

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 разогреть 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.

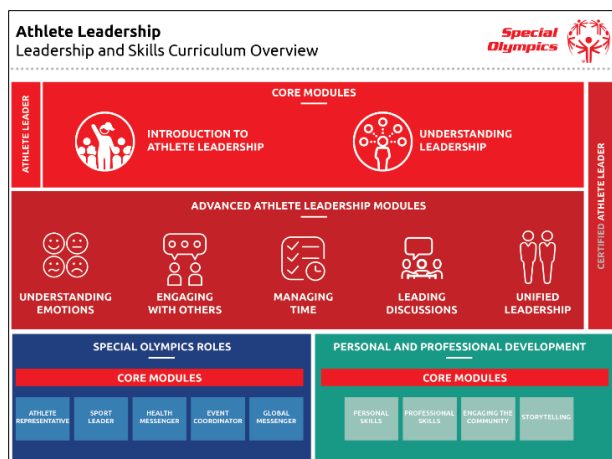
Используя свои лидерские качества и знания в области фитнеса, капитаны по фитнесу следят, чтобы каждая тренировка включала возможности для реализации фитнес-программ.

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 помогать своим товарищам по команде улучшать 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 подадут 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 снизить 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.](#):

- 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](#)