**ЗДОРОВЫМ ОБРАЗОМ ЖИЗНИ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ**

*Раздел Положения: 2.3.4. Спортивное волонтерство – пропаганда здорового образа жизни.*

**Автор:** Ковылянская Анна Викторовна – менеджер БУ «Центр адаптивного спорта Югры», организатор добровольческой деятельности клуба добровольцев «Респект» в городе Ханты-Мансийске.

**Аннотация:**

*Главная задача добровольчества в сфере адаптивного спорта состоит в развитии и социальной самореализации подростков и молодежи путем ознакомления с адаптивным спортом, обучении специальным знаниям и навыкам в работе на спортивных и иных социально-значимых мероприятиях для людей с инвалидностью, воспитании толерантного отношения к ним. Погружаясь в этот процесс ребята пересматривают свои жизненные установки. Хороший пример заразителен и если шесть лет назад в этой сфере работало десять ребят, то сегодня это движение распространилось в разные уголки югорской земли. А вместе с тем стало больше и приверженцев здорового образа жизни среди добровольцев и людей с ограниченными возможностями здоровья.*

**Ключевые слова:** *клуб «Респект», толерантность, соревнования, спорт, адаптивный спорт, инклюзия, образование, обучение, русский жестовый язык, инвалидность, люди с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), ситуационная помощь, тренинг, акция, инклюзивные мероприятия, компетенции волонтера, онлайн встречи, тренер, занятиям физической культурой, правилам общения.*

Когда говорят о добровольчестве, пожалуй, чаще всего имеют в виду волонтеров спортивных мероприятий. И виновницей такой популярности спортивного добровольчества можно назвать Олимпиаду в Сочи 2014 года. Именно во время зимних Игр в России безвозмездная помощь стала широко обсуждаться в СМИ, а возможность стать помощником на главном спортивном событии мира привлекла в ряды сочинских волонтёров более 25 тыс. человек. Тогда впервые в истории одна страна приняла сразу три белые олимпиады.

Ханты-Мансийск – столица крупнейших спортивных баталий и в 2015 году она стала центром Сурдлимпийских игр. Волонтеры были душой и сердцем крупномасштабных стартов среди спортсменов с нарушением слуха со всего мира. Сурдлимпийские игры для клуба добровольцев «Респект» БУ «Центра адаптивного спорта Югры» стали хорошим стартом. Быть «локомотивом» добровольческого корпуса главных стартов четырехлетия среди спортсменов с инвалидностью миссия ответственная и почетная. Участие в них дало ребятам возможность повысить уровень своих компетенций и приобрести новые навыки, познакомиться с представителями других регионов, обрести единомышленников. Традиции, заложенные с того времени, респектовцы продолжают и сегодня.

Волонтерская деятельность в отношении лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) очевидно была и будет востребована. Как правило, она привязана к организациям, работающим с инвалидами. Это могут быть как муниципальные, так и негосударственные/некоммерческие организации, реже – бизнес-организации, занимающиеся социальным предпринимательством. В последнее время организации, использующие труд волонтеров и привлекающие их к своей деятельности, организуют подготовку волонтеров (беседы, лекции, тренинги). В результате у таких организаций появляются постоянные и организованные группы волонтеров, готовые прийти на помощь в различных ситуациях.

Клуб добровольцев «Респект», созданный на базе окружного бюджетного учреждения, стал первым в России объединением волонтеров, направленным на работу в сфере адаптивного спорта. Начиная с 2018 года Центр адаптивного спорта Югры является Ресурсным центром в сфере адаптивной физической культуры и спорта.

Центр адаптивного спорта Югры ежегодно проводит 30 окружных соревнований для людей с ОВЗ. Добровольцы работают не только на муниципальных, региональных мероприятиях, но и на всероссийских и международных. Масштабность самого мероприятия прямо пропорционально влияет на количество привлекаемых волонтеров и может достигать от нескольких десятков до сотни человек. Волонтеры работают с разными категориями людей с инвалидностью: с нарушением слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллектуальными нарушениями. Работа волонтерского корпуса помогает решать огромное количество организационных вопросов. Они оказывают помощь спорстменам, как в период проведения соревнований, так и в свободное от стартов время, помогают организаторам, работают в составе судейских бригад по различным видам спорта, организуют досуговые программы, создают комфортные условия для спортивных команд, а также необходимый настрой для участников и ощущение праздника для гостей и его зрителей.

На таких мероприятиях можно встретить не только начинающих спортсменов с инвалидностью, но и именитых чемпионов. Главная задача Центра адаптивного спорта, в котором трудятся добровольцы, сделать так, чтобы занятия физической культурой и спортом стали образом жизни для многих югорчан с ОВЗ.

Информационно-образовательное направление «Знание – сила», которое развивается в клубе «Респект» и уникальные проекты, что разрабатывает Ресурсный центр развития добровольчества в сфере адаптивного спорта позволяют открыть для югорчан мир людей с инвалидностью и рассказать, как спорт меняет жизнь, открывая новые возможности и перспективы. Ежегодно добровольцы проходят специальную подготовку в рамках окружных Сборов и Слетов волонтеров в сфере адаптивного спорта в Ханты-Мансийске. Это мероприятие включено в государственную программу Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Развитие физической культуры и спорта».

Пройдя ряд образовательных курсов, добровольцы совместно со специалистами Центра транслируют полученные знания среди земляков, организуя занятия в школах и вузах, тренинги по основам русского жестового языка и коммуникациям с людьми с инвалидностью, окружные информационно-образовательные акции, инклюзивные мероприятия, выпуская методические пособия. Очень действенным приемом обучения является приглашение на подобные мероприятия спортсменов с инвалидностью, которые рассказывают слушателям с какими трудностями и отношенческими барьерами они сталкиваются в повседневной жизни, что для них важно в общении. В рядах добровольцев можно также увидеть ребят с инвалидностью, которые в свободное от соревнований время вершат добрые дела в рамках социально-значимых проектов клуба, заражая своим примером других ребят. Данная методика способствует их более быстрой реабилитации и адаптации в общество.

В профиле компетенций волонтера спортивного направления – осознанность, стрессоустойчивость, исполнительность, внимательность, вовлеченность, уважение и доброжелательность. Главным требованием к волонтеру в процессе выполнения основных функциональных обязанностей являются прохождение обучения по формированию специальных знаний и навыков в работе с людьми с ОВЗ, инструктажа по технике безопасности на спортивном объекте [2].

Новые условия работы в 2020 году вызвали необходимость поиска новых форм взаимодействия. Центр адаптивного спорта с первых дней начала эпидемии коронавирусной инфекции адаптировался под создавшиеся условия и разработал новый онлайн формат тренировочных, спортивных и рекреативных мероприятий для спортсменов с инвалидностью, детей с ограниченными возможностями здоровья и их родителей, а также иных пользователей социальных сетей с участием добровольцев клуба «Респект».

Режим самоизоляции изменил привычный образ жизни всех спортсменов. Будни без тренировок и соревнований им даются непросто. Волонтеры пришли на помощь. Так, с 1 мая 2020 года Центр запустил сразу несколько проектов.

С целью поддержки ребят с инвалидностью со всего округа и их родителей, волонтеры клуба «Респект» разработали и реализовали развлекательно-познавательные онлайн встречи. Все желающие имели возможность посетить онлайн встречи различной тематики, получить новые знания и навыки, не нарушая режима самоизоляции. Проект позволил восполнить недостающее общение с единомышленниками, объединить родителей и детей в увлекательном процессе и отвлечь от бытовых вопросов. Занятия проводились на регулярной основе на платформе Zoom.us. Каждый эфир начинался с проведения веселой спортивной разминки, использовался подручный инвентарь, например, бутылки с водой. В режиме онлайн волонтеры вместе со слушателями проводили необычные конкурсы, проверяли свою эрудицию в игре «Где логика?», «Кто хочет стань миллионером?», мастер – классы по оригами, создавали своими руками инвентарь для увлекательных игр со всей семьей, разгадывали по веселым смайликам известные мультики, участвовали в музыкальных играх, расшифровывали ребусы и много другое. Онлайн формат хоть и ограничивал простор фантазии добровольцев, но при этом открывал новые формы работы. В прямом эфире волонтеры вместе с участниками проводили даже интересные химические и физические опыты, в результате дети и их родственники научились делать необычные эксперименты в домашних условиях.

В преддверии великого праздника Дня Победы участники проекта встретились, чтобы поздравить друг друга, поделиться своими семейными историями о дедах и прадедах, которые воевали или трудились в тылу. Респектовцы рассказали об истории георгиевской ленты, научили красиво повязывать eё на груди. А после провели мастер-класс по созданию праздничной аппликации 3D. Напоследок все участники дружно спели песню «День Победы».

Однажды на развлекательном онлайн занятии добровольцы клуба «Респект» и юные спортсмены из детской следж-хоккейной команды «Мамонтята Югры» встретились с Губернатором Югры Н.В. Комаровой. Поддержать ребят пришли в эфир старшие наставники – четырехкратные чемпионы России следж-хоккеисты клуба «Югра». Вместе они провели спортивную разминку, поиграли и пообщались.

К таким мероприятиям были подключены тренеры и с их участием проводились мастер-классы, где слушатели могли узнать о секретах, техниках отдельных видов адаптивного спорта, задать вопросы. Психологи Центра адаптивного спорта также приняли участие в мероприятиях, проводя тренинги о внутренних источниках энергии и обучение приёмам позитивного настроя. Всё это позволило сформировать интерес к занятиям физической культуры у новеньких ребят с особенностями здоровья.

В рамках празднования Международного дня инвалидов, Дня волонтера в России, а также 90-летия со дня образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры Центр адаптивного спорта Югры провел инклюзивное мероприятие «Югорский калейдоскоп» в онлайн формате. Его участниками стали 66 человек из 22 муниципальных образований Ханты-Мансийского автономного округа – Югры. Главная задача была объединить добровольцев, людей с ограниченными возможностями и их близких, тренеров и спортсменов в уникальном игровом квесте, включающего в себя 10 творческих, интеллектуальных и спортивных заданий, которые поступали к ним в течение дня в месенджере Viber. Выполняя конкурсные задания, югорчане смогли узнать интересные моменты из истории края, добровольчестве, разгадать загадки коренных народов севера, познакомиться с русским жестовым языком, разработать комплекс физических упражнений и многое другое.

Сберегая здоровье земляков и приумножая их знания, проводились образовательные онлайн-семинары на тему: «Основы русского жестового языка. Профессиональная лексика» в дистанционном формате. Слушатели обучались правилам общения с глухими и слабослышащими людьми, основам русского жестового языка с углублением в профессиональную лексику в сфере адаптивного спорта.

Все мероприятия, что проводились по инициативе добровольцев в течение прошлого года, не облагались финансированием и осуществлялись на безвозмездной основе. Добровольцы смогли не только выполнить свою главную задачу, но и показать всему округу, какое большое и доброе сердце у ребят из клуба «Респект».

Отличительная особенность спортивных мероприятий - краткость, резко контрастирующая с длительностью и масштабностью их последствий для отдельно взятого региона и в целом для страны [1]. Однако принципиально важно, что из этих небольших инициатив формируются практики социального и гражданского участия. А это необходимый фактор развития территориальных сообществ и территорий (в том числе больших – регионов). На сегодняшний день ни одно значимое мероприятие не обходится без волонтеров.

Для добровольцев спортивные и иные социально-значимые мероприятия с участием людей с ограниченными возможностями - это возможность получить новый опыт работы и навыки, расширить кругозор, познакомиться со спортивной элитой, с пользой и интересом провести свободное время, обрести друзей и единомышленников. Это хорошая возможность определить свой путь в жизни и выбрать будущую профессию. Безусловно, все, кто пришел в клуб в разные годы, начиная с 2014, уже определили свою позицию – помогать людям с инвалидностью, дарить добро, тепло своей души и, одновременно, учиться у этих людей мужеству, упорству, терпению, целеустремленности и любви к жизни. В психологии есть такое понятие «обмен положительными энергиями». Оно незримо присутствует у респектовцев, потому что без него нет смысла добровольческой деятельности.

У клуба «Респект» большие планы и перспективы. Наша задача приобщить движению добровольцев как можно большее число людей и заразить их мотивацией вести здоровый образ жизни.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Адаптивная физическая культура и спорт для лиц с нарушением слуха: практика физкультурно-спортивной деятельности Центра адаптивного спорта Югры [Текст] : учебно-методическое пособие / под общ. ред. Л. А. Осьмук. – Ханты-Мансийск : БУ «Центр адаптивного спорта Югры», 2019. – 123 с.

2. Реабилитация лиц с нарушением зрения средствами адаптивного физической культуры и спорта: практика Ханты-Мансийского автономного округа – Югры [Текст] : учебно-методическое пособие / под общ. ред. доктора педагогических наук, профессора Г. А. Степановой, кандидата педагогических наук, доцента Н. С. Кожановой. – Ханты-Мансийск : БУ «Центр адаптивного спорта Югры», 2020. – 126 с.