

Годовой отчет о деятельности ассоциации «Самарская Федерация Ушу» за 2020 год



Александр Лазарев, президент ассоциации «Самарская Федерация Ушу»

«2020 год открыл для нас новые двери, за которыми ждал неизведанный опыт: онлайн тренировки и трансляции, оздоровительный видеокурс для пожилых, группы в других городах - в Тольятти и Новокуйбышевске. Закрылся наш постоянный зал на Партизанской, 19, но открылись группы в других залах в Самаре.

Частично обновился и расширился состав нашей команды.

Этот год дал нам понять, что уже невозможно вернуться на «привычные рельсы», и нужно двигаться дальше. Поэтому мы стали активнее участвовать в конкурсах социальных проектов и придумывать новые идеи. Наряду с существующим социальным направлением оздоровительных занятий для старшей возрастной группы запланированы: проект для детей с аутизмом и проект поддержки молодых мам. Искренне надеюсь, что в сложившихся непростых условиях пандемии мы справимся и с этими задачами. Желаю всем нам удачи и пусть запланированное исполнится наилучшим образом!»

Об организации

Ассоциация «Самарская Федерация Ушу» уже 32 года объединяет разные стили и направления китайского ушу в Самаре: спортивное, боевое, и оздоровительное.

Миссия: пропаганда здорового образа жизни через развитие ушу как боевого искусства, укрепляющего и оздоравливающего тело и дух.

Возраст занимающихся: от 3 до 85 лет.

География: Самара, Тольятти, Новокуйбышевск, Волжский район («Южный город»)

Программы спортивной подготовки: для дошкольников (игровое ушу для детей 3,5-6 лет), для школьников (спортивное ушу для детей 6-11 лет) и подростков (спортивное ушу для ребят 12-18 лет), для взрослых (спортивное и боевое ушу, 18-55 лет).

Программы оздоровительного ушу: для школьников и подростков (оздоровительная физкультура), для взрослых (цигун, тайцзи, массаж, оздоровительная физкультура).

Наша работа

Программа развития спортивного ушу

К концу 2020 года функционировало 9 детских спортивных групп, в том числе сборная по ушу г. Самары. Старший тренер – Лазарев А.Д.

Среди наших воспитанников, занимающихся в секциях спортивного ушу, — победители и призеры престижных международных и всероссийских соревнований. Самые сильные спортсмены отбираются в сборную по спортивному и традиционному ушу г. Самары, которая отстаивает честь города и всей Самарской области на крупных состязаниях.

Вместе с тем, из-за пандемии коронавируса, локдауна и ограничительных мер многие спортивные соревнования и мероприятия в 2020 году были отменены. Наши воспитанники смогли принять участие в следующих мероприятиях:

Наши достижения

Чемпионат и Первенство ПФО по ушу (г. Пермь)

34 медали (9 золотых, 11 серебряных, 14 бронзовых)

4-е командное место

Чемпионат и Первенство России по кунг-фу (г. Москва)

3 бронзовые медали

Чемпионат и Первенство Самарской области по ушу (г. Самара)

114 медалей (73 золотых, 31 серебряная, 10 бронзовых)

1-е командное место

Семинар по вееру

В феврале 2020 года мы провели для детей из наших секций семинар по вееру. В мероприятии приняли участие ребята в возрасте от 5 до 11 лет. По итогам семинара ребята освоили базовые движения с веером и изучили комплекс движений ушу. Количество участников - 21 человек.

Показательные выступления

13 сентября на празднике в честь Дня города мы провели показательные выступления и серию открытых тренировок для детей и взрослых.

Сборная по ушу представила танец с драконом, показательные выступления с акробатическими трюками с оружием. Также наши ребята провели разминку ушу для детей и мастер-класс с мечами. Кроме того, был проведен мастер-класс по оздоровительной гимнастике для «серебряного возраста» в рамках проекта «Здоровье пожилых: перезагрузка», мастер-класс по боевому ушу стиля Вин Чун.

Программа развития оздоровительного ушу

Тайцзи, цигун, медитации, массаж, оздоровительная физкультура

Совместно с нашим партнером РФСОО «Федерация ушу Самарской области» мы организуем занятия оздоровительным ушу.

Постоянное внимание и концентрация на ощущениях собственного тела, а также особая система упражнений, при которой задействованы все группы мышц, включают функцию самовосстановления организма. Поэтому ушу – это прекрасный способ оздоровления для людей с ослабленным здоровьем.

В 2020 году нами организованы оздоровительные занятия для школьников и для взрослых, в том числе для пожилых. Наряду с этим мы осуществили реализацию двух спортивно-оздоровительных проектов.

- Проект «Здоровье пожилых: перезагрузка»

С 2013 года ассоциация «Самарская Федерация Ушу» реализует в Самарской области проект «Здоровье пожилых: перезагрузка».

В рамках проекта пенсионеры Самарской области занимаются оздоровительной китайской гимнастикой и физкультурой под руководством квалифицированных инструкторов. Тренировки специально адаптированы для людей старшего возраста, сочетают в себе элементы физических упражнений, медитации, массажа и дыхательной гимнастики.

Кроме занятий в рамках проекта проводятся онлайн и офлайн семинары, лекции, мастер-классы по теме здорового образа жизни и активного долголетия. Мероприятия проводятся при участии экспертов в области здравоохранения и медицины, восточных оздоровительных систем, физкультуры и боевых искусств.

В 2020 году в рамках проекта занималось порядка 320 пенсионеров (очно и онлайн на платформе Zoom).

Проект реализовывался за счет грантов, предоставленных министерством экономического развития и инвестиций Самарской области (в первом полугодии) и Фонда президентских грантов (во втором полугодии).

Во втором полугодии 2020 года проект был масштабирован на Тольятти и Новокуйбышевск, где мы запустили новые группы.

В течение года нами был подготовлен и размещен бесплатный видеокурс для пожилых людей, которые не могут посещать тренировки очно.

В рамках проекта в течение года проведено 11 семинаров и мастер-классов по теме активного долголетия. Ведущими семинаров выступили специалисты в области медицины и боевых искусств, а также чайные мастера.

Тематика:

Китайское чаепитие – путь к душевному равновесию

Влияние эмоций на здоровье человека

Точечный массаж: техники избавления от болей и усталости

Питание для активного долголетия (3 части)

Тайцзи с посохом

Новогодний стол без вреда для здоровья и талии

Технологии оздоровительной физической культуры (Самара, Тольятти, Новокуйбышевск)

Проект «Крепкие тигры, здоровые драконы – оздоровительное ушу для школьников и их родителей»

«Крепкие тигры, здоровые драконы» - это проект, направленный на укрепление здоровья школьников и формирование здоровьесберегающей среды в их семьях методами восточных оздоровительных практик.

В рамках проекта профессиональные инструкторы ушу 3 раза в неделю обучали детей эффективным методикам укрепления тела и снятия психоэмоционального напряжения, занимались с ребятами оздоровительной гимнастикой ушу. Программа занятий включала упражнения для общей и специальной физической подготовки, изучение гимнастического комплекса ушу, подвижные игры, приемы самомассажа, дыхательную гимнастику.

Также участники проекта вместе с родителями приняли участие в семинарах и мастер-классах по оздоровительной тематике. Взрослые узнали, как организовать и поддерживать здоровьесберегающую среду в семье при помощи методов ушу (массажных и дыхательных практик, суставной и сухожильной гимнастики, подвижных игр), как восполнять свои ресурсы и ресурсы своих детей, как снимать напряжение и стресс у себя и своих домочадцев, как предупреждать многие заболевания, как организовать здоровый и безопасный досуг для семьи, как наладить здоровое питание.

В конце проекта состоялся праздник "Крепкие тигры, здоровые драконы" с играми, конкурсами и семейными забавами. Участники проекта получили именные сертификаты об успешном освоении курса оздоровительных занятий, а из родителей - благодарственные письма от Самарской федерации ушу.

Бюджет

Доходы организации (в рублях):

президентские гранты (на реализацию проекта «Здоровье пожилых: перезагрузка») - 1 607 005

Взносы и благотворительные пожертвования (на развитие спортивного ушу в г. Самаре) - 269 000

взносы, пожертвования российских коммерческих организаций (на приобретение инвентаря) - 518 000

Общая сумма расходов организации:

2 341 006

В том числе

Расходы на оплату труда сотрудников и страховые взносы 1 509 548 руб

Расходы на аренду помещений для проведения занятий 673 840 руб