillian D, Moore J, Hatler B, Taylor D. Dynamic vs. Static-Stretching Warm Up: The Effect on Power and Agility Performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2006, 20(3):492-499.
9. [2021-2024 Special Olympics Global Strategic Plan](#)

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.