

В-РИТМЕ-hip-hop. DANCE-VERSIA



ВолГУ – волшебное место, где может раскрыться каждый. И неважно, чем ты увлекаешься: наукой, спортом или творчеством, в этих стенах возможно всё!

Сейчас же речь пойдёт о споривно-творческо-оздоровительной грани целого спектра начинаний, о hip-hop аэробике! Да-да, в ВолГУ есть и такое! А руководит всем этим коктейлем вкусов Юлия Петровна Гордеева - преподавательница hip-hop аэробики кафедры физвоспитания.

Юлия Петровна окончила Волгоградскую академию физической культуры и спорта. С 2009 года работает в ВолГУ.

- А почему именно ВолГУ?

- Здесь прекрасные условия работы, хороший коллектив и имеется качественное оборудование, необходимое для занятий.

-Для Вас спорт - это работа или нечто большее?

-Нечто большее, однозначно. Для меня это стало смыслом жизни. Я не представляю себя без спортивного костюма и кроссовок.

- Вы являетесь руководителем молодого коллектива по hip-hop аэробике «Dance-Versia». Расскажите, пожалуйста, о жизни коллектива. Кому принадлежит идея создания секции hip-hop аэробики?

- Создание сборной команды на базе нашего университета – идея кафедры физического воспитания. Вообще, данное направление курирует Федерация фитнеса и аэробики, которая предложила создать сборные по базовой, стэп или hip-hop аэробике в каждом высшем учебном заведении нашего города. Мы, в частности, работаем в направлении hip-hop аэробики. Сборная команда существует с 2009 года. С того времени, как я пришла работать в ВолГУ. Руководить командой - для меня это большая честь. Но при этом я понимаю, что на моих плечах лежит большая ответственность. Я выражаю огромную благодарность заведующей кафедрой Коваленко Т.Т. за предложение руководить сборной командой и директору СОЦ Ульянову Д.А. за материальную и моральную поддержку.

- По какому критерию Вы отбираете девушек в свой коллектив?

- Первое на что я обращаю внимание, это, конечно же, ритм, чувство ритма, понимание музыки. Мне важно знать, чувствует ли девушка музыку всем своим телом. Так же, ключевым моментом является желание! Если человек будет стараться, у него обязательно все получится!!! Нам интересны люди, которых можно научить чему-то новому. Не обязательно иметь определенную базу, нет! Главное стремление и потенциал!

- Вы устанавливаете какой-либо возрастной порог?

-По большей степени, я отдаю предпочтение первому курсу потому, что это новый набор, новые идеи.

- Думаю, многие слышали о hip-hop'e и аэробике по отдельности, но то, как это выглядит в сочетании, не представляют. Скажите, давно ли существует такое направление?

- Данное направление существует уже достаточно давно, но сейчас происходит его модернизация. Элементы усложняются, и если раньше это был hip-hop в чистом виде, то теперь в одном танце могут соединяться до 10 стилей. Это и g'n'b, и street dance, и аэробика... Все это становится еще интереснее.

- На каких уровнях проходят соревнования в данном направлении?

- Проходят они на самых различных уровнях. Начиная с областного, заканчивая между-

народным, где подготовка требуется просто колоссальная.

- Каких успехов Вы с коллективом уже добились?

- 12 декабря 2010 года мы выиграли чемпионат по hip-hop'у. Несмотря на то, что мы заняли первое место, нам есть над чем работать, есть к чему стремиться. Я планирую приложить большие усилия для того, чтобы достичь желаемого результата. Я очень счастлива, что руковожу ТАКОЙ командой.

-У каждого времени года свои прелести. А особенно - у зимы. Мы неторопливо прогуливаемся по паркам и скверам, и даже не задумываемся, что рядом с нами бродит простуда, за нами следит повышенная температура, ангина прячется за деревом, а грипп вовсе без смущения ходит по пятам. Так как же держать себя в тонусе? Что, по-вашему, требуется нашему организму зимой?

-Во время зимы наш иммунитет снижается, и мой совет, как тренера, это обязательное уделяние внимания своему организму. Побольше в этот сезон включайте в свой ежедневный рацион натуральные источники, а также различные комплексы витаминов и минералов. Больше занимайтесь спортом, ведите активный образ жизни, подольше находите на свежем воздухе.

- Полезны ли тренировки на морозном зимнем воздухе?

- Организм – это индивидуальная система, и здесь к каждому человеку свой подход. Кому-то полезно, кому-то нет. Всё зависит от состояния здоровья. Человеку, который награжден крепким здоровьем, я бы посоветовала плавание в бассейне, лыжи, катание на коньках и т.д. Но в первую очередь, прежде чем решить, чем вы будете заниматься на улице, необходимо соответственно одеться.

- Через пару дней Новый год, совсем скоро долгожданные праздники. Что бы Вы пожелали ребятам в Новом году?

- Я хочу пожелать всем студентам ВолГУ крепкого здоровья, любви, всех благ и, конечно же, всем удачно сдать сессию, чтобы ни у кого не было «хвостиков» и, чтобы Новый год принес как можно больше новых побед и творческих успехов!

Анна Гатина.