

*Special  
Olympics*



# Капитан по фитнесу

Обзор

Июль 2022 г.

**СПОРТИВНОЕ  
ЛИДЕРСТВО**

# Капитан по фитнесу

## Обзор

### ? Что?

**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. Команда, у которой есть капитан по фитнесу:

- Проводит разминку и заминку безопасно и эффективно.
- 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.

Капитаны по фитнесу страстно увлечены фитнесом и здоровым образом жизни. Они могут привить этот подход своим товарищам по команде и сделать так, чтобы **занятия спортом стали ключевой составляющей здорового образа жизни**.

### ✓ Зачем?

**Чтобы стать великим атлетом, нужно быть здоровым атлетом.** Здоровый образ жизни требует знаний, навыков, поддержки и приверженности здоровому образу жизни из года в год и на протяжении всей жизни. Атлетам нужен не только тренер, который пропагандирует здоровье и поддержание хорошей физической формы, но и лидер из их числа, который может быть примером и поощрять здоровый образ жизни среди товарищей по команде. Благодаря модели **коллегиального лидерства** у атлетов появляется возможность получить информацию о здоровом образе жизни товарища по команде, который делится своим опытом атлета и человека с ограниченными интеллектуальными возможностями.

**Акцент на здоровом образе жизни через призму спорта помогает спортсменам делать правильный выбор каждый день,** способствуя улучшению общего состояния здоровья и уровня благополучия. Регулярное включение общефизической подготовки и санитарного просвещения в спортивные тренировки и соревнования помогает атлетам

- Снижать травматизм, повышать уровень спортивной подготовки и достигать личных успехов.
- 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.



## Руководящие роли

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:

### 1. Проводят разминки и заминки

Капитаны по фитнесу могут взять на себя ответственность за проведение безопасных и эффективных разминок и заминок на всех тренировках и соревнованиях. **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.

**Заминка.** Хорошая заминка позволяет организму постепенно вернуться в состояние покоя и увеличивает скорость восстановления после тренировки.

## 2. Прививает здоровые привычки

Капитаны по фитнесу **обучают своих товарищей по команде здоровым привычкам, которые улучшают их физическую форму и уровень спортивной подготовки.** Например, капитаны по фитнесу могут использовать [Fit 5](#), чтобы делиться советами по следующим вопросам:

- Поддержание активности вне спортивных тренировок
- Употребление полезной пищи для повышения уровня подготовки
- Употребление напитков, которые поддерживают водный баланс в норме

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



### Обучение

Курс обучения направлен на предоставление капитанам по фитнесу необходимых знаний и навыков для продвижения фитнеса через спорт и соревнования.

Тема	Описание	Примерное время
<b>Урок 1.</b> Представление о фитнесе.	Хорошая физическая форма — это состояние оптимального здоровья и работоспособности, обеспеченных соответствующей физической активностью, питанием и потреблением воды. Вы изучите основы физической активности, питания, гидратации и научитесь обучать своих товарищей по команде практиковать здоровые привычки на тренировках и в домашних условиях.	60 мин
<b>Урок 2.</b> Проведение разминки и заминки	Разминка и заминка являются важной частью каждой тренировки, процесса подготовки и соревнования. Вы узнаете, как проводить безопасные и эффективные разминки и заминки, адаптированные для каждого вида спорта.	60 мин

Первый год

Программа первого года обучения является обязательной и одинаковой для всех капитанов по фитнесу.

Атлеты должны посещать хотя бы 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 рамках данного поступательного подхода к обучению предоставляется доступ к дополнительным учебным модулям.



## **Способ обучения и ресурсы**

Вы можете использовать данные ресурсы для онлайн- или очного обучения.

### **Рабочая тетрадь**

Рабочая тетрадь предназначена для использования участниками во время занятий.

### **Руководство для помощников**

Руководство для помощников призвано помочь персоналу в проведении обучения и обсуждения.

### **Презентация PowerPoint**

Презентацию PowerPoint следует использовать в качестве наглядного материала во время обсуждения. Презентация включает в себя подготовку к Уроку 1 и Уроку 2.

### **Руководство «Fit 5» и библиотека советов по здоровому образу жизни**

Руководство «Fit 5» и библиотека советов по здоровому образу жизни может помочь капитанам по фитнесу в санитарном просвещении.

## **Руководства по разминке**

**Руководства по разминке** для отдельных видов спорта следует использовать перед любой тренировкой, занятием или соревнованием. Динамическая растяжка состоит из активных контролируемых действий, при которых различные части тела совершают полный диапазон движений.

## **Руководства по заминке**

**Руководства по заминке** для отдельных видов спорта следует использовать после любой тренировки, занятия или игры. Хорошая заминка позволяет организму постепенно вернуться в спокойное состояние и способствует восстановлению.

Вы можете получить доступ ко всем **ресурсам** для капитанов по фитнесу [здесь](#).

**Есть вопросы?** Свяжитесь с Гвендолин Апгар, менеджером по фитнесу для повышения уровня спортивной подготовки:  
[gapgar@specialolympics.org](mailto:gapgar@specialolympics.org)