

Давайте потанцуем

Спорт-это неотъемлемая часть в жизни любого человека. Если человек занимается спортом, он получает не только физическую, но и моральную энергию. При физических нагрузках человек ощущает прилив сил, хорошее самочувствие и настроение. Психологи считают, что появление хорошего самочувствия связано с тем, что во время физической активности в организме человека вырабатывается называемый в простонародье «гормон счастья». Именно эти гормоны и отвечают за хорошее настроение и самочувствие человека.

Но также никто не забывает, что спортивные нагрузки улучшают кровоснабжение мышц человека и регуляцию нервной системы, повышают иммунитет, ускоряют метаболизм и способствуют укреплению мышечного каркаса.

В мире есть много разных видов спорта, например, футбол, хоккей, бокс, плавание...а хочу рассказать о своём виде спорта, которым занимаюсь, - это хореография. В школе танцевального мастерства я учусь народному, классическому и современному танцу. На классическом танце мы разучиваем различные балетные движения, позы рук и ног, правильное положение корпуса. Благодаря тренировкам у нас вырабатывается гибкость, координация, умение управлять своим телом и выносливость. А на современном танце мы изучаем разные стили нового зрелищного танцевального искусства, например, джаз, модерн, рок-н-ролл. На современном танце можно «растрясать» свои мышцы и почувствовать полную открытость движений. То, что мне нравится в хореографии, - это баланс сдержанности, контроля над своим телом и полной открытости, свободы движений. Благодаря тому, что я занимаюсь таким чудесным видом спорта, я чувствую себя отлично и энергично! У меня почти всегда хорошее настроение и прекрасный иммунитет.

Здоровый образ жизни важен для каждого человека, ведь без него он будет унылым, вечно уставшим, часто болеющим в слабой физической форме. Вся пользу спорта можно описать одним любимым народом афоризмом : «Движение-это жизнь!».

