МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ КУЛЬТУРЫ

КОЛЛЕДЖ ИСКУССТВ

КАФЕДРА СПОРТИВНОГО И СОВРЕМЕННОГО ТАНЦЕВ

Научно-исследовательская работа

По дисциплине «Введение в профессию»

**Освоение основных элементов бального танца для формирования правильной осанки у детей.**

 **Автор: Н.И. Еленевская**

 студент 1 курса

 специальности 52.02.02.

 «Искусство танца»,

 «Спортивный бальный танец»

 **Научный руководитель:**

 **Е.Д. Балахнина,**

 заведующий кабинетом

 развития хореографии,

 преподаватель

Тюмень, 2022

Содержание

Введение……………………………………………………………………………...3

1.Глава 1. Бальные танцы, как залог здорового образа жизни…………………... 6

* 1. Правильная осанка и здоровый образ жизни…………………………......6
		1. Развитие гибкости, как фактор формирования правильной осанки…… 7
	2. Бальные танцы, как вид спортивного искусства……………...………... 8
		1. Влияние спортивной и танцевальной деятельности

на осанку детей 10

1. Глава 2. Комплекс упражнений……………………………………………… 13
2. Заключение……………………………………………………………………..17

Список литературы…………………………………………………………………19

**Введение**

Актуальностью данной темы является то, что в современном мире наблюдается малоподвижный образ жизни (гиподинамия). Из этого следует нарушение осанки, лишний вес и т.д. В наше время дети проводят большую часть свободного времени, сидя в телефонах и гаджетах, не занимаясь физической культурой и спортом. Современные дети мало гуляют, мало бывают на свежем воздухе, мало двигаются и не посещают кружки, спортивные секции. Без работы мышцы слабеют, затем атрофируются. Уменьшается сила и выносливость, появляются различные заболевания. Гиподинамия приводит к изменениям сердечно-сосудистой и дыхательной систем, так как не работают мышцы, помогающие движению крови по сосудам. С течением времени из-за гиподинамии уменьшается костная и мышечная масса, в последующем страдают суставы и позвоночник. Длительное пребывание в однообразной позе за столом в школе и дома, либо неудобное положение, лежа с гаджетом в руках, могут вызвать нарушение осанки, сутулость, деформацию позвоночника. Гиподинамия снижает иммунитет, дети часто болеют. Предупредить гиподинамию в повседневной жизни помогают полноценная физическая активность, ежедневная утренняя зарядка, занятия физкультурой и спортом, пешие прогулки на свежем воздухе или занятия танцами. Любые ритмичные движения в определенной мере оказывают влияние на позвоночник, если они систематизированы. Танцевальные движения помогают правильно сформировать красивую осанку и сильный, гибкий опорно-двигательный аппарат. Необходимо также отметить, что проблема формирования правильной осанки у детей связана с возможностью использования упражнений хореографии как наиболее эффективного средства педагогических воздействий для формирования правильной осанки. Каждый год растет процент выявленных детей, которые имеют нарушения осанки, что вызывает обширное применение более новых методов и подходов в организации процесса деятельности детей в системе хореографического воспитания. Что и определяет всю актуальность исследования. Различным аспектам темы исследования посвящены труды в области хореографии таких ученых-исследователей, как: Васильева Т.В., Эдельман Л.Н., Скрябина Э. Необходимо также отметить, что проблема формирования правильной осанки у детей связана с возможностью использования упражнений хореографии как наиболее эффективного средства педагогических воздействий для формирования правильной осанки.

Цель:

Формирование правильной осанки посредством освоения элементов бальных танцев.

Задачи:

1. Изучить литературу и интернет ресурсы на тему бальных танцев.
2. Изучить литературу по формированию правильной осанки и здоровому образу жизни.
3. Составление комплекса упражнений для формирования правильной осанки у детей, посредством специального комплекса упражнений составленных из элементов бальных танцев.
4. Подобрать музыкальное сопровождение для комплекса упражнений.
5. Способствовать развитию гибкости у детей посредством комплекса упражнений.
6. Способствовать поднятию эмоционального фона у детей посредством музыкального сопровождения.

Объектом исследования является формирование осанки у детей.

Предметом исследования является основные элементы бального танца, как средства формирования правильной осанки.

Гипотеза исследования: если ребенок занимается в спортивной или танцевальной секции, то это приведет к укреплению его опорно-двигательного аппарата и к формированию правильной осанки. Предполагается, что использование танцевально-хореографических упражнений в программе обучения может оказаться ключевым для формирования их осанки.

Методы исследования:

* проведение анализа научных литературных источников по проблематике

исследования;

* наблюдение за осанкой обучающихся на уроке;
* анализ влияния спортивных и танцевальных занятий на коррекцию осанки.

Теоретическая значимость исследования состоит в установлении психолого-педагогических закономерностей деятельности педагога хореографа и ее положительного воздействия на формирование осанки детей средствами танцевально-хореографических упражнений.

Практическая значимость исследования состоит в получении ключевых положений и выводов по теме исследования, разработке и внедрении педагогических условий осуществления деятельности педагога-хореографа по формированию осанки у детей, разработке комплекса упражнений по формированию осанки детей средствами танцевально-хореографических движений.

Профилактику формирования неправильной осанки осуществлять намного легче, чем осуществлять работу по ее последующему исправлению.

Глава 1. Бальные танцы, как залог здорового образа жизни.

* 1. Правильная осанка и здоровый образ жизни.

Правильная осанка — нахождение позвоночника, мышц, сухожилий в положении, обеспечивающем наибольшую стойкость, защищая все внутренние органы от смещения, сдавливания, перемещения. Осанка- оптимальная поза, которую принимает человек в вертикальном положении тела. Красивая и ровная спина формируется с возрастом – постепенно мышцы спины и позвоночника принимают правильное положение самостоятельно. Осанка имеет нестабильный характер: может улучшаться или ухудшаться. Прогрессирование процесса нарушения осанки происходит у физически слабо развитых детей, после перенесенных вирусных и инфекционных заболеваний, при гиповитаминозах или пониженном питании. Эти состояния могут вызвать искривление позвоночника. Однако современные условия жизни часто вносят свои коррективы и спина искривляется. Нарушение осанки наиболее часто встречается именно в детском возрасте. Профилактика нарушений осанки у детей должна вестись в разных направлениях и представлять собой комплекс мероприятий. Физическая подготовка и профилактика нарушений осанки- один из самых актуальных проблем государства. Профилактика нарушения осанки у детей школьного возраста невозможна без правильно организованного, управляемого процесса физического воспитания, цель которого конкретизируется следующими оздоровительными задачами: гармоничное развитие всех физических качеств, достижение должного уровня физического состояния, обеспечивающего высокий уровень физического здоровья.[[1]](#footnote-1) Главным компонентом физического воспитания являются физические упражнения.

Комплекс упражнений для позвоночника и мышц спины позволяющий создать, развить, укрепить мышечный корсет. Для выработки правильной осанки и профилактики ее нарушений необходимо систематически, не менее 3-х раз в неделю тренировать мышцы спины и живота. Упражнения можно включать в комплекс утренней гигиенической гимнастики, оздоровительной гимнастики, в урок физкультуры в школе, в спортивную тренировку. Задача этих упражнений состоит в том, чтобы увеличить силу и статическую выносливость мышц спины и живота, тогда они смогут в течение долгого времени удерживать позвоночник в прямом положении с приподнятой головой.

Таким образом, физические упражнения оказывают стабилизирующее влияние на позвоночник, укрепляя мышцы, позволяют добиться улучшения осанки, функции внешнего дыхания, дают общеукрепляющий эффект.[[2]](#footnote-2)

* + 1. Развитие гибкости, как фактор формирования правильной осанки.

Издревле на Востоке гибкость считалась символом молодости и, как следствие, долголетия: чем дольше человек сохраняет двигательную активность и подвижность суставов, тем дольше он остается «молодым». Как гласит пословица: «гибкое дерево лишь склоняется под ветром, сухое — погибает» …

Гибкость – это одно из основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически.

Внешнее проявление гибкости отражает внутренние изменения в мышцах, суставах, - системе. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям в походке. Гибкость важна и для обычного человека из-за ее связи со здоровьем и трудоспособностью человека. Короткие мышцы могут болеть под воздействием физической нагрузки. Негибкие суставы и мышцы ограничивают эффективность работы и приводят к различным проблемам, например, травмам и болям в области поясницы.

Опыт показывает, что наибольшая подвижность в суставах наблюдается у детей 8-12 лет. В этом возрасте работа над развитием гибкости оказывается в два-три раза эффективнее, чем, например, уже в старшем школьном возрасте (14-16 лет). Другими словами, гибкость напрямую зависит от возраста, в котором вы начинаете заниматься ее улучшением.

Перечень упражнений, предназначенных для развития гибкости, очень широк, но их все можно разделить на три большие группы, в зависимости от метода выполнения:[[3]](#footnote-3)

-динамический метод, заключающийся в многократном повторении определенных движений с одновременным увеличением их амплитуды (махи, рывки и т.д.). К этому же методу относятся упражнения, во время выполнения которых при каждом движении увеличивается степень наклона к ногам;

- статический метод, заключающийся либо в неподвижной фиксации крайнего положения, либо в медленном увеличении амплитуды движения под собственным весом или действием веса партнера;

- изометрический метод, заключающийся в чередовании растяжения и напряжения растягиваемой мышцы.

Танцевальные упражнения, направленные на развитие гибкости всего тела. Основаны на выполнении разнообразных движений: сгибание-разгибание, наклонов и поворотов, вращения и махов. Посредством целенаправленного выполнения специальных комплексов упражнений можно достичь гораздо большей гибкости.

* 1. Бальные танцы, как вид спортивного искусства.

Спортивный бальный танец представляет собой одно из направлений танцевального искусства. Спортивный бальный танец синтезировал в себе техники и методики классического, современного и других направлений. Он сочетает в себе высокую динамику исполнения движений, формирование красивых линий, оттачивание технического мастерства. Бальные танцы относятся к числу наиболее массовых средств художественного воспитания.

 В настоящее время основные тенденции развития танцевальных программ – увеличение зрелищности, развитие скорости и динамики танцоров, повышение уровня сложности исполняемой хореографии, расширение амплитуды движения совершенствование физической и технической подготовки спортсменов.

 Очевидно, что спортивный бальный танец становится частью не только спорта, но и искусства. Современный бальный танец, в котором синтезировались спорт и искусство продолжают стремительно развиваться. Влияние на это оказывает телевидение, популяризируя культуру и способствуя развитию техники, влиянию новых танцевальных направлений. Танец непрерывно связан с музыкой, эмоционально-образное содержание, которой находит свое воплощение в его хореографической композиции, движениях, фигурах. Танец- искусство, в котором художественные образы создаются средствами пластических движений и ритмически четкой и непрерывной смены выразительных положений тела.[[4]](#footnote-4) Бальный танец занимает особое место в хореографическом искусстве. У него много поклонников вряд ли найдется еще стиль танцев, где костюмы исполнителей более красочные, экстравагантные, роскошные, а образы танцоров более яркие, блистательные и продуманные до мелочей. Бальный танец, в отличие от классической хореографии, хорошо развивает индивидуальность танцоров. На паркете танцевальные пары должны как можно ярче проявить себя в то время, как в большинстве других стилей важна синхронность исполнения, способность передать идею хореографа и общее настроение танца. Зачастую бальные танцы называют спортивными, поскольку только этот стиль хореографии предусматривает четко выстроенную систему соревнований, классов и категорий танцоров. По аналогии со спортом, исполнители бальных танцев постепенно совершенствуют свое мастерство и переходят от одной категории к другой, более профессиональной и высокой. Бальный танец в своем классическом исполнении представляет собой синтез искусства и спорта, сочетая в себе их характерные черты. С одной стороны, это выражение человеком чувств и эмоций через танцевальные па, с другой – спортивные соревнования и каждодневные тренировки.

* + 1. Влияние спортивной и танцевальной деятельности на осанку детей

Традиционным средством формирования правильной осанки, многократно исследованным и признанным эффективным, принято считать лечебную физическую культуру (ЛФК), однако это не снижает остроты ситуации, т.к. в последнее время наблюдается увеличение числа детей, имеющих нарушения осанки. Помимо этого, в результате исследований было установлено, что на занятиях ЛФК наблюдается снижение интереса у детей к двигательной деятельности лечебного характера в связи с её однообразием. Данные обстоятельства заставляют искать новые подходы и определять такие средства физического воспитания, которые создают интерес у детей к двигательной деятельности и положительно влияют на формирование осанки. К таким средствам можно отнести танцевальную и спортивную деятельность. Влияние различных видов спорта на осанку рассматривается многими авторами. Танцевально-хореографические упражнения исторически считаются эффективным средством формирования правильной осанки. Более двух с половиной тысяч лет тому назад Платон сказал: «Танцы назначены для образования тела». И сегодня эти слова звучит актуально. Опыт современных мастеров танца, педагогов-практиков, специалистов в области физической культуры свидетельствует, что занятия танцем оказывают серьезнейшее воздействие на формирование и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Одна из отличительных черт танцора – правильная осанка. Именно по осанке даже в толпе можно узнать человека, который занимается танцами. Уже с самых первых занятий ещё начинающих танцоров учат правильно держать осанку, а уже потом начинают осваивать танцевальные па. Существует множество различных направлений в танцах. Однако любые танцы оказывают одинаково положительное влияние на здоровье всего организма. Сбалансированные умеренные нагрузки на все группы мышц при занятиях танцами постепенно формируют сильный мышечный корсет, который удерживает позвоночник в правильном положении, развивается чувство равновесия, ловкости, координации, двигательная память.[[5]](#footnote-5)

Танцевальное искусство считается одним из самых популярных средств эстетического воспитания, благодаря которому дети становятся вежливыми, ответственными и внимательными. С помощью использования танцевально-хореографических упражнений могут быть решены разные задачи физического воспитания такие как, формирование культуры движений, развитие гибкости, совершенствование координации, профилактика плоскостопия. Следовательно, танцевально-хореографические упражнения эффективно могут применяться как средство физического воспитания дошкольников, применяться с целью повышения их мотивации к двигательной деятельности, и главное – удовлетворения физических, психологических и эстетических потребностей. Танцевальная хореография представляет собой вариацию гимнастики, еще она также является вариацией и ритмической гимнастики, обеспечивающая детям здоровье, бодрость, повышает тонус нервной системы, мышечную радость. Используется безграничный набор движений, который воздействует на все части тела, а также развивают ряд качеств: ловкость, гибкость, выносливость, пластичность. А положительные эмоции возбуждают стремление исполнять движения более энергичнее, что приумножает их влияние на организм ребенка. Используются еще средства художественной гимнастики, свободную пластику, элементы современного танца. Они помогают детям овладеть своим собственным телом, координировать движения и корректировать неправильную осанку. Проведение регулярных занятий танцевальной хореографией могут повысить двигательную активность детей, делают лучше осанку, укрепляют опорно-двигательный аппарат, положительно воздействуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, вырабатывают умение координации и согласовывают движения с темпом и ритмом музыки, вырабатывают чувства прекрасного, позволяют в движениях выразить свои персональные особенности, таланты.

по 1 главе

На основании изученной научно-методической литературы мы:

1. Определили основные понятия темы исследования
* Танец **–**искусство пластических и ритмических движений.
* Танцевальная деятельность - это вид творческой деятельности, предназначенный для зрелищного эффекта, достигаемого путем имитации жестов, ритмической смены поз и па, служащих образным языком, способным выражать эмоциональное состояние человека.
* Осанка**-** внешность, манера держать себя (о положении корпуса, складе фигуры).
1. Выяснили что такое правильная осанка.
2. Определили виды нарушения осанки и выявили основные причины приводящие к нарушению осанки.
3. Изучили литературу и выяснили эффективность использования средств танцевальной и спортивной деятельности с целью формирования правильной осанки, определили виды занятий, оказывающих максимально эффективное действие на осанку.

Таким образом, наша гипотеза о том, что если ребенок занимается в спортивной или танцевальной секции, то это приведет к укреплению его опорно-двигательного аппарата и будет способствовать формированию правильной осанки доказана.

Глава 2.

Для формирования у детей правильной осанки и профилактики её нарушений, воспользовавшись Интернет-ресурсами и специальной литературой, общением с педагогами составила комплекс упражнений, которым рекомендовала бы пользоваться детям школьного возраста.

Комплекс упражнений

1. И. п: ноги вместе, руки на поясе, спина прямая

1-4 опускаемся вниз

5-6 руки в сторону

7-8 руки на поясе

1-4 поднимаемся вверх в и.п

1. И. п: ноги вместе, руки в сторону, спина прямая.

1-2 опускаемся вниз, пятки стоят на полу.

3-4 шаг вперёд с правой ноги, после ноги вместе.

5-6 шаг влево, подъём вверх.

7-8 опускаемся на всю стопу.

1-2 опускаемся вниз, пятки стоят на полу.

3-4 шаг вперёд с левой ноги, после ноги вместе.

5-6 шаг вправо, подъём вверх.

7-8 опускаемся на всю стопу.

Повторяем упражнение 10 раз.

1. И. п: правая нога прямая, левая нога на носке согнута, руки на поясе

1-2 шаг с правой ноги в сторону, подставка, левая нога согнута и на носке.

3-4 шаг с правой ноги в сторону, подставка, левая нога согнута и на носке.

5 смена ног, правая нога на носке.

6-7 шаг с левой ноги в сторону, подставка, правая нога согнута и на носке.

8-9 шаг с левой ноги в сторону, подставка, правая нога согнута и на носке.

10 смена ног, левая нога на носке.

Повторяем упражнение несколько раз, с прямой спиной.

1. И. п: ноги вместе, руки на поясе.

1 шаг назад с правой ноги.

Счёт И колено левой ноги поднять вверх.

2 опускаем левую ногу, встаём на неё.

Счёт И колено правой ноги поднять вверх.

3 шаг в сторону с правой ноги.

Счёт И левая нога прямая, колено правой ноги поднято вверх.

4 шаг с правой ноги в сторону.

Счёт И левое колено поднято вверх.

5 шаг с левой ноги в сторону, правой ногой подставка.

Счёт И левое колено поднято вверх.

6 шаг с левой ноги в сторону

Счёт И правое колено поднято вверх.

7-8 опускаем колено, стоим в и. п

Повторяем упражнение 5 раз

1. И.п: в паре, сидеть спиной друг к другу, ноги вытянуть вперед, руки поставить в рамку.

 1-8 Сидеть с ровной спиной

 1-8 отдых

 Повторить несколько раз.

1. И.п: стоять спиной к стене, руки в рамке.

 1-8 скользим по стене вниз

 1-8 поднимаемся вверх

 Спина ровная, руки не расслабляем.

 Повторяем упражнение несколько раз.

1. Оздоровительные задачи занятия:

- формирование правильной осанки, силы ног;

 - укрепление свода стопы;

 - развитие мышечной силы, выносливости, скоростно-силовых способностей;

- развитие и укрепление всей группы мышц, принимающих участие в развитии правильной осанки;

 - развитие координации движений, ритмичности.

2. Образовательные задачи:

- способствование умению эмоционального выражения, раскрепощенности, а также формированию навыков проявления творчества в движениях;

- способствование формирования навыков, умений и знаний стилевых специфик выполнения танца;

3. Развивающие задачи занятия:

- развитие координации, гибкости, фантазии, выразительности в выполнении движений;

- развитие чувства ритма, музыкального слуха, внимания, музыкальной и двигательной памяти.

4. Воспитательные задачи занятия:

- воспитание интереса к занятиям хореографией, при помощи применения игровых методов подачи

- формирование образного мышления, способности перевоплощаться в образ;

- снятие мышечного и психологического напряжения при помощи танцевального движения развитие и укрепление всей группы мышц, принимающих участие в развитии правильной осанки.

В теоретической части представлена структура техники спортивных бальных танцев, характеристики техники выполнения танцевальных движений. Положения направленного применения элементов спортивного бального танца для развития координационных способностей у детей. Создание методики проведения физкультурных занятий с применением элементов спортивных бальных танцев в сочетании с общеразвивающими упражнениями. Мышцы детей эластичны, вследствие чего они способны выполнять движения по наибольшей амплитуде. Тем не менее, движения для развития гибкости дети совершают соответственно с мышечной силой. Чрезмерная растянутость мышц и связок может являться причиной их ослабления, как и к нарушению правильной осанки. Развитие силы мышц туловища, преимущественно статической (статическая сила – нет движений), имеет наибольшее значение для формирования правильной осанки. Укрепление мышц ног, особенно удерживающих в правильном положении продольной и поперечной своды стопы очень важно для двигательной деятельности (ходьба, бег, прыжки) и профилактика плоскостопия.

 Регулярное выполнение упражнений позволит развить, укрепить мышцы спины и всего туловища. Успех будет зависеть от продолжительности и регулярности занятий.

Можно сделать вывод, что исследование формирования осанки детей, средствами танцевально-хореографических упражнений актуально как теоретически, так и с точки зрения практического применения.

Заключение

На основании изученной научно-методической литературы и проведение анализа научных литературных источников по проблематике исследования мы выявили и определили, что для формирования правильной осанки составленный комплекс упражнений с элементами бальных танцев даст положительный эффект.

Целью данной работы явилось формирование правильной осанки посредством освоения элементов бальных танцев.

Для решения задачи разработан комплекс упражнений по формированию осанки у детей средствами танцевально-хореографических упражнений из элементов бальных танцев.

Говоря об искусстве танца, можно выделить основные направления воспитания и развития: физическое воспитание, эстетическое воспитание, развитие внимания, памяти. В настоящее время школа ориентирована на воспитание творческой личности, развитой не только умственно, но и физически.

С помощью элементов бальных танцев дети получают первоначальные навыки координации движения, навыки управления своим телом, основам хореографии, а также укрепляют свои здоровье. Улучшается осанка, повышается жизненный тонус, что создает бодрое, радостное настроение, что благоприятно сказывается на состоянии организма в целом. Используя специально подобранные тренировочные упражнения, развивается музыкальный слух. Музыкально-ритмическая деятельность способствует правильному выполнению основных движений, повышает их четкость, выразительность. Совершенствуется музыкально – эстетическое чувство детей. Танцы и осанка взаимосвязаны, и чем больше ребенок танцует, тем заметнее это влияет на всю его опорно-двигательную систему. Основная цель занятий любым видом танцев – всестороннее развитие обучающегося. На занятиях хореографией при постановке корпуса, постановке рук и ног, при использовании упражнений для развития подвижности позвоночника, упражнений на растяжку и расслабление мышц у обучающихся формируется устойчивый навык правильного положения тела в пространстве, т.е. формируется правильная осанка. Особенно хорошо регулярные танцы влияют на мышцы спины и шеи. У обучающихся вырабатывается привычка держать голову приподнято, плечи слегка опущено и прямо, а спину ровно. Так мышцы запоминают правильное положение, и обучающиеся начинают без труда держать осанку. Достичь качественного и прямого корпуса возможно повседневных тренировках, характерных для обучающихся танцевальным направлением. При этом хорошая осанка традиционно рассматривается, как основа способности красиво двигаться под музыку.

Осанка, выправка, статность – это одна из ключевых целей физического воспитания. Обязательно необходимо работать над осанкой – это важная часть гармоничного развития человека. Не только состояние физического здоровья зависит от осанки. Она влияет также на настроение, уверенность в себе. Танцы помогают стать стройнее и поддержать отличную физическую форму, обучают плавности движений, способствуют прекрасной координации. В конечном итоге, все указанное не может не повлиять благотворно на здоровье позвоночника.

Наверно, вы замечали, что люди жизнерадостные, благополучные обычно держат голову прямо, у них всегда расправлены плечи, уверенная походка.

В ходе изучения научной работы мы пришли к выводу, что тема исследования актуальна. Таким образом, наша гипотеза о том, что если ребенок младшего возраста занимается в спортивной или танцевальной секции, то это приведет к укреплению его опорно-двигательного аппарата и будет способствовать формированию правильной осанки доказана.

Список литературы

1. Забалуева Т.В. Профилактика и коррекция нарушений осанки школьников на занятиях различными видами спорта // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. Выпуск :9 (31) 2007. –с. 41-45.
2. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М.: Просвещение, 1980. - 94 с.
3. Некрасов, А.С. Методика развития координационных способностей дошкольников с применением элементов спортивных бальных танцев : дис. … канд. пед. наук / Некрасов А.С. – Белгород, 2006. – 160 с.
4. Потапчук A.A., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. Издательство.: Речь, 2001.-166с.
5. Эйдельман, Л.Н. Методика применения танцевально-хореографических упражнений для формирования осанки детей дошкольного возраста : дис. … канд. пед. наук / Эйдельман Л.Н. – СПб., 2009. – 184 с.
6. Apni.ru
7. <https://inschooler.ru>
8. https://www.sport-expess.ru
9. Labocadance.ru
1. Потапчук A.A., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. Издательство.: Речь, 2001.-166с. [↑](#footnote-ref-1)
2. <https://inschooler.ru> [↑](#footnote-ref-2)
3. Забалуева Т.В. Профилактика и коррекция нарушений осанки школьников на занятиях различными видами спорта // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. Выпуск :9 (31) 2007. –с. 41-45. [↑](#footnote-ref-3)
4. Labocadance.ru [↑](#footnote-ref-4)
5. Некрасов, А.С. Методика развития координационных способностей дошкольников с применением элементов спортивных бальных танцев : дис. … канд. пед. наук / Некрасов А.С. – Белгород, 2006. – 160 с. [↑](#footnote-ref-5)