

## *Что такое хореография*

Хореография - танцевальное искусство (первоначально под хореографией понимали запись танца, затем - искусство сочинения танца, с конца XIX - XX вв. - танцевальное искусство в целом).

Умение правильно и красиво танцевать всегда считалось одним из главных элементов воспитания культурного человека. Испокон века люди любили танцевать. В старину на Руси без пляски и танца не обходилось ни одно застолье и ни одна деревенская посиделка. Л. Н. Толстой, в молодости любивший балы, назвал танец "заразительным" искусством.

Танец очень тесно связан со здоровьем и красотой человека. Мышечная нагрузка во время танца - прекрасный вид физической зарядки. Танец способствует развитию гибкости и сохранению ее до преклонных лет. Так, американка Барбара Моуэли из штата Майами в возрасте свыше 80 лет регулярно участвует в танцевальных конкурсах, поражая зрителей различными акробатическими прыжками.

Танцы вырабатывают культуру движений, шлифуют фигуру, осанку, походку. Это одна из форм не только высокой физической культуры, но и психической. Ведь танцы доставляют человеку радость, удовольствие, расслабляя после психических и нервно-эмоциональных нагрузок.

Более того, танец приучает держать себя просто и естественно; помогает общению и взаимопониманию. Танцуя, можно поведать о себе, своем характере, темпераменте, вкусах и, конечно, воспитании. В самом деле, сколько раз каждому из нас приходилось наблюдать, как буквально в считанные минуты "оживали" скучные компании и преображались люди в ритме танца. С каждым новым танцем как бы падает стена отчуждения между людьми. У партнеров возникает взаимная симпатия, радостное ощущение молодости, уверенности в своих силах. Танец окончен. Но отношения между людьми уже иные, чем прежде, они как бы продолжают линию поведения, сложившуюся в танце.

Так что от характера танца зависит и стиль взаимоотношений людей. Традиционные танцы исполняют парами и, как говорится - "ногами", поэтому в основе их - танцевальный шаг. Современные же диско-танцы исполняются в одиночку, в них все основано на импровизации и темпераменте, в движении участвуют не только ноги, но и все тело. Изменилась и роль женщины в современном танце. Она стала более "самостоятельной". Конечно, и молодежь танцует танго, вальс и другие традиционные танцы, но в большинстве своем отдает предпочтение новым ритмам.

Изменение стиля танца, однако, не означает изменения в поведении, и многие приемы, относящиеся к традиционному танцу, действительны и для современного.

Занятия хореографией способны сделать человека не только физически сильнее, но и увереннее, краше.