

Esperanza *life*

печатный вестник школы бальных танцев

осень 2014



22 сентября 2014 года произошло очень важное событие для танцевальной школы Эсперанса. Был открыт новый танцевальный центр, оснащенный современным оборудованием, специальным спортивным паркетом, вентиляцией.

Несколько танцевальных залов, раздевалки, душевые и другие комфортные условия появились у танцоров. В таких удобных и красивых с точки зрения эстетики условиях у танцоров появились огромные возможности для самореализации, достижения высоких творческих результатов, раскрытия своего потенциала!

Архангельский Савва Юрьевич, Русаков Сергей Владимирович и Багаутдинов Радик Сафуанович стали учредителями нового клуба.

*Мы ждем всех желающих
приобщиться к миру танца, грации, гармонии!
Наши двери радушно открыты для вас!*



Особая
БЛАГОДАРНОСТЬ
Татьяне Александровне
аРХАНГЕЛЬСКОЙ
за помощь в создании нового клуба!

3-4

Если ваш ребенок уже в возрасте 3-4 лет любит двигаться под музыку и замирает, увидев по телевизору танцы, - срочно отдавайте его в нашу танцевальную студию.

Еще учителя Древней Греции считали, что музыка и танцы не менее важны для развития гармоничной личности, чем точные науки.

Считается, что при помощи общения с музыкой и танцами дети учатся познавать мир и самих себя. Занятия танцами не только развивают музыкальность, но и помогают воспитать внимание и коммуникативность, что очень важно как для более старших детей, так и для детей 3-4 лет.

Совсем недавно в Великобритании были проведены исследования, результаты которых доказали, что дети, которые занимаются танцами, опережают в развитии своих сверстников. Им легче дается учеба, и они добиваются больших успехов.

Почему именно танцы?

Танцы способствуют сбалансированному развитию тела ребенка, улучшают обменные процессы, снимают стресс и повышают выносливость.

Если вы отдадите ребенка в спортивную секцию, то он будет тренировать только определенную группу мышц. Во время танца нагрузка на все группы мышц сбалансирована, что снижает риск возникновения перегрузок. Во время занятий танцами ребенок раскрепощается. Застенчивость, неуклюжесть и угрюмость исчезают у детей уже после нескольких занятий. У малыша улучшается координация движений, совершенствуются пропорции тела, формируется красивая осанка и развивается гибкость.

На занятиях танцами дети учатся общаться и взаимодействовать со сверстниками. Развиваются музыкальность и чувство ритма. Малыш учится выражать свои эмоции с помощью танца. Танцы развивают фантазию, раскрывают характер и индивидуальность ребенка.

Занятия танцами невозможны без таких качеств, как трудолюбие, организованность и целеустремленность. **Танцы подарят малышу радость движения, общения, обогатят его внутренний мир и помогут познать себя.**

**5-6**

Ребенок шестого года жизни продолжает совершенствоваться через игру, рисование, общение со взрослыми и сверстниками, но постепенно важнейшим видом деятельности становится учение.

С пяти лет ребенка необходимо готовить к будущему школьному обучению. Конечно, обучение было впитано во все виды деятельности ребенка и в раннем возрасте. Он учился лепить, вырезать, конструировать, делать аппликации и т. д. Но такое обучение еще не содержало системы, характерной для усвоения знания. Теперь настало время постепенного перехода к такому обучению, когда ребенок может и хочет делать то, что требует от него взрослый.

На своих занятиях мы предлагаем обучение танцам, построенное по системе школы танцев «Эсперанса» в которой учтены все особенности детей 5-6 лет.

Мы помогаем детям становиться внимательными, дисциплинированными, уметь слушать и правильно выполнять задания преподавателя, что в дальнейшем им очень помогает в школе. А также на занятиях укрепляется мышечный корсет, формируется правильная осанка и с помощью физических упражнений производится профилактика плоскостопия.

**7-8**

В танцевальном спорте дети 7-8 лет начинают заниматься более серьезно: они изучают танцы конкурсной программы, готовятся к соревнованиям, учатся находить общий язык с партнером/партнершей.

Именно в этом возрасте, когда ребенок идет в школу, он уже имеет представление о своем теле, осознает, что такое дисциплина, и более ответственно подходит к процессу обучения. Все это помогает развить его умственные, творческие и физические способности, а также раскрыть его природные таланты.

Занятия в нашей школе танцев проходят 3 раза в неделю по полтора часа. Первая часть урока - растяжка и ОФП, в ходе которой развиваются возможности тела ребенка (подвижность суставов, разделение частей тела, укрепление мышц). Вторая часть - изучение танцевальных элементов, совершенствование техники движения, развитие музыкального слуха и координации. Третья часть - это игра, с помощью которой дети приобретают уверенность в себе и проявляют свою индивидуальность.

Бальные танцы - это разносторонний вид спорта, поэтому он популярен у детей.



Принято считать, что в 9-13 лет начинать заниматься спортом слишком поздно, почти никто не проводит набор в начинающие группы. Но что делать, если есть желание, а никто не берет?

Ответ прост - приходите к нам! Наша студия спортивного балетного танца «Эсперанса» начинает качественное обучение с самых азов.

Ваш ребенок познакомится с культурой балетных танцев. И вы сами сможете убедиться в явных улучшениях его осанки, увидите развитие координации и других моторных функций, ведь уроки физической культуры в школе не позволяют в полной мере добиться всего этого.

Занятия балетными танцами способствуют активному развитию не только физических, но и умственных способностей. Они воспитывают дух! В танец ребенок вкладывает силу, эмоции, что обогащает его духовно.

Многие думают, что после 8 лет отдавать ребенка в танцы уже поздно. Но они заблуждаются. Есть множество людей, которые пришли в танцы в подростковом возрасте и достигли высочайших результатов на мировых чемпионатах.

Возраст - не помеха для создания спортивной карьеры, поэтому танцами можно заниматься как для себя, так и профессионально.

9-13

Впереди новые достижения и победы!

Андрей и Полина выиграли много турниров, были финалистами больших конкурсов, в том числе международных. Последнее самое большое достижение - это 2-е место в европейской программе и 1-е место в латиноамериканской программе на Открытом чемпионате России в группе юниоры 1+2 в Москве в октябре 2014 года!

Андрей Степанов

Мне было 5 или чуть больше лет, когда стало понятно, что я стану танцором.

Мои родители рассказывали, как я устраивал домашние концерты. Я делал билеты для каждого, усаживал на места на диване и креслах, и после этих приготовлений начиналась двухчасовая (а иногда и больше) импровизация под любую музыку. Чаще всего под испанскую гитару. Ее звуки мне были ближе всего. После пары-тройки месяцев моей почти ежедневной самостоятельности папа твердо решил, что меня нужно отдать на танцы.

Ближайший клуб спортивного балетного танца был в ДДЮТ Выборгского района. Мой самый первый клуб, которому я очень обязан за привитую любовь и интерес к танцам, назывался «Свинг», руководители Марина и Виталий Амельченко.

Именно там меня поставили в пару с Полиной Макиевой, с которой я танцую уже 9 лет.

9 ноября 2010 года мы перешли в клуб «Эсперанса». Я думаю, что это был судьбоносный и правильный шаг. Клуб быстро стал моей второй семьей. Я каждый день узнавал, понимал, делал что-то новое, и в какой-то момент я понял, что хочу связать с танцами свою дальнейшую жизнь.

Меня часто спрашивали, почему я занимаюсь балетными танцами. Для меня танцы - это возможность выразить свои чувства, свою душу в движении.



Это возможность показать, какой ты, как видишь мир, как чувствуешь музыку. Поэтому танцы притягивают. В них каждый индивидуален. Танец - это шанс подарить зрителям эмоции, чувства, которые испытываешь сам.

Я надеюсь в дальнейшем связать свою жизнь с танцами. Моя мечта - стать тренером.

Полина Макиева

Я занимаюсь танцами с 5 лет. С детства мне очень нравилась музыка в стиле «латина». Мама узнала про кружок танцев в Доме пионеров, куда я пошла учиться в 3 года. Так я начала заниматься в небольшом клубе «Свинг». Когда я была совсем маленькой, я пыталась танцевать всегда и везде, и мне это очень нравилось!

Мой первым партнером стал Степа Степанов. Мы протанцевали с ним год, но из-за серьезной травмы он бросил танцы. Спустя месяц меня поставили в пару с Андреем и тоже Степановым! Мы очень сдружились и на первом же конкурсе заняли 1-е место!

Спустя 5 лет нам пришлось сменить клуб. Мы перешли в «Эсперансу», где сейчас и танцуем.

Именно танцы помогают мне поддерживать такую хорошую физическую форму, ведь не каждый может выдерживать по несколько часов тренировок почти ежедневно! Достаточно лишь услышать любую музыку, и я начинаю танцевать. Мы можем вместе станцевать на любой площади или просто на улице, в метро! Честно говоря, мне очень повезло с партнером. Мы с ним уже почти 9 лет. В детстве нас часто спрашивали: «Вы брат и сестра?» Мы всегда отвечали: «Нет, конечно». Сейчас, если меня спросят об этом, я скажу: «Да, мы брат и сестра!» Конечно, мы можем поругаться, но наша ссора длится не более 3 минут. Я не представляю своей жизни без танцев, без Андрея и без наших замечательных тренеров Евы Витальевны и Радика Сафуановича. Именно они помогли нам достичь такого высокого уровня, научили нас жить танцем и верить в самих себя!

Dance, Dance, Dance!

Что занятия танцами могут дать людям, которые много и успешно работают?

Кроме неплохой психологической разгрузки и поддержания физической формы, занятия танцами помогают развить недостающие личные качества и завести полезные, а главное - приятные знакомства.

Вспомните голливудский фильм «Давайте потанцуем» с Ричардом Гиром в главной роли, где герой картины пытается решить проблемы в личной и профессиональной жизни с помощью танца. И ему это удается! Интересно, что такое бывает не только в кино.

Танцы - это совершенно другой мир, со своими правилами и тонкостями...

Как минимум, это хороший способ для снятия напряжения после тяжелого трудового дня и получения заряда бодрости: на работе вы трудитесь над документами, договорами, решаете задачи ваших начальников и подчиненных. Во время же занятий танцами вы сосредоточены только на том, как правильно выполнить движение и успеть за ритмом. Когда же композиция освоена, вы просто получаете удовольствие от музыки и собственного исполнения.

Кроме того, танцы помогут вам развить такие качества, как пластику, чувство ритма, осанку. Вы однозначно улучшите свою физическую подготовку и просто будете чувствовать себя уверенней.



**Танцуйте,
танец
внутри
вас!**

Незабываемое

Этой осенью мне посчастливилось осуществить сразу две свои заветные мечты: принять участие в международных соревнованиях по бальным танцам в Англии и полёт на самолёте.



Я слышал много рассказов о том «Нереальном» танцевальном мире, о каком-то небольшом уголке «Рая». Я видел как горели глаза тренеров и одноклубников во время этих рассказов. Это был бесконечный поток эмоций. Я всегда мечтал, что настанет такой момент, когда я смогу побывать и попробовать свои силы в этом танцевальном мире.

Первая попытка была неудачна, но родители и тренеры не дали мне опустить руки.

Ура!!! Мне выпал второй шанс, и я лечу!

Первый раз на самолёте. Огромная стальная птица взмывает в небо. Это непередаваемое чувство полёта, когда ты летишь над всем миром. Под крылом мелькают города, реки, океан-это не-



обыкновенная красота. Меня переполняло чувство страха и восторга.

Первый день начался сразу с индивидуальных уроков с «Богами» танцев. Это виртуозы своего дела. В голове крутился один вопрос: «Как они это делают?»

И вот наступил наш час выступать. Мы очень волновались, но поддержка наших тренеров помогла нам преодолеть чувство страха и волнения. Выходя на паркет, сразу забываешь обо всем и лишь одна мысль: «Я, Партнёрша, Мужык».

Непередаваемые впечатления остались у меня от посещения Albert Hall. Это место, где танцуют «Дети Богов», то 48 «Ангелов». Наконец-то я вижу всё это своими глазами. Я пережил невероятное чувство восторга во время их выступления. Какая Любовь, Страсть, Боль, Борьба, Сила, Стремление...

Мне совершенно не хотелось уезжать. Теперь я и сам могу рассказать своим одноклубникам и знакомым об этом удивительном танцевальном мире.

Валерий Быстров

Увеличение подвижности суставов



С возрастом амплитуда движений в суставах становится меньше. Это мешает не только здоровому образу жизни, но и полноценной жизнедеятельности в целом. Задачи, которые раньше были простыми, такие как застегнуть молнию на платье, дотянуться до верхней полки, могут быть почти невыполнимыми. Растяжка поможет вам оставаться пластичными, сохранит подвижность суставов и удлинит мышцы. С помощью растяжки усиливается циркуляция крови, улучшается ее приток в мышцах и суставах, кровь приносит питательные вещества и кислород, удаляет отходы побочных продуктов.

Улучшение мышечной координации.

Снятие стресса и расслабление.

После растяжки напряженные мышцы расслабляются, это вызывает чувство освобождения от стресса и состояния «комка». Также особое дыхание во время растяжки насыщает мозг кислородом.

Облегчение боли в пояснице.

Увеличение растяжки подколенных сухожилий, улучшение подвижности тазобедренных суставов снижает нагрузку на позвоночник, соответственно, облегчая боль в пояснице.

Улучшение осанки.

Хронически напряженные и жесткие мышцы ухудшают осанку, а плохая осанка может пагубно сказаться на работе внутренних органов человека, не говоря уже о его внешности. Растяжка нижней части спины, плеч и груди поможет сохранить красивую осанку.

Растяжка доступна для людей любого возраста, независимо от того, занимаетесь вы силовым тренингом или нет. Растяжка — это естественная потребность.

Вспомните, когда вы просыпаетесь или засидитесь в одной позе, вы бессознательно потягиваетесь.



*Растяжка
сделает
ваше тело
гармоничным,
растянутым*



13 декабря в 14.00
семинар по конкурсному
женским причёскам

17-19 декабря
семинар по европейской программе
с ведущим английским педагогом
Эндрю Синкенсоном

20 декабря в 12.00
Кубок Школы Бального Танца
«Эсперанса» для детей 5-6, 7-8,
9-13 лет (это важно!)

20 декабря в 16.00
Кубок Школы Бального Танца
среди начинающих взрослых

25 декабря
**Встречаем в клубе
новый 2015 год!**

6-9 января
семинары по латиноамериканской
программе с ведущим английским
педагогом Николаем Нордином

17 января в 14.00
лекция по спортивному питанию

21 февраля в 12.00
конкурс Школы танца среди детей
(возможны изменения даты,
см. на сайте)



Esperanza
школа бальных танцев

Эсперанса - профессиональная танцевальная студия
спортивного бального танца

Зал № 1 - ул. Мира, д. 15, корп. 1. Тел.: 309-3344, +7 (981) 680-9624

Зал № 2 - ул. Пр. Попова, д. 23. Тел.: +7 (921) 657-1112, +7 (921) 304-3924

Главный администратор - тел. 309-3344

Редакционная коллегия :

Ева Багауддинова

Радик Багауддинов

Редактор: Елена Досова

Макет и верстка: Елена Потеева

Тираж 500 экз.