

ДАВАЙТЕ ПОТАНЦУЕМ

Тушина Светлана Юрьевна

*Учитель высшей категории
по физической культуре в*

*Карагандинском Государственном Учереждении «Гимназия №1»
Г.Караганда, Республика Казахстан*

LET'S DANCE

Tushina Svetlana Yurievna

*Teacher of the highest category
on physical education in*

*Karaganda State Institution "Gymnasium No. 1"
Karaganda city, Republic of Kazakhstan*

Аннотация. В сегодняшнем мире школьная физическая культура приобретает все большую ответственность за формирование у школьников целеустановки на здоровый образ жизни, потому как значительную часть дня ребёнок проводит в школе. Танцевальные направления: флешмобы, зумба, танцевальная аэробика, партерная гимнастика - значительно повышают уровень здоровья учащихся, так как физически подготовленный организм меньше подвержен каким-либо заболеваниям. Благодаря регулярным занятиям, возникает верная потребность в выполнении физически сложных упражнений. Помимо этого, стрессоустойчивость школьника, активно занимающегося физическими упражнениями, заметно выше, потому как развитое умение правильного дыхания не позволит случиться мышечному зажиму, то есть некоторой утрате контроля над своим телом. Развитая способность управления процессом напряжения и расслабления мышц помогает сбросить напряжение, скованность.

Abstract. In the today's world a school physical culture acquires allgreater responsibility for forming for the school children of целеустановки on the healthy way of life, that is why as considerable part of day a child conducts at school. Dancing directions: флешмобы, зумба, dancing aerobics, orchestragymnastics - considerably promote a health of students level, because the physically prepared organism less than is subject to some diseases. Due to regular employments, there is a faithful requirement in implementation physically of difficult exercises. Besides it, стрессоустойчивость schoolboy actively engaging in physical exercises, notably higher, that is why however the developed ability of the correct breathing will allow to happen to the muscular clamp, it is to some loss of control above the body. Developed a flair of management helps to whip off tension the process of tension and weakening of muscles.

Ключевые слова: физическая культура, ритмическая гимнастика, танцевальная аэробика, партерная гимнастика, физическая культура, здоровьесберегающие технологии, профилактика правильной осанки.

Key words: physical culture, rhythmic gymnastics, dancing aerobics, orchestra gymnastics, physical culture, health-preserving technologies, prophylaxis of correct posture.

Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь.

Гиппократ

Совершенно невозможно сегодня говорить о том, что можно быть полноценным человеком, личностью, без хорошего самочувствия, яркого жизненного тонуса. Задавая вопрос о том, зачем нужно заниматься спортом, можно получить примерно такие ответы: чтобы быть здоровым, чтобы быть сильным, чтобы быть в хорошей форме, быть привлекательным или даже потому, наконец, что это модно. На классных часах, родительских форумах, педагогических консилиумах довольно много говорится о здоровьесберегающих технологиях, практиках, элементах, которые необходимо применять ежедневно, ежеурочно, дабы сохранить здоровье школьников. А на специальных уроках физической культуры в максимальной степени следует продумывать этот аспект школьной жизни.

В современном социуме наполнение образования в сфере физической культуры направлено не только на то, чтобы выпускник школы вышел в жизнь с достаточной физической подготовленностью, но и на то, чтобы он был действительно осведомлённым в физической культуре: владел средствами и формами работы со своим

телом, знал его и не боялся; умел применять приёмы и методы сохранения и укрепления здоровья, самостоятельно составлял некоторые комплексы упражнений для повышения функциональных возможностей основных систем организма; умел организовать и грамотно проводить свои занятия физическими упражнениями. В сегодняшнем мире школьная физическая культура приобретает все большую ответственность за формирование у школьников целеустановки на здоровый образ жизни, потому как значительную часть дня ребёнок проводит в школе. Для подрастающего поколения Казахстана эта ориентация жизненно необходима как один из способов защиты против всё возрастающей опасности наркомании, алкоголизма, никотиновой и лекарственной зависимости. Уроки физической культуры в школе учат школьника дисциплине, самоконтролю, целеустремленности, выдержке, самокритике, уверенности, умению правильно планировать своё время, организовать распорядок дня, без чего невозможна нормальная жизнь любого человека. Помимо этого, безусловно, важное следствие успешных спортивных занятий - психологическое здоровье, а значит уравновешенность, выдержка, здоровый сон, а отсюда логично вытекающее успешное обучение по другим учебным дисциплинам.

Очевидно, что так бывает не всегда. По моему наблюдению учителя- практика с большим стажем работы с подростками на уроках физкультуры, недостаток школьных занятий проявляется в том, что они не формируют у детей правильного понимания необходимости занятий физкультурой. Программа несколько устарела: занятия проводятся циклично по всем видам спорта, не углубляясь ни в один. Это называется общей физической подготовкой. Трудно научиться чему-то человеку, который поверхностно знакомится с несколькими специальностями или предметами, при этом не разбираясь ни в одном. При профильном изучении учебных дисциплин предполагается выбор и углубление той сферы, которая является наиболее интересной, актуальной для ученика, его будущего. Таким образом, происходит учёт индивидуальных наклонностей и устремлений личности. На уроках физической культуры такого ориентира не предлагается и не производится. Еще один трудновыполнимый и весьма нелюбимый момент школьных занятий по физкультуре состоит в сдаче нормативов, которые носят стандартный характер и не учитывают физические особенности детей, разницу в их уровне подготовки, способностях и пр. Деление только на группы девочек и мальчиков недостаточно, поскольку наблюдается большой разброс в росте, весе и других параметрах физических данных. А тем временем выполнение упражнений на скорость, заданные временные показатели, когда ребенок действует на пределе сил, совершенно точно не способствует его здоровью. И ещё один немаловажный аспект, скорее, общий недостаток современной образовательной системы, - нацеленность обучения на получение положительных оценок, а не на приобретение знаний и действительную пользу образования.

Как сохранить интерес у современных детей к уроку физической культуры? Ведь интерес к компьютерным играм значительно вырос. Современному ребенку лень уже приносить спортивную форму и включаться в двигательную активность на уроке. Куда проще и легче поиграть в игру, сидя на скамейке.

Нужен ли урок физической культуры в школе? Каким он должен быть в современном мире? Необходимым условием для современного урока должна быть инновационная деятельность учителя физической культуры в 21 веке. При этом важно уметь сделать объективную оценку нововведениям, глубоко проанализировать плюсы и минусы, сформировать правильные выводы, наметить перспективные направления и методику педагогической деятельности учителя [1; 393].

Непременным условием нововведений является необходимость привлечения к этой работе единомышленников, учителей, разделяющих мнения и принимающих идеи своего коллеги по школе. Это не так легко сделать, так как инновации ведут к изменению привычных, сложившихся ранее понятий, средств, форм и методов работы [5; 394].

Мне видится вполне приемлемым некоторое отступление или видоизменение предполагаемой программы, что допустимо, если направлено на помощь в формировании у учащихся потребности к постоянному самообразованию и самосовершенствованию. При этом самому преподавателю необходимо демонстрировать заинтересованность в этом процессе и лично участвовать.

Методическая тема самообразования - «Совершенствование методов и форм по профилактике правильной осанки учащихся в урочное и внеурочное время с учетом современных технологий» - позволяет мне изучать разнообразные методики укрепления мышц спины.

Определены основные задачи:

- раскрытие связи обозначенной темы с ежедневной жизнью и практикой учащихся;
- совершенствование методов и форм по профилактике правильной осанки учащихся в урочное и внеурочное время с учетом современных технологий;
- творческое применение профессионально-педагогических знаний в решении конкретных учебных и воспитательных задач с учетом возрастных, индивидуальных, социально-психологических особенностей учащихся;
- повышение мотивации учебной деятельности за счет нестандартной формы урока;
- разработка комплекса физических упражнений для формирования правильной осанки.

Ожидаемый результат:

- понижение процента учащихся, имеющих проблемы с нарушением осанки;
- повышение успеваемости и уровень обученности учащихся по физической культуре, развить мотивацию к изучению предмета.

Осанка - это свободная, привычная манера держать свое тело. При здоровой осанке фигура человека выглядит красивой, стройной, а походка - легкой и упругой. И наоборот: у человека, как будто хорошо сложенного, плечи «коромыслом», сутулая спина, голова, опущенная во время ходьбы, изрядно снижает внешний эффект. Безусловно, осанка определяется наследственностью, но на ее формирование в процессе роста у детей влияют многочисленные факторы внешней среды. Осанка формируется с самого раннего возраста.

Ведь сколько проблем возникает в подростковом возрасте на психологическом уровне. Подросток не воспринимает себя, считает себя не красивым, прячется от общества, походка с опущенной головой, сутулая спина, плечи «коромыслом» [1;186-187]. Как в этот период не опоздать, во время прийти на помощь, не усугубить проблему? А если посмотреть на эту проблему с медицинской точки зрения? Поэтому нужно помогать своим детям понимать проблему, связанную с нарушением осанки, пытаться начинать решение проблемы как можно раньше, прибегая к помощи учителя, родителей и самого себя.

Начиная свою работу по профилактике нарушения осанки, много прочитано и изучено литературы, пытаясь найти современные, оптимальные правильные подходы. Одним из таких решений была ритмическая гимнастика и танцевальная аэробика. Благодаря своей прошлой спортивной жизни и специальному образованию, мне доступны активные формы сочетания физической культуры, спорта и танца. Флешмобы, зумба, танцевальная аэробика кажутся мне наиболее привлекательными, яркими и интересными одновременно: кроме того, они влияют на укрепление спинных мышц. Zumba ритмичное попури из латиноамериканских, африканских, испанских танцевальных движений, совмещенное с аэробикой, некий фитнес на латиноамериканский манер. Здесь можно соединить движения из meringue, Salsa, Flamenco и Samba[3, с176]. Очень энергичный танец, радостный, активный, увлекательный. Захватывающие друг друга быстрые и медленные ритмы делают процесс обучения легким и непринужденным. Урок строится на многократно повторяющихся движениях. Занятия зумбой очень легки и жизнерадостны. Мини-комбинации с легкостью может повторить любой. Движения энергичные и эмоциональные. Зажигательные ритмы не дают заскучать. Девочки особое внимание стали уделять осанке, своему телу. С большим удовольствием посещают уроки, самостоятельно подготавливают танцевальные движения. Физическая культура не должна быть лишь школьным предметом, она должна быть образом жизни детей. Для этого необходимо отходить от устаревших традиционных форм, методов и средств педагогической деятельности. Одной из главных задач в педагогической деятельности учителя физической культуры формировать у учащихся стремление с удовольствием заниматься на уроках, любить предмет, черпать из него только положительные эмоции. Для решения инновационных задач необходимо находить и использовать разнообразие всех доступных средств и методов педагогической деятельности.

Для работы привлекаются учащиеся без каких-либо серьёзных медицинских аномалий, объектом исследования являются самые обычные школьники. Чтобы помочь ребятам иметь хорошую осанку, необходимо укреплять мышцы спины. Для определения старта исследования, то есть того, насколько хорошо развиты мышцы спины у ребят, достаточно провести простой тест: сидя прямо на стуле, вытянуть вперед руки и поддержать их на весу 30-40 секунд. При сохранении спины в прямом положении тест пройден. Таким ребятам понадобится только профилактика осанки. При неудачном результате - руки тянут вперед – придется серьезно трудиться, чтобы укрепить свои мышцы. Необходима очень трудоемкая, требующая огромного терпения работа над определенной проблемой. Комплекс упражнений подбирается индивидуально для каждого ученика. Ведется совместная работа с родителями. Проводятся беседы с ними об отношении к физическому воспитанию в семье, возможно подключение курса специального массажа. Изучение литературы по профилактике нарушения осанки позволило определить современные оптимальные подходы в работе со школьниками на уроках физической культуры. Используются доступные, активные формы сочетания физической культуры, спорта и танца. Флешмобы, зумба, танцевальная аэробика кажутся наиболее привлекательными, яркими и интересными одновременно; кроме того, они очень хорошо ориентированы на укрепление спинных мышц. Zumba - ритмичное попури из латиноамериканских, африканских, испанских, восточных мелодий и танцевальных движений, совмещенное с аэробикой, - некий фитнес на латиноамериканский манер. Здесь можно определить движения из meringue, Salsa, Flamenco и Samba. Очень энергичный танец, радостный, активный, увлекательный. Захватывающая, динамичная музыка, сменяющие друг друга скорые и медленные ритмы делают процесс обучения легким и непринужденным. Урок строится на отнюдь не сложных, ритмично повторяющихся движениях. Занятия зумбой очень легки и жизнерадостны. Мини-комбинации танца состояются из довольно доступных, повторяющихся движений – их с легкостью может повторить любой. Движения энергичные и эмоциональные, а динамичность ритма не дает заскучать. Урок наполняет ребят энергией и радостью и не воспринимается как нагрузка.

Назначение педагога-наставника заключается в том, чтобы познакомить ребят с танцевальным искусством, произвести положительное влияние на здоровье и жизненный тонус школьников разного возраста,

возможностей и способностей посредством применения современных форм танцевального искусства, что создаст условия для раскрытия и познания себя. Во время занятий зумбой у детей повысилась двигательная активность, улучшилась сердечно – сосудистая и дыхательная системы организма. Девочки особое внимание стали уделять осанке, своему телу. Они с радостью занимаются на уроке, самостоятельно и с вдохновением синтезируют танцевальные движения в комплексы.

Физическая культура должна быть не только школьной учебной дисциплиной, но и образом жизни школьников; и не стоит видеть её только в устаревших, традиционных формах, методах и средствах педагогической деятельности. Для решения этой задачи необходимо находить и использовать разнообразие всех доступных средств и методов. Обратим внимание еще на одно решение - партерная гимнастика. Это понятие соединяет в себе два термина - гимнастика и партер (греч. *Gymnastike* - тренирую, упражняю(сь) и фр. *parterre* — на земле). Это цикл особо скомбинированных физических упражнений, доминирующая форма выполнения которых совершается в положении сидя, лежа, на боку, из различных упоров. Партерная гимнастика преследует достижение трёх целей: улучшить эластичность мышц и связок, нарастить силу мышц, повысить гибкость суставов.

Обучение логично строить по принципу «от легкого к сложному», в игровой форме. В классах начальной ступени обучения тренинги имеет смысл называть словами-образами по внешней или поведенческой схожести: «берёзка», «лягушка», «колечко», «кошечка», «мостик» и т.п. Систематическое правильное выполнение этих упражнений приблизит к успешным результатам, а постепенное введение новых и усложненных заданий позволит обеспечить максимальную разгрузку позвоночника, увеличить подвижность суставов, повысить эластичность связок и улучшить работу кровеносной системы. Данный вид занятий снимает усталость, раздражительность, стресс, повышает иммунитет, улучшает настроение. Танцевальные упражнения: флешмобы, зумба, танцевальная аэробика, партерная гимнастика - значительно повышают уровень здоровья учащихся, так как физически подготовленный организм меньше подвержен каким-либо заболеваниям. Ребенок приобретает определенные навыки, необходимые для здоровой жизни.

Для того, чтобы убедиться в своем правильном подходе с использованием здоровьесберегающих технологий, а это использование в урочное и в неурочное время танцевальные направления и партерную гимнастику для профилактики правильной осанки, были проведены исследования, где объектом исследования были две группы школьников 14-15 лет по 8 человек. К первой группе учащихся относились дети, имеющие медицинскую группу — основная. Ко второй группе учащихся относились дети, имеющие медицинскую группу подготовительная. Эксперимент начался с тестов уровня физической подготовленности учащихся. Тесты состояли из 4 заданий:

Тест №1- поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой -норма 40-45 раз;

Тест №2 - поднимание туловища из положения лежа на животе, руки за головой –норма 25-30 раз;

Тест №3 – прыжки ч/з скакалку за 1 мин.- норма 110-120 раз;

Тест №4 – наклон туловища в горизонтальном положении с прямыми ногами, носки на себя - норма достать пальцами рук до пяток и удержать 30 сек.

Таблица 1.

Таблица результатов уровня физической подготовленности учащихся 1 группы

№	ФИО	Тест №1	%	Тест №2	%	Тест №3	%	Тест №4	%	Ср. %
1	Ученик 1	36	80%	20	80%	100	90%	-	0%	55%
2	Ученик 2	30	65%	18	72%	110	100%	+	100%	70%
3	Ученик 3	45	100%	35	100%	135	100%	+	100%	100%
4	Ученик 4	25	58%	21	82%	72	66%	-	0%	54%
5	Ученик 5	42	100%	25	100%	95	88%	-	0%	65%
6	Ученик 6	38	90%	23	92%	83	69%	+	100%	85%
7	Ученик 7	18	40%	12	45%	55	48%	-	0%	35%
8	Ученик 8	22	50%	12	45%	43	38%	-	0%	30%

Таблица 2

Таблица результатов уровня физической подготовленности учащихся 2 групп

№	ФИО	Тест №1	%	Тест №2	%	Тест №3	%	Тест №4	%	Ср. %
1	Ученик 1	21	51%	20	80%	100	90%	-	0%	65%
2	Ученик 2	15	36%	18	72%	85	75%	+	100%	70%
3	Ученик 3	20	40%	13	46%	89	75%	+	100%	64%
4	Ученик 4	25	55%	15	52%	72	66%	-	0%	75%
5	Ученик 5	40	100%	15	52%	95	88%	-	0%	60%

6	Ученик 6	28	62%	23	92%	83	69%	-	0%	55%
7	Ученик 7	18	39%	12	45%	57	49%	-	0%	35%
8	Ученик 8	22	53%	12	45%	48	41%	-	0%	30%

По результатам тестов видно, что в первой группе, девушки, относящиеся к основной мед.группе имеют средний процент уровня физической подготовленности – 65%.

Во второй группе, девушки относящиеся к подготовительной мед.группе имеют средний процент уровня физической подготовленности – 55%.

С помощью этих тестов был выявлен показатель физической подготовленности на выносливость, эластичность, гибкость позвоночника и суставов, а также работа мышц спины и мышц живота. Все эти физические качества не малую роль играют в формировании правильной осанки, укреплению мышц спины, пресса. С помощью использования в урочное и в внеурочное время здоровьесберегающих технологий целью эксперимента была повысить уровень физической подготовленности школьников.

Исследования стали проводиться в сентябре 2015 года. Главное условие для учащихся – посещать занятия регулярно. Занятия проводились 3 раза в неделю во внеурочное время. В первой группе девушки занимались два раза танцевальной аэробикой и одно занятие партерной гимнастикой. Уровень сложности выше среднего. Во второй группе девушки занимались два раза в неделю партерной гимнастикой и одно занятие танцевальной аэробикой. Уровень сложности средний.

В первые месяцы занятий посещаемость в первой группе составляла – 90%. Во второй группе посещаемость составляла -75%. Девушка во второй группе было очень сложно привыкнуть к регулярным нагрузкам. Низкий уровень подготовки и небольшие отклонения в здоровье, сказывались на низкую работоспособность учениц. Но каждая из девочек понимала, что только по средствам физических нагрузок можно добиться желаемого результата. И поэтому ученицы продолжали заниматься. Обязательным условием было выполнения домашнего задания. Специальные комплексы упражнений давались для каждого участника эксперимента индивидуально, в зависимости от уровня физической подготовленности девочек. Ученицы вели дневники, где делали записи о состоянии здоровья и об изменениях в своем организме.

Контрольное тестирование проходило в декабре 2016 год

Таблица №1(а)

**Таблица результатов уровня физической подготовленности учащихся
1 группы после эксперимента**

№	ФИО	Тест №1	%	Тест №2	%	Тест №3	%	Тест №4	%	Ср. %
1	Ученик 1	40	100%	22	83%	100	90%	+	100%	90%
2	Ученик 2	35	85%	20	80%	110	100%	+	100%	94%
3	Ученик 3	45	100%	35	100%	140	100%	+	100%	100%
4	Ученик 4	26	59%	21	82%	72	66%	-	0%	61%
5	Ученик 5	45	100%	30	100%	100	90%	-	0%	70%
6	Ученик 6	41	100%	26	94%	87	74%	+	100%	95%
7	Ученик 7	18	40%	15	50%	57	51%	-	0%	39%
8	Ученик 8	23	52%	16	51%	50	48%	-	0%	37%

Таблица №2(а)

**Таблица результатов уровня физической подготовленности учащихся
2 группы после эксперимента**

№	ФИО	Тест №1	%	Тест №2	%	Тест №3	%	Тест №4	%	Ср. %
1	Ученик 1	23	53%	25	100%	100	90%	-	0%	68%
2	Ученик 2	16	37%	19	73%	85	75%	+	100%	75%
3	Ученик 3	20	40%	13	46%	95	79%	+	100%	81%
4	Ученик 4	25	58%	16	52%	88	78%	-	0%	76%
5	Ученик 5	40	100%	15	52%	100	90%	+	100%	84%
6	Ученик 6	28	62%	25	95%	87	77%	-	0%	61%
7	Ученик 7	19	40%	15	47%	57	49%	-	0%	36%
8	Ученик 8	23	54%	12	45%	48	41%	-	0%	31%

По результатам контрольных тестов в первой группе средний % составил – 86. После регулярных занятий танцевальной аэробикой и партерной гимнастикой в группе №1 повысился на 21%.

Во второй группе средний % составил – 68.

После регулярных занятий танцевальной аэробикой и партерной гимнастикой в группе №2 повысился на 13%.

В заключении можно сделать выводы:

По данным результатам, полученным в ходе данного эксперимента, позволяет рекомендовать использовать в урочное и в неурочное время. здоровьесберегающие инновационные технологии такие как: современные танцевальные направления и партерную гимнастику.

Кинезиология - наука о движении человека - говорит о ежедневной жизненно необходимой подвижности человеческого тела, о силе мышц, об управлении центром тяжести, об анатомических рычагах, линиях действия мышечной силы, о позах и фазах движения. Благодаря регулярным занятиям, возникает верная потребность в выполнении физических сложных упражнений. Помимо этого, стрессоустойчивость школьника, активно занимающегося физическими упражнениями, заметно выше, потому как развитое умение правильного дыхания не позволит случиться мышечному зажиму, то есть некоторой утрате контроля над своим телом. Развитая способность управления процессом напряжения и расслабления мышц помогает сбросить напряжение, скованность. А эндорфины от двигательной активности на уроке физкультуры аккумулируют энергию на дальнейший учебный день, где школьник будет бодр, смышлен, сообразителен и вынослив по отношению к образовательным нагрузкам.

Список литературы:

1. Боген, М.М. Физическое совершенствование как основное понятие теории физической культуры / М.М. Боген // Теория и практика физической культуры.1997. -№5.- С.18-22
2. Бондаренко Е.В. Формирование культуры движений студенток средствами аэробики //Теория и практика физической культуры.2008. -№7.- С.33-36.
3. Кузнецова З.И. Развитие двигательных качеств в условиях урока// Физическая культура в школе, 1976. - №8. - С. 11-15.
4. Лисицкая Т.С. Физическая культура : 3-4 классы : учебник / Т. С. Лисицкая, Л. А. Новикова. — Москва: Астрель, 2012. — 126 с
5. Петровский Л. Правила для благородных общественных танцев, изданные учителем танцеванья при Слободско-украинской гимназии Людовиком Петровским. - Харьков: Тип. университета, 1825. -145 с.
6. Садовников Е. С., Гуляихин В. Н., Андрищенко О. Е. Здоровый образ жизни молодежи: механизм мыслительности в системе заботы о себе // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2014. № 5 (111). С. 154—159.

Интернет-ресурсы

[http://collegiy.ucoz.ru/publ/88-1-0-5288,\(12.02.2018r\)](http://collegiy.ucoz.ru/publ/88-1-0-5288,(12.02.2018r))

[http://www.kontrast.pro/trainings/zumba-zumba/,\(25.12.2017r\)](http://www.kontrast.pro/trainings/zumba-zumba/,(25.12.2017r))

[http://festival.1september.ru/articles/595645/,\(10.02.2018r\).](http://festival.1september.ru/articles/595645/,(10.02.2018r).)

References

1. Bogen, M.M. Physical improvement as the main concept of the theory of physical culture / M.M. Bogen // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury.1997. -№5.- pp.18-22
2. Bondarenko E.V. Formation of a culture of girl students' movements by means of aerobics// Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury.2008. -№7.- pp.33-36.
3. Kuznetsova ZI Development of motor qualities in a lesson // Fizicheskaya kul'tura v shkole, 1976. -№8. - pp. 11-15.
4. Lisitskaya T.S. Fizicheskaya kul'tura : 3-4 klassy : uchebnik / T. S. Lisitskaya, L. A. Novikova. — Moskva: Astrel', 2012. — 126 p.
5. Petrovskiy L. Pravila dlya blagorodnykh obshchestvennykh tantsev, izdannyye uchitelem tantsevan'ya pri Slobodsko-ukrainskoy gimnazii Lyudovikom Petrovskim. - Khar'kov: Tip. universiteta, 1825. -145 p.
6. Sadovnikov E. S., Gulyaikhin V. N., Andriyushchenko O. E. Healthy lifestyle of young people: the mechanism of thinking in the system of self-care // Uchonyye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta. 2014. № 5 (111). pp. 154—159.

Internet resources

[http://collegiy.ucoz.ru/publ/88-1-0-5288,\(12.02.2018\)](http://collegiy.ucoz.ru/publ/88-1-0-5288,(12.02.2018))

[http://www.kontrast.pro/trainings/zumba-zumba/,\(25.12.2017\)](http://www.kontrast.pro/trainings/zumba-zumba/,(25.12.2017))

[http://festival.1september.ru/articles/595645/,\(10.02.2018\).](http://festival.1september.ru/articles/595645/,(10.02.2018).)