# Разновидности современного танца

Физическая культура является важной составляющей здорового и активного образа жизни. Одним из наиболее популярных видов деятельности в рамках программы физического воспитания является современный танец. Современные танцы стали очень популярны в последние годы, их часто можно встретить в фитнес-клубах, спортивных командах, школах и даже на сценах Бродвея. Он сочетает в себе грацию и красоту традиционного балета с силой и мощью других видов техники движения, таких как гимнастика или аэробика.

Современные танцы приносят огромную пользу тем, кто занимается ими регулярно. Прежде всего, регулярные занятия способствуют повышению мышечного тонуса всего тела, а также улучшению гибкости. Кроме того, требования, предъявляемые современными танцами к ученикам, способствуют развитию равновесия и координации, что позволяет снизить риск получения травм при занятиях другими видами спорта. Поскольку этот вид физической активности требует постоянного перемещения в пространстве, не забывая при этом об окружающих, он также в значительной степени зависит от концентрации внимания, что делает его отличным средством для улучшения концентрации.

Но что делает современный танец таким интересным, так это все его разновидности, которые можно выбрать в зависимости от личных интересов и целей.

Современный танец сочетает в себе элементы нескольких различных жанров, таких как джаз и классический балет, и представляет собой выразительную форму, в которой особое внимание уделяется эффективности и технике; Джаз-танец испытывает влияние как афро-карибских движений, так и американской популярной культуры, что придает ему жизнерадостный стиль; Хип-хоп танец энергичен и выразителен, включает в себя движения брейк/поппинг/изоляции, заимствованные из уличного стиля танца; Тап-танец происходит от ирландского танца с сабо, но с добавлением синкопированных ритмов, создаваемых с помощью металлических пластин, называемых тапами, которые крепятся к обуви; и, наконец, Бальные танцы, в которых два партнера работают вместе, грациозно выполняя шаги под музыкальные ритмы, такие как вальс, фокстрот и т. д.

Возможности практически безграничны. При желании вы можете изучить любое количество различных стилей под общим термином «современный танец» — каждый из них предлагает свой уникальный набор преимуществ как в физическом, так и в умственном и эмоциональном плане.

По своей сути современные танцы — это не только изучение технических шагов, но и развитие правильной осанки, осознания тела и уверенного движения — все это ключевые элементы при рассмотрении любого вида физической активности в целом, где правильная форма не только поможет нам предотвратить возможные травмы, но и обеспечит более эффективное использование энергии с течением времени и меньшей усталостью — особенно при работе с длинными программами, включающими несколько видов движений, которые завершаются выступлениями, поражающими зрителей по всему миру. Как и спортсмены, мы должны регулярно тренироваться, чтобы достичь наших целей и совершенствовать наше мастерство с течением времени, получая удовольствие от каждого шага! Если помнить о том, на что способен наш организм, то это в конечном итоге приведет к успешным результатам, какими бы ни были наши уникальные увлечения — так что собирайтесь, берите друзей и узнайте, какой творческий путь нас ожидает.