**О цигун**:

Цигун — спортивно-оздоровительное искусство, основанное 5 тысячелетий назад в Китае, получившее научное обоснование на базе исследований Пекинского, Шанхайского и Уханьского университетов спорта, проводимых с начала 2000 годов.

Это древнее искусство саморегуляции и развития тела и духа, вышедшие из традиционных боевых искусств и восточных единоборств, а также китайской традиционной медицины.

Уникальность состоит в единственном в своем роде синтезе комплексов специальных упражнений, практики управления сознанием и управления дыханием в соответствии с древними философскими принципами Востока, объединенными в единую практическую спортивно-оздоровительную систему подготовки занимающегося.

Цигун — это метод изучения способов эффективного использования собственных резервов организма с целью укрепления здоровья и продления активной жизни человека.

Тренировки по цигун включают релаксационные (медитативные) практики, элементы акупунктуры и рефлексотерапии, техники массажа и самомассажа. У занимающихся оздоровительным ​цигун повышаются координация, гибкость, укрепляются мышцы, сухожилия и внутренние органы. Благодаря регулярной практике реализуется оздоровительный эффект, а также способность к саморегуляции организма. Регулярная практика позволяет совершенствовать и развивать физическую форму, укреплять здоровье, позволяет реализовать основные потребности, в частности потребность в достижении, самореализации.

Соревновательные и игровые элементы позволяют поддерживать высокий уровень мотивации и активности. Цигун относится не только к оздоровительным, но и к развивающим практикам, позволяющим совершенствовать различные способности — от повышения работоспособности до раскрытия творческих возможностей и реализации потенциала личности. Тренировки способствуют снятию стресса, нервно-психических расстройств, профилактике и коррекции патологических физических состояний, психических отклонений и нарушений, нормализации основных психофизиологических функций организма, нормализации функционального состояния отдельных органов и систем, организма в целом.

В Китае оздоровительный цигун считается одним из массовых видов спорта, который стремительно растет. Эта гимнастика не требует ни специальных сооружений для тренировок, ни особой физической подготовки учеников. К занятиям можно приступить в любом возрасте. Особенно популярна она у людей старшего поколения ввиду сочетания плавных красивых движений с медленной, погружающей в состояние гармонии музыкой.

Цигун предоставляет равные возможности для занятий и выступлений в индивидуальных соревнованиях мужчинам и женщинам. С увеличением активного спроса на обучение со стороны пожилых людей введены номинации от 45 лет до 65 лет и от 65 лет и старше.

Категории участников соревнований ограничены полом мужчины/женщины только в индивидуальных выступлениях, в групповых (командных) выступлениях ограничений по полу и возрасту нет.

Региональные отделения организуют совместные практики группы и дружеские встречи, способствующие взаимопониманию, взаимоуважению, передаче положительного соревновательного и жизненного опыта между разными поколениями учащихся.

В настоящее время в Международную федерацию цигун входят 50 стран мира. Россия — один из лидеров по скорости распространения этой оздоровительной гимнастики.

**2.**

**Об организации:**

Всероссийская федерация цигун, полное название — Общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Всероссийская федерация цигун, оздоровительного цигун, даоинь и тайцзицюань» (далее по тексту — Федерация), зарегистрирована Министерством юстиции России 09 июля 2019 года, выросла из межрегиональной общественной организации «Ассоциация оздоровительного цигун», зарегистрированной в России в июле 2014 года. Фактически все началось в 2010 году с визита в Россию профессора Шанхайского университета спорта Юй Динхая, после которого группе друзей-единомышленников пришла идея создания организации для обмена знаниями, опытом и помощи людям. В настоящее время Всероссийская федерация цигун является полноправным членом Международной федерации цигун (International Health Qigong Federation — IHQF) и обучает людей по международной методике, разработанной признанными мастерами цигун. Численность Федерации — 1200 человек, среди которых 544 человека — это люди в возрасте старше 52 лет. Самым старшим членам Федерации 72 года. В Федерации 45 официальных региональных отделений, инструкторы Федерации проводят занятия в 300 населенных пунктах.

Президент Федерации:

Стерликов Виктор Борисович, главный тренер Федерации, многократный золотой призер международных турниров по оздоровительному цигун с 2015 года, имеет 5-й дуань по оздоровительному цигун.

Первый вице-президент Федерации:

Бахтенко Елена Викторовна, помощник главного тренера Федерации, золотой призер и многократный серебряный призер международных турниров по оздоровительному цигун, имеет 3-й дуань по оздоровительному цигун.

**Решаемая проблема:**

Добровольная самоизоляция людей старшего возраста, депрессия, чувство отчуждения и стресс, одиночество и разочарование. Низкий уровень пенсионного обеспечения и невозможность вовремя и в должном объеме получить квалифицированную медицинскую помощь. Снижение социальной активности и ослабление родственных связей.

**3.**

**Этапы развития организации:**

В 2014 году Виктор Борисович Стерликов создал межрегиональную общественную организацию «Ассоциация оздоровительного цигун», которая в 2015 году вошла в состав Международной федерации цигун как организация, представляющая Российскую Федерацию.

Основными задачами ассоциации на начальном этапе стали:

* Обучение у китайских мастеров цигун.
* Участие в международных соревнованиях.
* Проведение мероприятий на территории России.
* Подготовка инструкторов-общественников.

Для выполнения первой задачи руководители организации прошли ряд обучающих семинаров и приняли участие в научных и организационных мероприятиях Международной федерации оздоровительного цигун:

* II обучающий семинар для старших европейских инструкторов (Португалия, 2013 год).
* Обучение для руководителей организаций, входящих в состав Международной федерации оздоровительного цигун (КНР, 2014 год).
* II Международный симпозиум по оздоровительному цигун и 3-й обучающий семинар для старших европейских инструкторов (Франция, 2015 год).
* II обучающий семинар по оздоровительному цигун для лидеров организаций — членов Международной федерации оздоровительного цигун (КНР, 2016 год).
* Мастер-класс по оздоровительному цигун (ОАЕ, 2017 год).
* IV Международный семинар для старших европейских инструкторов (Германия, 2017 год).
* Всемирная конференция по оздоровительному цигун и 3-й обучающий семинар для лидеров организаций — членов Международной федерации оздоровительного цигун (КНР, 2018 год).
* I Форум оздоровительного цигун стран Центральной и Восточной Европы (Сербия, 2018 год).
* V Европейский научный симпозиум и семинар для старших европейских инструкторов (Италия, 2019 год).

Выполняя вторую задачу, сборная команда Межрегиональной ассоциации цигун с 2015 года принимает участие в международных соревнованиях:

* VI Международный турнир по оздоровительному цигун (Португалия, 2015 год).

Результат: 1 золотая и 3 серебряных медали в индивидуальном зачете, 2-е место в групповом выступлении.

* II открытый Всекитайский турнир по оздоровительному цигун (КНР, 2016 год).

Результат: 2 золотые, 1 серебряная и 1 бронзовая медали в индивидуальном зачете.

* VII Международный турнир по оздоровительному цигун (Нидерланды, 2017 год).

Результат: 2 золотых, 2 серебряных и 1 бронзовая медаль в индивидуальном зачете, 2-е место в групповом выступлении.

* XIV Международный турнир по даоинь яншен гун, оздоровительному цигун и тайцзи (КНР, 2018 год).

Результат: 1 золотая и 2 серебряных медали в индивидуальном зачете.

* VII Международный турнир по оздоровительному цигун (Австралия, 2019).

Результат: 2 золотых, 5 серебряных и 5 бронзовых медалей в индивидуальном зачете, 1-е место в командном зачете.

Таким образом, российская команда по цигун стала одной из сильнейших в мире. Среди шести членов команды, выступающих на этих соревнованиях, пятеро были старше 50 лет и в большинстве своем не были профессиональными спортсменами: Елена Изергина (57 лет), Зинаида Есенина (56 лет), Елена Бахтенко (58 лет), Ольга Данилова (60 лет) и главный тренер команды Виктор Стерликов (50 лет).

Вдохновленные успехами, стремлением участников практик к общению и объединению, с 2016 года организаторы приступают к решению третьей задачи. Один раз в полгода проводятся Всероссийские фестивали цигун. Эти мероприятия являются комплексными и включают демонстрационные программы, семинары для инструкторов, соревнования и экзамены.

Фестивали стали новой вехой в жизни учеников. C 2014 года Всероссийская федерация цигун провела десятки фестивалей в разных красивейших уголках России: Северной Осетии, Краснодарском крае, Крыму, Свердловской области и многих других. Сплавы, восхождения и горные путешествия, песни у костра и оздоровительную гимнастику в окружении величественных гор и на закате солнца моря участники путешествий не забудут никогда. И самые активные путешественники — люди старшего возраста. Но всякий раз, возвратившись из цигун-путешествий, они оставляют море вдохновенных отзывов.

С 2018 года ежегодно проходят:

* региональные семинары и мастер-классы;
* интенсивы и экзамены, клубные турниры;
* чемпионаты и соревнования;
* онлайн-занятия с людьми 55+ в рамках проекта «Московское долголетие» и аналогичных проектах в Подмосковье и других регионах России.  
    
  Работа наших инструкторов получила высокую оценку и признание федеральных и региональных органов власти.  
  С участием наших инструкторов по приглашению местной администрации и Олимпийского комитета России проходят:
* Всероссийский Олимпийский день.
* День города.
* Всемирный день оздоровительного цигун.
* «Московское долголетие».
* «“Серебряные” волонтеры».

Для выполнения четвертой задачи по подготовке грамотных и квалифицированных инструкторов цигун Межрегиональная ассоциация оздоровительного цигун организовала курсы подготовки инструкторов-общественников.

В настоящее время на курсах обучаются 1200 человек из 65 регионов РФ.

Таким образом, в период с 2014 по 2019 годы Всероссийской федерацией оздоровительного цигун не только были заложены основы развития оздоровительной гимнастики цигун в России, но и завершен подготовительный этап к переходу в образовательную и соревновательную деятельность как основные формы дальнейшего развития цигун.

Всероссийская федерация цигун:

* разрабатывает обучающие курсы серии «Оздоровительный цигун» для всех: <https://all.tsygun.ru/?utm_medium=social&utm_sourc>;
* курсы подготовки инструкторов.

Инструкторы Федерации проводят занятия оздоровительным цигун для разных категорий людей в больших и малых населенных пунктах нашей страны и за рубежом.

В декабре 2019 года проведены первые чемпионат и первенство ОФСОО «Всероссийская федерация цигун, оздоровительного цигун, даоинь и тайцзицюань», в которых приняли участие 83 человека из 11 регионов России. Были разыграны комплекты наград в 6 дисциплинах и 2 возрастных категориях индивидуального разряда и в дисциплинах группового разряда.

Также в 2019 году 66 членов Федерации прошли международную дуань-аттестацию.

В 2020 году — второй чемпионат и первенство ОФСОО «Всероссийская федерация цигун, оздоровительного цигун, даоинь и тайцзицюань» в июне и третий чемпионат и первенство в декабре. Из-за пандемии COVID-19 основным форматом проведения соревнований стал дистанционный онлайн-формат: специфика цигун позволяет практически полностью проводить соревнования в указанном формате.

Во втором чемпионате и первенстве принял участие 261 человек из 46 регионов России. Были разыграны комплекты наград в 8 дисциплинах и 2 возрастных категориях индивидуального разряда.

В третьем чемпионате и первенстве приняли участие 222 человека из 46 регионов России. Были разыграны комплекты наград в 8 дисциплинах и 4 возрастных категориях индивидуального разряда.

Впервые в мире по инициативе Всероссийской федерации цигун прошла заочная международная аттестация в онлайн-формате на мастерские степени дуань. Экзамены сдали 107 человек.

Среди участников чемпионатов и первенств возрастная категория 50 + является самой активной.

В 2020 году группа из 30 ведущих инструкторов Федерации, среди которых 50% учеников были в возрасте 55+, прошла профессиональную переподготовку в государственном бюджетном учреждении дополнительного профессионального образования города Москвы «Московский учебно-спортивный центр» Департамента спорта города Москвы по программе «Теория и методика спортивной подготовки» с присвоением квалификации «тренер».

С целью совершенствования данной системы и необходимостью системной подготовки тренеров и инструкторов по программам дополнительного профессионального образования и повышения квалификации по цигун Федерацией проведена работа по получению лицензии на осуществление образовательной деятельности.

После получения лицензии Федерация организовала обучение на курсах:

* повышения квалификации;
* профессиональной переподготовки с присвоением квалификации «тренер-преподаватель».

Из 120 человек, обучающихся на курсах и прошедших обучение, 40% человек — люди в возрасте от 55 лет.

Также в 2020 году впервые прошли онлайн-курсы по изучению комплекса цигун под руководством профессора Шанхайского университета спорта Чжан Юнъя, 50 тренеров, инструкторов и членов Федерации.

Продолжается подготовка тренерского и инструкторского состава Федерации. С марта 2021 года группа из 150 человек проходит долгосрочное онлайн-обучение под руководством заместителя председателя технического комитета Международной федерации оздоровительного цигун, профессора Пекинского университета спорта Ху Сяофея.

В апреле 2021 года впервые прошла аттестация на преддуань (инструкторские степени), которую успешно прошли 16 членов Федерации.

**Региональные отделения:**

Успешное развитие цигун в России невозможно без развития региональных отделений. Основы развития цигун в регионах были заложены в первые годы работы Межрегиональной ассоциации цигун, когда Виктор Стерликов проводил практически ежемесячно семинары в разных городах России.

Московское отделение является лидером среди региональных отделений Федерации.

В Москве работают более 120 инструкторов, под руководством которых занимаются более 1500 москвичей. В программе «Московское долголетие» в режиме онлайн в 2021 году работают 10 инструкторов, в группах которых занимаются порядка 700 человек пенсионного возраста.

Столичное отделение активно помогает в проведении чемпионатов, первенств, фестивалей и других мероприятий Федерации.

В Санкт-Петербургском отделении занимаются более 300 человек под руководством 32 инструкторов.

В Вологодском отделении занимаются около 500 человек под руководством 12 инструкторов.

В Томском отделении работают 17 инструкторов, Тюменском — 15, Екатеринбургском — 29 с числом занимающихся более 600 человек.

Центром развития цигун на юге России является Краснодарское отделение, в котором занимаются 170 человек под руководством 10 инструкторов.

Одними из первых начали активную работу региональные отделения Федерации на Дальнем Востоке — в Камчатском крае и в самом западном регионе России — Калининградской области.

В Камчатском крае преподавательскую деятельность осуществляют 6 инструкторов, у которых занимаются более 100 учеников, а в Калининградском отделении под руководством 10 инструкторов тренируются более 150 занимающихся.

В 2020 году проведены региональные сборы по подготовке к соревнованиям по цигун в Краснодарском и Екатеринбургском и Тюменском отделениях.

В текущем 2021 году основными мероприятиями Федерации традиционно стали четвертые и пятые чемпионаты и первенства по цигун в июне и декабре, открытый чемпионат и первенство Москвы и Московской области, посвященные Олимпийскому дню России в июне, Всероссийский турнир по цигун, посвященный Международному дню оздоровительного цигун в сентябре.

13–14 февраля 2021 года в Севастополе и Республике Крым (г. Симферополь) прошли презентационные семинары по оздоровительному цигун, в которых приняли участие не только любители цигун, но и спортсмены и тренеры высокого уровня. В симферопольском семинаре приняла участие министр спорта Республики Крым Ольга Александровна Торубарова, давшая высокую оценку работе Федерации.

В апреле 2021 года в Сочи прошел первый Черноморский турнир по цигун.

**Техническая поддержка и техническая грамотность**:

Каждый ученик, вступая в ряды Федерации, оказывается среди единомышленников, желающих и готовых ему помочь. Каждый ученик получает возможность открыть на сайте Федерации личный кабинет с доступом ко всем обучающим материалам. Мощная группа технической поддержки отвечает на все возникающие вопросы. В личном кабинете ученика есть раздел с дополнительными материалами, где в очень доступной форме изложены пошагово все действия, необходимые для регистрации и пользования. С первого дня он попадает в группу VK и другие мессенджеры, где может получить своевременную и быструю помощь.

Группа VK — это место, где ученики общаются между собой, выкладывают фотографии занятий, выступлений, обмениваются опытом и знаниями, трудностями, историями жизни, взлетами и падениями, получают информацию о предстоящих событиях.

Но, пожалуй, самое главное, что чувствует каждый новичок, — это причастность к большому содружеству.

Инструкторы Всероссийской федерации цигун, получив качественное образование, направляют свои знания на служение людям в 65 регионах России и зарубежья.

Обучение людей старшего поколения происходит часто на благотворительной основе.