

неделю (по средам и пятницам), занимаемся по два часа. На самом деле важных и необходимых для усвоения моментов немало. Спортивный бальный танец – сложный симбиоз спорта, хореографии и театра (все-таки танец – это маленький спектакль). Важным является и построение внутрилличностных взаимоотношений между партнерами в паре, умение общаться со зрителем. А еще я всегда учу ребят тому, что танец – огромный труд, однако во время выступления зритель, для которого это в первую очередь красивое зрелище, не должен об этом знать.

– **Сколько студентов сегодня входят в состав вашего коллектива, какие они?**

– В настоящее время «FOX» – это 19 неравнодушных, дисциплинированных и заинтересованных молодых людей, которые искренне переживают за наше общее дело. При необходимости они могут заниматься самостоятельно. А это дорогого стоит. Значит мне не нужно тратить свою энергию на то, чтобы убеждать их что-то делать. Студенты сами все прекрасно знают и понимают, поэтому двигаться с ними вперед легко.

– **Расскажите о номерах, которые вы подготовили с ребятами коллектива «FOX» за время взаимодействия с ними, и поделитесь вашими творческими планами на ближайшее время.**

– Это один серьезный номер «Лунный вальс», с которым мы выступали на концерте, приуроченном к празднованию 115-летия ВГУ имени П.М. Машерова, а также одержали победу в номинации «Шоу Мол.+Взр. Бальный стиль Choreographed Шоукейс» на турнире по танцевальному спорту и артистическому танцу «Витебская снежинка – 2026». Безусловно, каждый раз перед выходом на сцену у ребят присутствовало волнение, с которым им удалось справиться. И это тоже немало важно. А идей и планов на ближайшее будущее у нас немало. Однако о них пока что говорить не будем, пусть эта информация останется в секрете. Уверена, что впереди нас ждет длительный и увлекательный совместный творческий путь, который мы обязательно пройдем вместе.

– **Спасибо за интересный разговор!**

**Виктория АЛЕКСАНДРОВА.**  
Фото Натальи  
**ТАРАРЫШКИНОЙ.**

**СПОРТИВНЫЙ ОЛИМП**

# ЮЛИЯ КАЗАКОВА: «СПОРТ СДЕЛАЛ ИЗ МЕНЯ ЧЕЛОВЕКА»

**Первокурсница факультета физической культуры и спорта Юлия КАЗАКОВА порядка шести лет занимается довольно редким видом восточных единоборств – Вовинам Вьет Во Дао. Это вьетнамское боевое искусство, включающее приемы рукопашного боя, работу с холодным оружием и систему духовного совершенствования. Девушка – многократная чемпионка Республики Беларусь, трехкратная чемпионка Федерации, участница чемпионата мира (Индонезия, 2025). Но сама студентка считает, что главное – не достижения, а то, что спорт сделал из нее человека.**

– Меня всегда интересовали бокс, борьба и подобные виды спорта, – рассказала Юлия. – Я даже пыталась дома их самостоятельно изучать, но затем родственники предложили мне попробовать Вьет Во Дао. Я посетила пару тренировок – мне понравилось. Не испугало даже то, что вначале я была единственной девушкой в секции. В нашем виде спорта есть «бойцы», которые занимаются конкретно боями, а есть «технари» (как я), задача которых – освоить техники. Выступать мы можем как сольно, так и парно или даже командно. Так, на чемпионате мира, например, я была в паре с мужчиной – мы демонстрировали приемы самообороны.

Юлия отметила, что Вьет Во Дао – сложный полноконтактный вид спорта, потому травмы не исключены. Травмироваться могут не только «бойцы», у которых есть защитная экипировка (шлем, капа, перчатки, накладки, бандаж), но и «технари», особенно в результате падения на татами. Поэтому особое значение имеет разминка. Необходимо максимально подготовиться и разогреть все группы мышц. Каждая тренировка (а они проходят три раза в неделю) состоит из разминки, выполнения упражнений и изучения тактик. А еще спортсмены учатся владеть оружием, которого у любителей Вьет Во Дао целый арсенал – двойной нож, сабля, меч, веер, копьё, шест, катана. Также на секции есть традиция – один час в неделю посвящать теории – изучать историю, философию этих боевых единоборств.

– Родители сразу меня поддерживали, потому как всегда и во всем уважают мой выбор. С бабушками было сложнее – они очень переживали, что девочка будет драться, но со временем смирились, – рассказала студентка. – У меня, честно признаюсь, также неоднократно возникали мысли все бросить, ведь бывают периоды, когда я домой прихожу только ночевать и очень устаю. Но в такие минуты всегда говорю себе: «Надо. Если взялся за дело, то нужно довести его до конца, даже если тебе



плохо». Мой девиз, которому я слеую по жизни, – умри, но сделай.

Спортсменов, которые занимаются Вьет Во Дао, можно узнать по кимоно обязательно синего цвета. Также у них есть своя система поясов: «синий» – «желтый» – «красный» – «белый». Чтобы их получить, необходимо сдать экзамен, который содержит базовую технику, демонстрацию приемов самообороны, сольные упражнения, общую физическую подготовку, поединки и теоретический экзамен по истории, этике и методике тренировки. У Юлии пояс желтого цвета, но она уверенными шагами идет к тренерскому – «красному».

– Я выбрала факультет физической культуры и спорта, потому как в будущем хочу стать тренером, работать с детьми, передавать им свои знания, – призналась спортсменка. – Ориентир, на которого хочется равняться, – мой тренер Сергей Алексеевич Шарендо – председатель Белорусской федерации Вовинам Вьет Во Дао. Отмечу, что к нам на тренировку может прийти абсолютно любой человек вне зависимости от возраста или уровня подготовки. В секции занимаются дети, подростки, семейные люди, те, у кого есть дети, внуки.

Несмотря на то, что Вьет Во

Дао – молодой вид спорта, и первый чемпионат мира по нему был проведен лишь в 2009 году, любителей его насчитывается немало, поэтому и конкуренция на соревнованиях нешуточная.

– С моей точки зрения, в нашем виде спорта действительно побеждают сильнейшие, ведь каждый поединок и технику судят 3 – 5 судей, не считая главного судьи. В боях получил три замечания – первое предупреждение, еще одно – техническое поражение. Победа присуждается по набранным очкам. К примеру, на чемпионате мира я и мой партнер заняли четвертое место, продемонстрировав комплекс женской самообороны из 12 приемов. Думаю, сказалось волнение. В то же время я на себя разозлилась, и эта спортивная злость помогает мне двигаться дальше.

По словам Юлии, Вьет Во Дао воспитывает людей, уверенных в себе, дружных и всегда готовых прийти на помощь, которые умеют отстаивать свое мнение, признавать ошибки и двигаться только вперед. Если у вас есть желание стать такими, возможно, пора записаться на занятия?

**Алеся ДУБРОВСКАЯ.**  
Фото Натальи  
**ТАРАРЫШКИНОЙ.**