

Тренер в кармане

Разработка и внедрение в практику программы онлайн-фитнеса
для лиц с ментальными и поведенческими особенностями



Актуальность



проблема

Эпидемия коронавируса и связанная с ней изоляция привели к отмене привычных очных форм занятий физкультурой наших подопечных - людей с особенностями в ментальном развитии, к гиподинамии, стрессу, разрыву социальных связей



решение

Использование сервиса онлайн-тренировок позволит детям не выпадать из тренировочного процесса, улучшать спортивные навыки, поддерживать связь с тренерами и другими спортсменами, сохранять оптимизм и надежду, в отсутствии привычных соревнований добиваться побед и гордиться ими.

Целевые группы проекта



первоначально

участники региональной программы Специальной Олимпиады от подросткового возраста до взрослых спортсменов, занимающиеся по общеразвивающей программе фитнеса



далее

подопечные заинтересованных партнерских организаций и коррекционных образовательных учреждений, спортсмены младшего возраста, участники секций по видам спорта



в перспективе

спортсмены Специальной Олимпиады России из различных регионов

Данные программы “Здоровые спортсмены”

Некоторые причины для беспокойства

Выявленная проблема	Показатель у спортсменов Специальной Олимпиады, %
Низкая плотность костной ткани	25,6
Избыточный вес или ожирение	73,3
Низкая физическая активность (занятия менее 3 раз в неделю)	35,3
Проблемы с гибкостью	71,3
Проблемы с выносливостью	56,6
Проблемы с координацией	75,7

Методологическая основа проекта - фитнес-программа FIT 5 Special Olympics Inc.: **принципы**



вариативность: упражнения разработаны для развития различных двигательных навыков (сила, гибкость, выносливость) для 5 уровней физической подготовленности

индивидуальный подход: тренер и ученик могут выбирать уровень и дозировку – количество повторов, формируя индивидуальную программу

инклюзия: упражнения выполняются профессиональными тренерами вместе со спортсменами Специальной Олимпиады, которые показывают положительный пример

уважение: тренировки от звезд демонстрируют солидарность общества со Специальной Олимпиадой и даёт атлетам стимул для участия

системность: FIT 5 - комплексная программа для формирования здорового образа жизни

геймификация: листы самоконтроля дают тренеру обратную связь, стимулируют и вовлекают спортсменов, позволяют фиксировать индивидуальный прогресс и соревноваться с товарищами

Аналогичное решение от Специальной Олимпиады Голландии – мобильное приложение Scoor je PR!



Основные функции Scoor je PR!

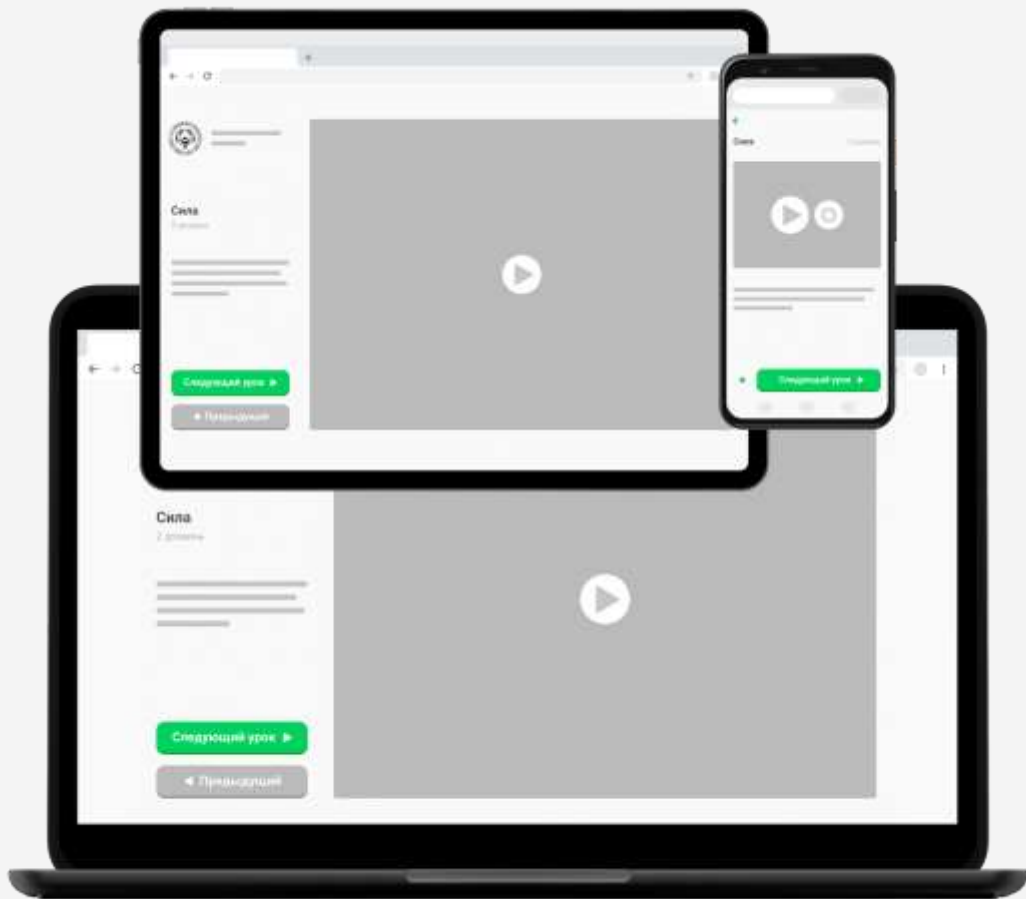
- отслеживание своего прогресса
- просмотр видео с тренировками
- советы и викторины о правильном питании и образе жизни
- личный кабинет тренера
- выполнение заданий

Наше техническое решение

онлайн-сервис для быстрого доступа к материалам для тренировок – **Тренер в кармане**

Преимущества нашего решения:

- сервис доступен на всех устройствах и всех платформах
- есть возможность постоянного развития и доработки
- легкий доступ и адаптивный интерфейс
- есть личные кабинеты для ученика и тренера

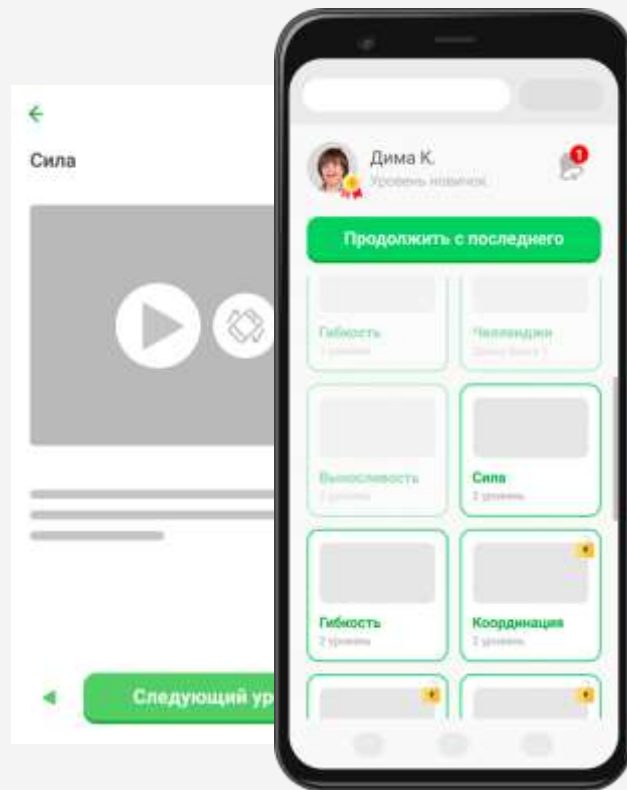


Интерфейс ученика

ученик может быстро увидеть все рекомендованные ему уроки и проследить свой прогресс

Особенности:

- элементы геймификации для повышения заинтересованности у учеников
- очень простой и понятный интерфейс
- быстрый доступ к личному кабинету с иконки на экране телефона
- наиболее часто используемое устройство – мобильный телефон



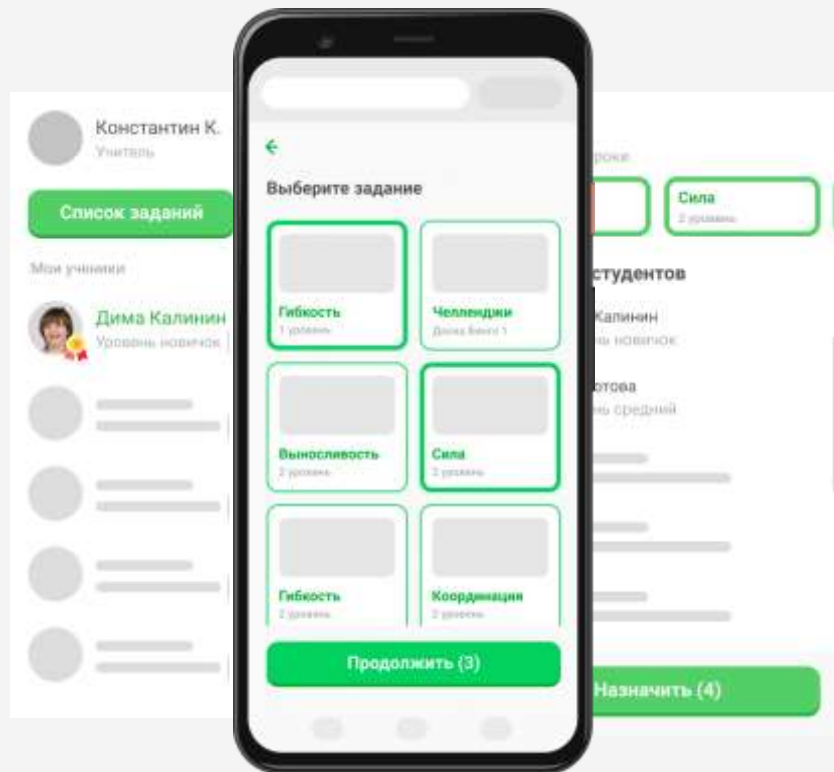
Доска Bingo: самоконтроль и соревнование



Особенности:

- Для учеников будут доступны листы самоконтроля с полями для фиксации выполнения заданий и своих личных достижений
- Чек-листы будут помогать спортсменам и тренерам контролировать процесс в игровой форме, соревноваться с другими участниками программы
- Фиксация выполнения заданий будет вовлекать учеников в фитнес- программу, стимулировать и удерживать интерес, влиять на общий прогресс

Интерфейс учителя

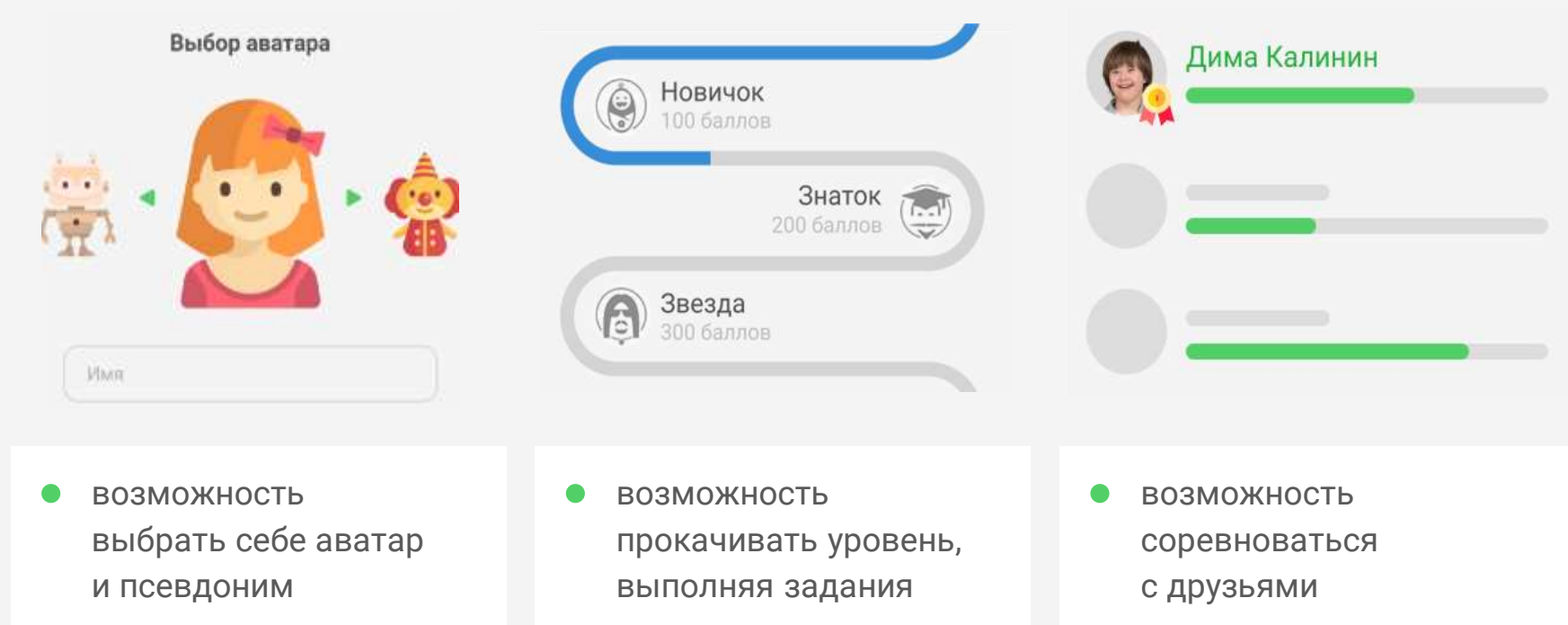


Особенности:

- доступ к библиотеке уроков, обучающим и методическим материалам
- отслеживание прогресса учеников
- назначение уроков через свой личный кабинет

Идеи для дальнейшего развития.

Элементы геймификации



Формирование видеоконтента: **принципы**



ДАРЬЯ АЛИЕВА,

спортсменка Специальной
Олимпиады, чемпионка
всемирных и европейских
турниров по футболу

солидарность: в съемках участвуют спортсмены высокого уровня и атлеты Специальной Олимпиады на волонтерских началах

вовлечение: атлетов стимулируют к занятиям тренировки со звездами, использование игровых приемов, соревновательные моменты

профессионализм: упражнения и тренировочные программы научно обоснованы с учетом особенностей целевой группы, ролики сняты, смонтированы и оформлены профессиональной командой

системность: упражнения и тренировки складываются в целостную программу, которую тренер легко может адаптировать к индивидуальным возможностям спортсмена и его личной траектории развития



ОЛЕГ КУЛЬКОВ,

мастер спорта
международного класса,
участник олимпийских игр,
победитель международных
марафонов

Давайте работать ВМЕСТЕ!

Специальный Олимпийский комитет
Свердловской области

+7 12 616 43 34

Ольга Яковлевна Бойко, исполнительный директор

+7 950 20 53 653

Елена Сергеевна Козлова, спортивный директор

www.sok-so.ru

oboiko2008@yandex.ru

<https://vk.com/soksorussia>

<https://clck.ru/EpmMG>



**Специальная
Олимпиада**
России

СВЕРДЛОВСКАЯ
ОБЛАСТЬ