

## Танец-вид спорта

Спорт – это составная часть физической культуры, организованная по определённым правилам, деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей. Спорт укрепляет здоровье. Повседневные занятия спортом полезны для каждого человека, поэтому необходимо заниматься физической культурой. Спорт – это движение, жизнь. Когда мы занимаемся спортом, мы укрепляем мышцы, суставы, заводим друзей. Ведь во время соревнований можно познакомиться со многими людьми. Само слово «спорт» родилось давно, во Франции. И произносилось оно не так как теперь, а «депорт», что значит «развлечение», «забота». В Англии это слово стали произносить «диспорт», что значит «развлечение», «игра», а потом отбросили две первые буквы. Получилось «спорт». Более ста лет назад слово «спорт» появилось в России. Сначала этим словом называли коллекционирование марок, игру в домино, разведение домашних животных и рукоделие. Затем спортом называли разные физические упражнения.

Есть много видов спорта. Каждый человек может заниматься тем, чем захочет. Мой любимый вид спорта – это танцы. Танец – это замечательный вид искусства, где человек может с помощью движений и мимики рассказывать какую-то историю, а также выражать свои чувства, мысли и эмоции. Танец – ритмичные, выразительные телодвижения, обычно выстраиваемые в определённую композицию и исполняемые с музыкальным сопровождением. Танцы бывают разных видов, основные из них: балетные танцы, балет, народный танец, современный танец, восточные танцы.

Когда мне было пять лет я посмотрела по телевизору танцевальное шоу, там показывали балетные танцы. Мне очень понравились красивые движения и

костюмы танцоров . Я попросила маму записать меня на бальные танцы . Сначала мне было тяжело выполнять разные упражнения и запоминать движения , но потом у меня стало хорошо получаться. Мы танцевали разные танцы , но особенно мне нравились вальс , ча-ча-ча ,самба .Несколько раз мы ездили выступать в Санкт-Петербург . Когда я стала заниматься бальными танцами у меня появилась уверенность в своих силах, улучшилась координация движений , сила и гибкость .Кроме того, на танцах я познакомилась с разными девочками и мальчиками.

Потом я захотела научиться танцевать другие танцы и мама записала меня в кружок современных танцев, коллектив «Ди-сейшн».

В данном коллективе у нас молодая и красивая преподавательница. Она учит нас модным и современным движениям . Мы часто выступаем на разных городских мероприятиях . В современных танцах мне нравится их простота и открытость для каждого, возможность танцевать под популярную музыку. На занятиях я самовыражаюсь, лучше узнаю себя и своё тело, отвлекаюсь от забот.

Мне нравятся танцы, потому что ими может заниматься любой человек в любой обстановке . Благодаря танцам улучшается телосложение ,появляется стройность и подтянутость, улучшаются настроение и отношения с окружающими людьми, развиваются чувство ритма ,сила и гибкость. Танец объединяет в себе искусство, спорт, музыку ,физическую культуру и ведёт к духовному развитию человека.