

МЕЧТА СТАНЦЕВАТЬ В ПАРИЖЕ И ТРЕНИРОВКИ ПО 5 ЧАСОВ

Сидят ли танцоры на диетах? Сколько стоят бальные платья? С какого возраста берут в секцию? Все о танцевальном спорте в Ижевске

«Центр» продолжает рассказывать о детских спортивных секциях. В новом выпуске рубрики «Ижевск спортивный» знакомим вас со спортивным бальным танцем.

О виде спорта

Бальные танцы – это сочетание искусства и спорта. Танцы не только необычайно красивы, но и очень полезны для здоровья.

– Танцоры вырастают уверенными в себе людьми, избавляются от комплексов и раскрепощаются. Благодаря бальным танцам у ребенка правильно формируется осанка, налаживается работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, – рассказывает руководитель и тренер танцевально-спортивного клуба «Феникс» Татьяна Пермякова.

Об уровнях мастерства

Хотя танцевать можно с самого рождения и в любом возрасте, в секцию детей берут с 6 лет.

– Этот вид спорта делится на массовый спорт и спорт высших достижений. Сначала ребенка принимают в массовый, в высшие достижения попадают ребята, которые уже имеют более высокий уровень. Перед этим, конечно, беседуем с самими танцорами и с их родителями, потому что спорт высших достижений – это более интенсивные тренировки, насыщенная танцевальная жизнь, это больше усилий, затрат, – продолжает тренер.

Из массового в спорт высших достижений детей могут перевести уже через 2-3 года после начала занятий. Далее танцевальные пары делятся по уровням мастерства: от начального Е до высшего М (международного) – Е, D, C, B, A, S, M. Чтобы перейти в следующий класс, паре надо набрать очки на соревнованиях, а возраст здесь роли не играет.

О форме и костюмах

Соревнования по спортивным танцам делятся на две программы: европейскую и латиноамериканскую. Поэтому у танцоров должны быть как минимум два костю-

ма и две пары обуви для выступлений.

– Но это уже с 12-13 лет. Дети младшего возраста выступают в рейтинговых платьях и костюмах без блесков и украшений. Вообще, когда ребята делают первые шаги, все достаточно бюджетно. Например, мальчики могут тренироваться в обычных школьных брюках. Вместо танцевальных туфель можно ходить в чешках, – говорит тренер.

Кстати, на диетах танцоры не сидят. Детям это, считает тренер, ни к чему. Придерживаться диет рекомендуют только тем, у кого есть лишний вес.

Пошла по стопам мамы

13-летняя Ярослава Пермякова в танцах с детства – мама

брала ее с собой на сборы и тренировки.

– До танцев я ходила на гимнастику, мне не нравилось, я все время плакала. А здесь все по-другому. Правда, сначала было сложно, потому что я ездила на сборы со старшими ребята-

ми, – рассказывает Ярослава.

А вот ее партнер по танцам, 14-летний Егор Федоров, пришел в танцы не по своей инициативе.

– На танцы меня записала мама, по совету



знакомому. Я сначала категорически был против, плакал даже по ночам, потому что здесь занимались одни девочки и я. Но потом втянулся в процесс. Потом мне нашли партнершу, я смотрел видеоролики, мне стало нравиться. Танцы очень хорошо координируют, – улыбается Егор.

Пара занимается в зале 4 раза в неделю по 3-5 часов. Если бы не разные смены в школах, тренировались бы еще больше, признаются танцоры.

– У меня подруга очень обижается, потому что я с ней время не провожу – я все время на тренировках, – делится Ярослава.

22 золота

Егор и Ярослава танцуют вместе с октября 2015 года. За это время пара завоевала 22 золотые, 13 серебряных и 11 бронзовых медалей. Недавно танцоры стали третьими на первенстве Удмуртии, до этого – победителями Кубка главы Удмуртии, а еще раньше – победителями турнира в Москве.

– На последнем турнире мы набрали очки на В-класс, теперь будем набирать на класс А. Для этого надо как можно больше участвовать в первенствах, чемпионатах Удмуртии, ПФО, России, – говорят ребята.

Кстати, в мечтах у танцоров – выступить за границы. Например, в Париже – оттуда недавно вернулись их тренеры Татьяна Пермякова и Александр Васильев с серебряными медалями.

– Вообще я хотел бы стать для начала чемпионом России, – улыбается Егор. – Раньше надо мной даже усмехались, но сейчас, когда я стал чемпионом, меня уважают, жмут руку и говорят: «Не бросай!»

Валерия Шаньгина,
red@mgcentr.ru

ЗНАЙ!

ЦЕНА ВОПРОСА

Для юношей

- Рубашка – от 1 200 рублей
- Жилет – от 1 500 рублей
- Брюки – от 1 350 рублей
- Обувь – от 2 000 рублей

Для девушек

- Тренировочное платье – от 2 000 рублей
- Платье для латины – от 5 000 рублей
- Платье для европейской программы – от 10 000 рублей
- Рейтинговое платье – от 1 500 рублей
- Обувь – от 2 000 рублей

ГДЕ ОБУЧАЮТ?

- Танцевально-спортивный клуб «Феникс»
 - ул. Максима Горького, 160 (школа №11). Занятия также проводятся в школах №№16, 58, 74, 87
 - Телефон: 8 912 758-53-42, 8 912 013-15-42
 - Цена: 1 400 рублей в месяц (за неограниченное количество занятий)
- Спортивная школа «Нефтяник»
 - ул. Сабурова, 7. Занятия также проходят в Молодежном центре ИжГСХА (ул. Песочная, 44), школе №43, Гуманитарном лицее
 - Телефон: 33-33-13
 - Цена: от 200 рублей за занятие (абонементные группы)

В танцевальном спорте соло танцуют только начинающие спортсмены, далее – только пары



izhavia.ru



Летим короче!

Сокращаем
до четверти пути
на рейсах без пересадок

Реклама. © 03.1901