



Special Olympics

Health

MADE
POSSIBLE BY FOUNDATION
Golisano

Капитан по фитнесу

Обзор

Январь 2026 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
Урок 1. 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
Урок 2. 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 Аппар, менеджером по фитнесу для повышения уровня спортивной подготовки: gapgar@specialolympics.org

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.