

БИБЛИОТЕК А СОВЕТОВ ПО ЗДОРОВ- ОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

КАПИТАНЫ ПО ФИТНЕСУ



Special Olympics
Health

MADE
POSSIBLE BY **Golisano** FOUNDATION



СОДЕРЖАНИЕ

Обзор советов по здоровому образу жизни.....	3
Как пользоваться этим руководством	6
Советы по физической активности.....	7
Советы по поддержанию водного баланса	11
Советы по питанию	13
Советы по подготовке к тренировкам	18
Советы по заминке и восстановлению	19

ОБЗОР СОВЕТОВ ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Кто такие капитаны по фитнесу?

Капитаны по фитнесу — это атлеты, входящие в состав спортивных команд, которые возглавляют свою команду в мероприятиях, связанных с фитнесом и здоровым образом жизни. Капитаны по фитнесу могут использовать свои лидерские и коммуникативные навыки, чтобы мотивировать других атлетов вести здоровый и спортивный образ жизни и помогать им в этом на уровне всех команд Специальной Олимпиады.

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, пробуя себя в следующих руководящих ролях:



Обучение здоровым
привычкам



Проведение разминки и заминки

Что такое советы по здоровому образу жизни?

Как капитан по фитнесу вы должны делиться советами по санитарному просвещению на каждой тренировке. Вы должны учить здоровым привычкам, которые улучшают физическую форму и уровень спортивной подготовки. Советы по здоровому образу жизни — это небольшие полезные советы, которые помогают вам и вашим товарищам по команде делать выбор в пользу здорового образа жизни. Они должны быть краткими, не более 2–5 минут.

По возможности представляйте советы по здоровому образу жизни в интерактивной форме! Можно вовлечь товарищей по команде следующим образом:

- Задавайте им вопросы.

- Давайте возможность отвечать разным участникам.
- Предоставляйте примеры.
- Ставьте им цели и проверяйте прогресс на следующих тренировках.

Когда я должен делиться советами по здоровому образу жизни со своей командой?

Можно поделиться советом по здоровому образу жизни во время перерывов на воду или растяжки при заминке. Обязательно уточняйте у своего тренера, в какой момент лучше всего делиться советом по здоровому образу жизни во время тренировки!

Практика ведет к совершенству!

Подумайте о том, чтобы попрактиковаться в представлении совета по здоровому образу жизни перед тренировкой. Попросите наставника, друга или члена семьи выслушать вас и дать обратную связь, прежде чем поделиться советом с товарищами по команде.



Излучайте уверенность. Прочтите свой совет вслух несколько раз. Запоминать совет наизусть не обязательно. Ничего страшного, если вы прочтете его с листа или экрана.



Выделяйте важные слова. Ваш голос — это мощный инструмент. Вы можете делать паузы между предложениями, говорить не слишком медленно и не слишком быстро, выделять слова голосом.



Следите за языком тела. Движения тела могут быть эффективным инструментом для добавления акцента и ясности в ваши слова. Когда говорите, не забывайте о выражении лица, зрительном контакте и движениях тела.



Сохраняйте спокойствие. Вы всегда можете сделать паузу и начать с последнего слова или фразы, если нервничаете или допустили ошибку. Сделайте глубокий вдох — у вас все получится!



Визуальные вспомогательные средства. Вы можете принести наглядные пособия, например, руководство «Fit 5» или фотографии, которые помогут вам представить свой совет по здоровому образу жизни. Это может помочь вашим товарищам по команде запомнить то, что вы им рассказали.

Могу ли я создавать свои собственные советы по здоровому образу жизни?

Да. Вот пустой шаблон, который вы можете использовать при подготовке совета по здоровому образу жизни. Вы можете использовать этот план каждый раз, когда создаете новый совет по здоровому образу жизни.

Тема: _____	
Когда лучше поделиться советом?	
О чем вы хотите сообщить своим товарищам по команде?	
Каких действий вы ожидаете от слушателей?	
Совет по здоровому образу жизни (3–4 предложения)	



КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТИМ РУКОВОДСТВОМ

На протяжении всего спортивного сезона вы можете обращаться к этому руководству за советами по здоровому образу жизни и за ресурсами, которыми вы можете поделиться со своими товарищами по команде. Ниже описано, чего следует ожидать от каждой недели и как использовать эту информацию:

1. **Категория «Советы по здоровому образу жизни»:** Тема «Советы по здоровому образу жизни». Они подчеркнуты.
 - Пример. Четыре типа физической активности
2. **Советы, которыми можно поделиться:** Это готовые советы по здоровому образу жизни
3. **Дополнительные ресурсы и фотографии:** Это такие ресурсы, как изображения и видео, относящиеся к еженедельной теме санитарного просвещения. Вы можете использовать эти ресурсы, чтобы поделиться информацией с товарищами.



СОВЕТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Четыре типа физической активности

Советы, которыми можно поделиться:

1. Вы можете стать лучшим атлетом, практикуя физическую активность, не связанную с занятиями спортом. Есть много способов вести активный образ жизни. **Определенные упражнения могут помочь вам улучшить навыки, необходимые для вашего вида спорта.** Различные упражнения по-разному задействуют ваше тело. Чтобы поддерживать здоровый образ жизни, необходимо выполнять четыре вида упражнений: **на выносливость, силу, гибкость и равновесие.**
2. **Включая различные типы упражнений в свои занятия, вы сможете показывать лучшие результаты на тренировках и соревнованиях. Попробуйте использовать фитнес-карточки «Fit 5» и видеоролики, в которые включены разные упражнения всех четырех типов.**
3. Чтобы поддерживать здоровый образ жизни, необходимо выполнять четыре вида упражнений: на выносливость, силу, гибкость и равновесие. **Выносливость — это способность нашего тела продолжать двигаться в течение длительных периодов времени.** К упражнениям на выносливость относятся также аэробный фитнес, сердечно-сосудистый фитнес и кардио. Цель состоит в том, чтобы выполнять упражнения на выносливость не менее 30 минут 5 дней в неделю. **Какие примеры упражнений на выносливость вы можете привести?**
4. Чтобы поддерживать здоровый образ жизни, необходимо выполнять четыре вида упражнений: на выносливость, силу, гибкость и равновесие. **Сила — это способность вашего тела выполнять работу.** Старайтесь делать силовые упражнения 2–3 раза в неделю продолжительностью до 30 минут. **Какие примеры силовых упражнений вы можете привести?**

- 
5. Чтобы поддерживать здоровый образ жизни, необходимо выполнять четыре вида упражнений: на выносливость, силу, гибкость и равновесие. **Гибкость — это наша способность легко перемещать свое тело во всех направлениях.** Лучше всего развивают гибкость ежедневные растяжки! Гибкость упрощает занятия спортом и помогает предотвращать травмы мышц и суставов! Какие примеры упражнений на гибкость вы можете привести?
6. Чтобы поддерживать здоровый образ жизни, необходимо выполнять четыре вида упражнений: на выносливость, силу, гибкость и равновесие. **Равновесие — это способность вашего тела оставаться в вертикальном положении или контролировать свои движения.** Равновесие помогает нам во время занятий спортом сохранять контроль и избегать падений. Старайтесь делать упражнения на равновесие 2–3 раза в неделю продолжительностью до 15 минут. Какие примеры упражнений на равновесие вы можете привести?

Длительность и интенсивность

Советы, которыми можно поделиться:

1. В руководствах по физической активности рекомендуется не менее **150 минут аэробной активности средней интенсивности или 75 минут энергичной физической активности в неделю.** Физическая активность умеренной интенсивности включает упражнения, при которых вы можете спокойно говорить, а при энергичной физической активности ваше сердце будет биться быстрее, и вам будет трудно говорить. Чтобы набрать 150 минут, старайтесь тренироваться по 30 минут в день, 5 дней в неделю.
2. Один из способов **измерения интенсивности тренировки — разговорный тест.** Во время интенсивной тренировки вы должны быть способны сказать несколько слов без паузы для вдоха.



Тренировки в холодную погоду

Советы, которыми можно поделиться:

1. **Тренировки на свежем воздухе полезны для тела и ума**, независимо от времени года. В переходный период между зимой и весной погода переменчива. **Важно быть готовым к тренировкам в любую погоду, соблюдая правила безопасности и избегая травм.**
2. **Надевайте несколько слоев одежды!** Носите несколько слоев одежды, чтобы не замерзнуть. Откажитесь от спортивной одежды из хлопка, который впитывает пот и удерживает влагу. **Вы можете снимать слои одежды по мере того, как ваше тело нагревается.**
3. **Берегите чувствительные части тела. Пальцы рук и ног, уши и нос больше всего страдают от холода.** Чтобы они не замерзли, надевайте шапку или повязку на голову и перчатки или варежки. Их всегда можно снять и спрятать в карман, если станет жарко. Полезно также надевать толстые носки.
4. **Пейте воду. Чувство жажды может притупляться при низких температурах**, но даже на холоде вы теряете жидкость через пот и дыхание. Не забывайте пить воду до, во время и после тренировки.

Тренировки в жаркую погоду

Советы, которыми можно поделиться:

1. **Поддерживайте водный баланс.** Тренируясь в жаркую погоду, мы больше потеем, чтобы охладить наш организм. Однако **чем больше вы потеете, тем больше жидкости теряет ваше тело.** Не забывайте пить воду до, во время и после тренировки.
2. **Сбавьте обороты.** Тренировки в жаркую погоду могут быть трудными и утомительными. **Можно сбавить темп тренировки** и привыкать к жаре постепенно.



3. **Избегайте пребывания под прямыми солнечными лучами в самое жаркое время дня** и занимайтесь спортом утром или вечером, когда прохладно. В полуденный период оставайтесь в тени, носите солнцезащитные очки с защитой от ультрафиолета, широкополую шляпу или кепку, закрытую одежду и используйте солнцезащитный крем.
4. **Избегайте пребывания под прямыми солнечными лучами в самое жаркое время дня** и занимайтесь спортом утром или вечером, когда прохладно. В полуденный период оставайтесь в тени, носите солнцезащитные очки с защитой от ультрафиолета, широкополую шляпу или кепку, закрытую одежду и используйте солнцезащитный крем.
5. **Носите светлую, легкую одежду.** Темные цвета поглощают тепло, из-за чего может возникнуть ощущение, что вас укутали теплым одеялом. Тяжелая, плотно облегающая одежда также согревает. Носите свободную, легкую одежду. **Благодаря циркуляции большего количества воздуха над кожей вам будет прохладнее.**

[Дополнительные ресурсы и фотографии](#)



СОВЕТЫ ПО ПОДДЕРЖАНИЮ ВОДНОГО БАЛАНСА

Признаки обезвоживания

Советы, которыми можно поделиться:

1. Чтобы тело функционировало правильно, ему нужна вода. **Если вы теряете слишком много жидкости и при этом не восполняете воду в достаточной мере, функционирование вашего тела и ума ухудшается.** Это называется обезвоживанием. Пейте достаточное количество воды в течение дня, чтобы оставаться здоровым, поддерживать водный баланс и показывать наилучшие результаты. **Ваша цель с «FIT 5» — выпивать 5 бутылок воды каждый день.**
2. Употребление надлежащего количества воды важно для здоровья и способствует повышению уровня спортивной подготовки. **Знаете ли вы, что при обезвоживании на 1–2% от веса тела уровень вашей спортивной подготовки может снизиться?** Ваш организм теряет жидкость, когда вы идете в туалет, потеете, занимаетесь спортом или даже просто дышите. Если вы теряете слишком много жидкости и при этом не восполняете воду в достаточной мере, функционирование вашего организма ухудшается.
3. Не ждите ощущения жажды — пейте воду до, во время и после физической активности или спортивной тренировки. **Важно следить за признаками обезвоживания, особенно в жаркую погоду:**
 - Жажда.
 - Усталость или вялость.
 - Головная боль.
 - Сухость во рту.
 - Моча приобретает темный желто-коричневый оттенок.



Выбор полезных напитков

Советы, которыми можно поделиться:

1. Чтобы тело функционировало правильно, необходимо поддерживать водный баланс. Пить можно самые разные напитки, однако некоторые из них полезнее других для здоровья. Вода — лучший напиток для поддержания водного баланса и получения наилучших результатов. Весь ассортимент напитков можно представить в виде светофора:
 - Газированные напитки, энергетики и «спортивные напитки» НЕ относятся к полезным. Это КРАСНЫЙ свет.
 - Газированные напитки, энергетики и «спортивные напитки» содержат дополнительный сахар и могут привести к набору веса. Энергетики и многие газированные напитки также содержат кофеин. Кофеин мешает поддерживать водный баланс.
 - Нежирное молоко и натуральный сок в умеренных объемах также являются полезными напитками. Это ЖЕЛТЫЙ свет.
 - Вода — лучший напиток! Это ЗЕЛЕНый свет.
 - Пейте воду каждый день! Если вам нравятся ароматизированные напитки, попробуйте газированную воду или добавьте несколько кусочков фруктов в бутылку с водой.

Дополнительные ресурсы и фотографии



СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ

Ешьте продукты всех цветов радуги

Советы, которыми можно поделиться:

1. Правильное питание очень важно для поддержания здоровья и хорошего уровня спортивной подготовки. Здоровое питание — **это употребление разных продуктов, которые являются** источником питательных веществ, для правильной работы вашего тела. **Оно сохраняет ваши тело и разум здоровыми, а также повышает уровень вашей спортивной подготовки и скорость восстановления.**
2. **Здоровое питание включает в себя продукты из различных пищевых групп.** Например, если вы будете есть только фрукты и овощи, ваши мышцы будут слабыми. Исключение овощей из рациона может привести к частым болезням.

Приберегите вредную пищу, такую как десерты, чипсы и газированные напитки, для особых случаев. Употребление большого количества сахара сначала дает большой всплеск энергии, но вскоре после него появляется чувство усталости и вялости.

Старайтесь, чтобы фрукты или овощи занимали половину ежедневного рациона. Заполните другую половину цельнозерновыми, молочными продуктами и белками.

3. **Вот несколько способов потреблять больше фруктов и овощей:**
 - Съедайте один фрукт за обедом.
 - Старайтесь, чтобы фрукты и овощи занимали половину ежедневного рациона. Ешьте салат на обед.

- Если вам хочется чего-то хрустящего, съешьте порезанное яблоко, небольшую морковь, палочку сельдерея или горошек.
- Сделайте фруктовый смузи с обезжиренным молоком или обезжиренным йогуртом без добавок на десерт.
- Попробуйте добавлять фрукты и овощи в основные блюда, а не употреблять в качестве гарнира.

4. **Правильное питание помогает вам как на спортивной площадке, так и за ее пределами. Оно сохраняет ваше тело и разум здоровыми, а также повышает уровень вашей спортивной подготовки и скорость восстановления.** Так правильное питание поддерживает здоровье тела и разума:

- Питает тело энергией, необходимой для выполнения физических нагрузок и должного функционирования.
- Помогает телу расти и восстанавливаться.
- Помогает организму бороться с инфекциями и болезнями.

Как здоровое питание может улучшить уровень спортивной подготовки и скорость восстановления?

- Дает организму больше энергии.
- Помогает укреплять мышцы и кости.
- Повышает концентрацию внимания.

5. Фрукты и овощи снабжают организм важными витаминами, минералами и энергией, которые необходимы для поддержания крепкого здоровья. Они дают энергию для повышения уровня спортивной подготовки.

Ешьте продукты всех цветов радуги — смешивайте красные, зеленые, оранжевые и желтые продукты.

Идеи полезных перекусов

Советы, которыми можно поделиться:

1. Перекус — отличный способ **зарядиться энергией. Однако важно, чтобы перекусы были полезными.** Обязательно перекусывайте за 2–3 часа до тренировки и через 2 часа после тренировки! Вот **несколько идей вкусных перекусов**, включающих фрукты и овощи:

- 
- Яблоки и ваше любимое ореховое масло (арахисовое, миндальное, подсолнечное)
 - Нежирный несладкий йогурт с ягодами
 - Нежирный творог с помидорами
 - Морковь или перец в хумусе
 - Сельдерей с арахисовым маслом и изюмом

Идеальные порции

Советы, которыми можно поделиться:

1. Здоровое питание очень важно для поддержания здоровья и хорошего уровня спортивной подготовки. **Ешьте то, что необходимо вашему организму, и следите за количеством еды, которое вы кладете на тарелку. Интересный способ запомнить размеры порций — сравнить их с размером спортивного инвентаря.** Размер спортивного инвентаря слева примерно такой же, как одна порция продуктов справа [см. рис. «Идеальные порции»].
2. Вот еще несколько советов, которые помогут вам **питаться осознанно и контролировать размер порций:**
 - Пользуйтесь тарелками и мисками меньшего размера.
 - Ограничьте отвлекающие факторы во время еды.
 - Не держите лишнюю еду на столе.
 - Ешьте медленно.
 - Если вы наелись и сыты, то не переешьте.



Питание перед соревнованиями

Советы, которыми можно поделиться:

1. **Питание перед соревнованиями должно давать заряд энергии, необходимый для того, чтобы показать результаты** и не чувствовать себя голодным во время соревнований. Оно должно также содержать **дополнительную жидкость, необходимую для предотвращения обезвоживания.**
2. Перед соревнованиями **избегайте жирной пищи**, такой как картофельные чипсы, жареная пища и сладости. Они дольше перевариваются и не дают достаточно энергии.
3. **Время приема пищи важно, т. к. организму необходимо дать достаточно времени, чтобы переварить пищу.** Если организм не успеет переварить пищу, вы можете почувствовать себя плохо во время соревнований. Время, необходимое организму для переваривания пищи, составляет:
 - 3–4 часа, чтобы переварить плотный прием пищи
 - 2–3 часа, чтобы переварить легкий прием пищи
 - Менее 1 часа, чтобы переварить небольшой перекус
4. **Обязательно ешьте продукты, которые вам нравятся и которые вы обычно едите перед соревнованиями. Питание перед соревнованиями должно быть богато белками и углеводами.** Если соревнование или тренировка начинается в течение часа или меньше, попробуйте съесть:
 - Греческий йогурт (без добавления сахара) и фрукты

- 
- Батончик с низким содержанием сахара и высоким содержанием белка
 - Кусочек фрукта, например банана, апельсина или яблока, и кусочек сыра

Крепкие кости

Советы, которыми можно поделиться:

1. Кости поддерживают нас и позволяют нам двигаться. Мы можем сделать многое, чтобы сохранить кости здоровыми и крепкими! **Упражнения с отягощением и сопротивлением лучше всего подходят для поддержания здоровья костей.** Попробуйте фитнес-карточки «Fit 5» и видеоролики о развитии силы!
2. **Вот разнообразные продукты для здоровья костей:**
 - Молочные продукты, такие как сыр, йогурт и молоко
 - Темно-зеленые овощи, такие как брокколи, кудрявая и брюссельская капуста
 - Морепродукты, такие как лосось, тунец и креветки
3. Кости поддерживают нас и позволяют нам двигаться. Мы можем сделать многое, чтобы сохранить кости здоровыми и крепкими! Витамин D, продукты, богатые кальцием, и темно-зеленые овощи **делают кости более прочными.** Это предотвращает переломы, мышечные боли и слабость.

[Дополнительные ресурсы и фотографии](#)

СОВЕТЫ ПО ПОДГОТОВКЕ К ТРЕНИРОВКАМ

Советы, которыми можно поделиться:

1. Подготовка к тренировкам может **иметь большое значение** для хода тренировки или игры. Правильная одежда, оборудование и материалы, а также разминка перед тренировкой предотвращают травмы и повышают эффективность тренировки. Используйте **контрольный список готовности к тренировке**, чтобы быть полностью готовым!
2. Готовность к тренировке не ограничивается растяжкой. Также важно убедиться, что вы правильно выбрали **одежду и обувь** для предстоящих упражнений и **соблюдаете водный баланс и режим питания**. Не забывайте учитывать и погоду!
3. Разминка в течение 5 минут перед тренировкой помогает **предотвратить травмы. Независимо от вида спорта, каждая разминка должна включать аэробную нагрузку, за которой следует динамическая растяжка.** Аэробная нагрузка — это движения всего тела, например бег на месте, которые повышают частоту сердечных сокращений. Динамическая растяжка состоит из активных контролируемых действий, при которых различные части тела совершают полный диапазон движений. Например, круговые движения руками и махи ногами.
4. К динамической растяжке относятся активные контролируемые движения, при которых различные части тела совершают полный диапазон движений. Динамическая растяжка лучше традиционной/статической, т. к. температура тела и частота сердечных сокращений повышаются. Это готовит мышцы к тренировке, поэтому важно в первую очередь проработать те мышцы, которые будут задействованы.

[Дополнительные ресурсы и фотографии](#)

СОВЕТЫ ПО ЗАМИНКЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЮ

Набор упражнений для заминки

Советы, которыми можно поделиться:

1. После окончания тренировки или соревнований необходимо **провести заминку**. Хорошая заминка так же важна, как и хорошая разминка. Хорошая заминка позволяет организму постепенно вернуться в спокойное состояние. Стандартная заминка включает в себя легкую аэробную часть с последующей статической растяжкой.
2. **Стандартная заминка включает в себя легкую аэробную часть с последующей статической растяжкой**. Интенсивность/сложность аэробной части заминки должна постепенно снижаться. Это может быть короткая пробежка/прогулка с интенсивностью 50% с некоторой статической растяжкой. Статическая растяжка выполняется на месте и должна выполняться не менее 30 секунд.
3. Вот несколько советов по статической растяжке после тренировки:
 - Во время каждого упражнения на растяжку сохраняйте позу в течение не менее 30 секунд
 - Выполняйте растяжку на обе стороны
 - Растяжки не должны быть болезненными
 - Каждый вид спорта нагружает разные мышцы и суставы, поэтому постарайтесь сосредоточиться на основных мышцах, которые были задействованы во время тренировки.
4. После заминки важно поесть и восстановить водный баланс. См. **контрольный список действий после тренировки** для получения дополнительных советов.



Сон, отдых и восстановление

Советы, которыми можно поделиться:

1. После тренировки **необходимо дать организму достаточно времени, чтобы восстановиться и дать отдохнуть** мышцам, которые работали во время тренировки! Дни сна и отдыха позволяют ускорить восстановление, повысить концентрацию и мотивацию, давая вам возможность проявить себя с лучшей стороны при любой физической активности по вашему выбору.
2. 30-минутная физическая активность средней и высокой интенсивности 5 дней в неделю является важной частью здорового образа жизни. Также важно каждую неделю давать своему телу отдыхать от физических упражнений и **спать по 7-9 часов. Ознакомьтесь с советами по здоровому сну и контрольным списком по здоровому сну, чтобы узнать, как улучшить качество сна, отдыха и восстановления.**
3. После тренировки **необходимо дать организму достаточно времени, чтобы восстановиться и дать отдохнуть мышцам, задействованным во время тренировки.** Дни сна и отдыха позволяют ускорить восстановление, повысить концентрацию и мотивацию. Два дня активного отдыха в неделю и достаточное количество сна каждую ночь **повышает уровень энергии, внимания, мотивации и подготовки.** Все это позволяет проявить себя с лучшей стороны при любой физической активности по вашему выбору.

[Дополнительные ресурсы и фотографии](#)