

**АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СВЕТЛОВСКИЙ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ»**
**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
муниципального образования «Светловский городской округ»**
«Детская школа искусств г. Светлого»
(МАУ ДО МО «СГО» «ДШИ г. Светлого»)

РАЗВИТИЕ СИЛЫ И ВЫНОСЛИВОСТИ СТОПЫ

Методическая разработка открытого урока

Разработчик:
А. В. Куликовская,
преподаватель хореографических дисциплин

СВЕТЛЫЙ
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПАСПОРТ УРОКА.....	3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
ПЛАН УРОКА.....	8
ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА.....	9
САМОАНАЛИЗ УРОКА.....	15
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	17

ПАСПОРТ УРОКА

«Развитие силы и выносливости стопы»

преподаватель Куликовская Анастасия Вадимовна

Вид ДОП	Дополнительная предпрофессиональная программа
Название ДОП	Хореографическое творчество
Учебный предмет	Гимнастика
Срок обучения	8 (9) лет
Год обучения	2
Возраст учащихся	8-9 лет
Место темы в структуре учебной программы	раздел учебной программы: Работа над муз. образом ведётся на протяжении всего курса обучения и является ведущим направлением в процессе музыкального развития учащихся... этап освоения темы: Усвоение навыков по программе
Тип урока	урок закрепления знаний и способов деятельности
Вид урока	практический
Продолжительность	30 минут
Характеристика группы / учащегося (кратко)	общий уровень подготовки по программе: 3 уч.- высокий; 5 уч.- средний; общий уровень развития: уровень физических данных - средний; познавательных и творческих способностей, общеучебных навыков - высокий; мотивационной, регулятивной, эмоционально-волевой, коммуникативной сферы- высокий.
Цель урока	Обобщить и систематизировать начальные анатомические знания строения голеностопного сустава, закрепить навыки выносливости стопы, активизировать процесс осознанного их применения на практике.
Задачи урока	обучающие: 1) сформировать понимание анатомических терминов голеностопного сустава; 2) устранить дефекты в технике исполнения упражнений на силу и выносливость стопы; 3) усовершенствовать навык применения знаний на практике; развивающие: 1) продолжить развивать интерес к предмету « гимнастика», заинтересованность в развитии собственных данных; 2) развивать способность концентрировать и распределять внимание в процессе исполнения упражнений на силу и выносливость стопы; 3) умение управлять голеностопным суставом в процессе исполнения комбинаций; воспитательные: 1) воспитывать исполнительские качества личности; 2) воспитывать качества личности, обеспечивающие успешность творческой деятельности; 3) воспитывать качества личности, обеспечивающие успешность деятельности в коллективе.

Методы обучения	методы организации учебной деятельности: словесный, наглядный, практический; методы стимулирования и мотивации учебной деятельности: формирование интереса ребенка; методы контроля и самоконтроля учебной деятельности: устный, текущий.
Формы работы	фронтальная, групповая, парная, индивидуальная
Средства обучения	инструментальные: фортепиано; наглядные: демонстрация упражнений; технические: блоки для растяжки, коврик, мяч.
Межпредметные связи	<i>музыкальная грамота</i> используется в подготовительном и основном этапах. Чётко прослеживается связь между упражнениями и средствами музыкальной выразительности. Учащиеся смогут сопоставлять их со своими мышечными ощущениями. Увеличивая напряжение мышц на громкое звучание (f), уменьшая на тихое (p), ускоряя и замедляя движения соответственно темпу музыки, учащиеся приобретают умение тонко регулировать силу и скорость своих движений. <i>Ритмика</i> используется в подготовительном и основном этапах. Чётко прослеживается связь – при выполнении комбинаций у станка с блоками и на середине класса в партере, где интенсивность и темп движений задается ритмом музыки.
Дата проведения	01.04.2024 г.
Место проведения	МАУ ДО МО «СГО» «ДШИ г. Светлого»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность разработки урока

Врач-ортопед И. А. Баднин писал: «У артистов балета основным рабочим инструментом являются стопы». И в балете стопы, подобно рукам, важны не только функционально, но и эстетически. Красивая, грамотно сформированная, воспитанная стопа, с высоким подъемом - украшение балетной ноги, завершающий штрих, формирующий красивую певучую линию. По многочисленным воспоминаниям учеников, Марина Семенова считала важным то, что ногу в балете нужно не просто тянуть, но еще и «строить».

В связи с большим значением стоп в танце в классической хореографии сложился термин «балетная стопа», подразумевающий определенные качества, которые развиваются в результате систематических занятий классическим танцем и обусловлены профессиональной необходимостью. Для дальнейшей успешной профессиональной карьеры стопы должны обладать гибкостью, эластичностью и силовой выносливостью.

- *Гибкость стопы* означает максимальную амплитуду движений в голеностопном суставе и суставах стопы. В балете это, прежде всего, способность стопы принимать положение крайнего подошвенного сгибания и тыльного разгибания (вытягивание и сокращение подъема).

- *Эластичность стопы* – это способность мышц и связок упруго сопротивляться нагрузке, возвращаясь к своей форме после непродолжительного по времени растягивания, что важно для выполнения стопой рессорной функции.

- *Сила стопы* позволяет легко подняться на полупальцы и пальцы, высоко оттолкнуться на прыжок и мягко приземлиться после. За возможность в течение длительного времени выполнять эти движения отвечает силовая выносливость стопы. Выносливость - способность длительно выполнять специализированную работу аэробного характера без снижения ее эффективности, способность противостоять утомлению.

На первом и втором году обучения стоит уделить большое внимание теме «развитие силы и выносливости стопы» в рамках учебной дисциплины «Гимнастика». Комплекс упражнений для стоп необходимо составить таким образом, чтобы подготовить стопы к дальнейшей нагрузке, т. е. упражнения должны развивать силу, эластичность и гибкость стоп. Целесообразно использование

упражнения из комплекса партерной гимнастики способствующие формированию балетной линии ноги (лежа на животе, ноги в I позиции вытягивать и сокращать стопы одновременно и попеременно и др.). Во время занятия, для большей нагрузки на стопу, в целях развития силы и выносливости, рекомендуется использовать инвентарь: блоки для растяжки, мячики для йоги карандаши. Необходимо отметить, что балетная стопа формируется и воспитывается не только на протяжении восьмилетнего цикла обучения в школе искусств, но и в процессе дальнейшей, уже профессиональной, деятельности.

Роль и место урока в освоении дисциплины и структуре дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы: предшествующей темой занятия являлась «Выворотность стопы», последующей темой изучения станет «Подвижность тазобедренного сустава», в которой будет уделено большое внимание на развитие мышц внутренней поверхности бедра, открытости, гибкости. В дальнейшем данные три темы (включая тему «Развитие силы и выносливости стопы») помогут учащимся с легкостью усвоить движения классического танца.

Основные методы развития силы и выносливости стопы учащимися уже изучена, однако требует достаточно кропотливой работы и регулярного повторения пройденного материала, поэтому мной были выбраны следующие способы проведения занятия:

тип урока - закрепления знаний и способов деятельности, вид - практический, форма урока - фронтальная, групповая, парная, индивидуальная.

Межпредметные связи в данной теме урока: *музыкальная грамота* используется в подготовительном и основном этапах. Чётко прослеживается связь между упражнениями и средствами музыкальной выразительности. Учащиеся смогут сопоставлять их со своими мышечными ощущениями. Увеличивая напряжение мышц на громкое звучание (f), уменьшая на тихое (p), ускоряя и замедляя движения соответственно темпу музыки, учащиеся приобретают умение тонко регулировать силу и скорость своих движений.

Ритмика используется в подготовительном и основном этапах. Чётко прослеживается связь – при выполнении комбинаций у станка с блоками и на середине класса в партере, где интенсивность и темп движений задается ритмом музыки.

Характеристика группы учащихся

Количество учащихся в классе 2(8) А предпрофессиональной подготовки - 8 человек. Уровень подготовки по возрасту и программе на данном этапе обучения: 3 уч.- высокий; 5 уч.– средний. Класс дружный, полное взаимопонимание между учащимися. Психологическая атмосфера в классе доброжелательная, здоровая, учащиеся дружелюбны друг другу. Ребята проявляют активность в подготовке открытых уроков. Еще с большим вниманием относятся к подготовке к выступлениям на концертах и конкурсах. Темп изучения и усвоения нового материала – выше среднего. Класс с хорошими физическими данными: окрепшие спины, высокий прыжок, гибкость. С интересом изучают новый материал на уроках, присутствует обратная связь с преподавателем. Учащиеся, помимо полного усвоения учебного материала, замотивированы творческой деятельности (концерты, съемка видео, выступления и т. д).

ПЛАН УРОКА

Разд.	Этап	Название этапа	Содержание этапа	Время
I	Подготовительный		Приветствие преподавателя, гостей. Настрой на активную работу	3 мин
	1	Организационный	Организация рабочих мест Проверка готовности к уроку: форма, инвентарь.	1 мин
	2	Мотивационный	Мотивация учащихся на закрепление умений; стимулирование на самостоятельный поиск лучшего способа исполнения.	1 мин
	3	Подготовительный	Подготовка к закреплению материала Стимулирование познавательного интереса, активизация мыслительных процессов.	1 мин
II	Основной		Организация процесса осознанного, активного закрепления знаний и навыков развития силы и выносливости стопы.	24 мин
	4	Актуализация знаний и способов деятельности	Обеспечение восприятия, осмысления и запоминания выполнения упражнений на силу и выносливость стопы с использованием инвентаря и без него.	3 мин
	5	Конструирование образца применения знаний	Установка правильного и осознанного усвоения упражнений на силу и выносливость стопы, выявление неверного исполнения, провести их коррекцию.	10 мин
	6	Закрепление знаний и способов действий	Обеспечение закрепления начальных анатомических знаний голеностопного сустава, правильного исполнения упражнений и использование знаний на практике.	5 мин
	7	Обобщение и систематизация знаний	Сформирование целостной системы теоретических знаний о строение стопы и практических умений и навыков исполнения.	3 мин
	8	Контрольный	Убеждение в правильном, точном, полном, осознанном освоении упражнений на развитие силы и выносливости стопы всеми учащимися 2(8) класса.	3 мин
III	9	Итогово-рефлексивный	Проведение анализа и оценки успешности достижения цели, саморефлексию, наметить перспективы на четверть.	2 мин
IV	10	Информационно-инструктивный (по домашнему заданию, если оно требуется)	Обеспечение понимание цели, содержания и способов выполнения д/з.	1 мин
Итого:				30 мин

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА УРОКА

Разд.	Этап	Название этапа	Задача этапа (результат)	Методы, формы, средства обуч.	Деятельность преподавателя	Деятельность учащихся	Время (мин.)
I		Подготовительный	настроить на активную работу	словесный мотивационный	Приветствует учащихся и гостей. Создает эмоциональный настрой на предстоящий урок.	Приветствуют преподавателя и гостей	3
	1	Организационный	организовать рабочие места	указание / напоминание	Проверяет рабочие места и нужный инвентарь. Обращает внимание детей на внешний вид. Объясняет тему и цель занятия.	Организуют рабочие места (подготовка блоков для растяжки и коврики). Выстраиваются в три линии, встают в пятую позицию.	1
	2	Мотивационный	мотивировать учащихся на закрепление умений; стимулировать на самостоятельный поиск лучшего способа исполнения.	словесный/ мотивационный	Пробуждение интереса у учащихся к новому способу освоения полученных знаний, мотивация желаний овладеть ими в полном объеме.	Стремление овладеть навыками выносливости силы стопы и успешного применения в исполнении.	1
	3	Подготовительный	подготовить к закреплению материала (стимулировать познавательный интерес, активизировать мыслительные процессы)	фронтальное / показ/ групповое обсуждение	1. Проводит поклон и разминку на середине зала Все упражнения выполняются под ритмичное музыкальное сопровождение и при необходимости под счет преподавателя. Педагог направляет действия обучающихся. Обращает внимание на дистанцию, положение спины, рук и работу ног. 2. Уточняет понимание поставленной цели. Предлагает вместе наметить пути её достижения (задачи урока).	Выполняют поклон и разминку на середине зала. Активно настраиваются на занятие. Демонстрируют исходные знания и умения.	1
						Демонстрируют понимание. Предлагают пути достижения цели.	

Разд.	Этап	Название этапа	Задача этапа (результат)	Методы, формы, средства обуч.	Деятельность преподавателя	Деятельность учащихся	Время (мин.)
II		Основной	организовать процесс осознанного, активного освоения знаний и навыков развития силы и выносливости стопы.	словесные/ показ/ практические	Организовывает процесс осознанного активного усвоения знаний и навыков развития и силы и выносливости стопы. Проводит занятие в соответствии с выбранными формами урока: фронтальная, парная, индивидуальная. При выполнении самостоятельных заданий следит за правильностью исполнения, вносит корректировки.	Следят за правильным исполнением комбинаций и упражнений; следуют инструкции преподавателя.	24
	4	Актуализация знаний и способов деятельности	обеспечить восприятие, осмысление и запоминания выполнения упражнений на силу и выносливость стопы с использованием инвентаря и без него.	изложение / показупражнений	Излагает порядок работы во время урока: 1. Комбинации возле станка; 2. Комбинации на середине класса с инвентарем и без - на ковриках; 3. Комбинации в парах.	Слушают, запоминают	3
	5	Конструирование образца применения знаний	установить правильность и осознанность усвоения упражнений на силу и выносливость стопы, выявление неверного исполнения, провести их коррекцию.	практическое задание проблемно- поисковая беседа	1. Организует выполнение комбинаций у станка, с использованием блоков для растяжки, с целью конкретизации знаний: ✓ Комбинация лицом к станку, выполняется по VI позиции; ✓ Комбинация лицом к станку, выполняется по I и II позиции. Предлагает установить связи с ранее изученным материалом, задавая вопросы: ✓ Какая мышца задействована в процессе выполнения упражнений? ✓ Для какой цели выполняются данные упражнения?	Выполняют комбинации. Отвечают на вопросы; Устанавливают связь между упражнениями на растяжку и красивым подъёмом балетной стопы.	3

				практическое задание	<p>2. Предлагает выполнить задание <i>под своим руководством</i>: Комплекс комбинаций на силу и выносливость стопы, стоя и сидя на ковриках.</p> <p>Объясняет и обосновывает правила его выполнения, уделяет внимание на правильную постановку стоп и положение колен. Привлекает учащихся к построению алгоритма действий.</p> <p>Выявляет затруднения, оказывает дифференцированную помощь разным учащимся (подсказка, инструкция).</p>	<p>Выполняют упражнения; переносят центр внимания на голеностопный сустав и на правильное исполнение упражнений.</p> <p>По цепочке проговаривают алгоритм.</p>	4
				сходное практическое	<p>3. Предлагает выполнить сходное задание <i>самостоятельно</i>:</p>	<p>Выполняют задание</p>	3

Разд.	Этап	Название этапа	Задача этапа (результат)	Методы, формы, средства обуч.	Деятельность преподавателя	Деятельность учащихся	Время (мин.)
				задание	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Комбинация на координацию и на работу отдельных частей стопы (пальцы, голеностоп). <p>Осуществляет выборочный контроль, выявляет затруднения, оказывает дифференцированную помощь. Акцентирует внимание на правильную постановку стопы и ног. Напоминает, как выполнять упражнения в VI, I позициях, находясь в партере. Организует самоанализ выполнения задания с помощью наводящих вопросов:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ В данной комбинации, на что был направлен акцент? ✓ По какой позиции выполнялась комбинация? ✓ Следили ли вы за постановкой стопы? ✓ Следили ли вы во время исполнения комбинации за работой мышц? 	<p>Проводят самоанализ. Объясняют причины затруднений. Оценивают свою работу.</p>	
	6	Закрепление знаний и способов действий	обеспечить закрепление начальных анатомических знаний голеностопного сустава, правильного исполнения упражнений и использование знаний на практике.	тренировочные упражнения / работа в парах	<p>1. Предлагает выполнить более сложные тренировочные упражнения в парах:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение на выносливость натянутой стопы, путем проверки работы сухожилия-ахил; 2. Упражнение на силу натянутой стопы с мячиком; 3. Упражнение на силу натянутой стопы с блоком. <p>Контролирует выполнение заданий. Организует проверку выполнения в парах.</p> <p>2. Организует взаимопроверку под своим контролем. Выявляет затруднения, оказывает дифференцированную помощь разным категориям учащихся. Регулирует обсуждение.</p>	<p>Выполняют задания</p> <p>Осуществляют проверку, исправляют ошибки</p> <p>Осуществляют взаимопроверку, обсуждают и исправляют ошибки</p>	5
	7	Обобщение и систематизация знаний	сформировать целостной системы теоретических знаний о строение стопы и практических умений и навыков	практическое задание на обобщение и систематизацию знаний и умений	<p>Предлагает учащимся продемонстрировать расположение икроножной мышцы, ахила, голеностопа на теле.</p> <p>Проводит опрос:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Как выглядит положение косой и прямой стопы? 2. Как правильно встать в I позицию ног? 	Демонстрируют правильное расположение икроножной мышцы, ахила, голеностопа на теле.	3

			ков исполнения.		3.Как правильно в положении в складочке сидя держать VI, I сокращенную и натянутую позицию стоп?	Отвечают на вопросы и демонстрируют правильное исполнение.	
--	--	--	-----------------	--	--	--	--

Разд.	Этап	Название этапа	Задача этапа (результат)	Методы, формы, средства обуч.	Деятельность преподавателя	Деятельность учащихся	Время (мин.)
					Обеспечивает положительную реакцию детей на результаты работы товарищей	обобщают первичные анатомические знания/ делают вы воды	
	8	Контрольный	убедиться в правильном, точном, полном, осознанном освоении упражнений на развитие силы и выносливости стопы всеми учащимися 2(8) класса.	творческая работа / самостоятельная работа	<p>Дает самостоятельное задание учащимся: соединить несколько упражнений в одну комбинацию на 8 тактов, в которой будут задействованы: икроножная мышца, ахил, голеностоп.</p> <p>Организует поисковую работу. Обеспечивает, положительную реакцию детей на творчество товарищей.</p>	<p>Выполняют самостоятельно задание.</p> <p>Осуществляется просмотр и анализ комбинации учащимися и преподавателем.</p>	3
III	9	Итогово- рефлексивный	провести анализ и оценку успешности достижения цели, саморефлексию, наметить перспективы на четверть.	итоговая беседа/ цитата по теме	<p>1. Организует беседу, направленную на оценку уровня усвоения учебного материала и работы учащихся. Акцентирует внимание на конечных результатах учебной деятельности.</p> <p>2. Побуждает к саморефлексии: - Какую тему из предмета «гимнастика» закрепили? - Какие испытали трудности в исполнении упражнений? - Как их преодолели? - Где ещё можно применить знания? - Что ещё необходимо узнать и чему научиться, чтобы выполнять упражнения на выносливость и силу стопы ещё лучше?</p> <p>3. Отмечает степень вовлеченности учащихся в работу, увлечённость выполнением заданий, поощряет.</p>	<p>Формулируют конечный результат своей работы на уроке. Сравнивают его с образцом.</p> <p>Осуществляют самооценку: называют основные положения учебного материала и степень их освоения.</p> <p>Участвуют в проектировании даль-</p>	2

					4. Намечает перспективы дальнейшей работы над развитием силы и выносливости стопы; 5. Мотивирует на осознанное выполнение д/з: «Нет пределу совершенства»	нейшей работы	
--	--	--	--	--	--	---------------	--

IV	10	Информационно-инструктивный (по домашнему заданию, если оно требуется)	обеспечить понимание цели, содержания и способов выполнения д/з	объяснение / инструктаж / демонстрация образца	1. Формулирует индивидуальные домашние задания совместно с учащимися по теме урока; 2. Проводит инструктаж по их выполнению учащихся; 3. Определяет перспективы следующего занятия с помощью учащихся.	Участвуют в постановке домашнего задания. Активно участвуют в инструктаже. Участвуют в планировании следующего занятия	1
Итого							30

САМОАНАЛИЗ УРОКА

В процессе проведения урока мною были использованы основные дидактические принципы организации деятельности:

- последовательности и систематичности;
- доступности;
- сознательности и активности;
- учёта возрастных и индивидуальных особенностей;
- управляемого перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности;
- принцип целостности был применён при решении воспитательных задач, где поощрялись позитивные возможности каждого обучающегося;
- гуманных отношений – доброжелательный тон, взаимопонимание, содействие обучающемуся в разрешении поставленной задачи.

В процессе занятия мною были использованы следующие методы обучения: практический, словесный, проблемный (объяснение с опорой на наглядность).

Отбор методов обучения был произведён в соответствии с целью, задачами и содержанием урока. Их применение обеспечило сочетание репродуктивной и творческой деятельности обучающихся. Структура урока соответствует его типу, целевому направлению.

Количество упражнений было достаточным для выработки соответствующих умений и навыков, физическая нагрузка была дозированной, виды упражнений чередовались.

Результат урока совпадает с поставленной целью. Проведённое занятие соответствует поставленным задачам. Эта работа рассчитана на перспективу, так как полученные знания, умения и навыки наилучшим образом способствуют не

только формированию сильной и выносливой стопы учащихся, но и всего организма в целом, готовят его к выполнению более сложных балетмейстерских задач.

Урок прошёл без отклонения от плана. Учащиеся были активны, хорошо усвоили учебный материал, эмоционально-психологической и физической перегрузки у детей не было.

На уроке царила атмосфера открытости и доброжелательности. В целом, урок удался, поддерживалась положительная мотивация.

Выше изложенного можно сделать вывод: базовые анатомические знания учащихся в строении голеностопного сустава улучшились; учащиеся начали с пониманием выполнять упражнения на определенную часть стопы (голеностоп, фаланги пальцев, ахил и т.д). С использованием предметов на уроке таких как: гимнастические кубики, мячики, карандаши, учащиеся еще с большим интересом стараются усовершенствовать навык. В связи с тем, что данная методика требует систематических повторения, я продолжу работу с учащимися над техникой исполнения упражнений, с целью усовершенствования развития силы и выносливости стопы.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Базарова Н.П. Мэй В.П. Азбука классического танца. Л., 1964
2. Ваганова А.Я. Основы классического танца. С-П., 2001 // Электронная библиотека RoyalLib.com
URL:https://royallib.com/book/vaganova_agrippina/osnovi_klassicheskogo_tantsa.html (дата обращения 26.01.2024)
3. Вихрева Н.А. Экзерсис на полу. М., 2004
4. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. М., 2001 // Электронная библиотека URL: <https://www.horeograf.com/knigi> (дата обращения 30.01.2024)
5. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике». М., 1984 // Электронная библиотека URL: <https://www.horeograf.com/knigi> (дата обращения 30.01.2024)
6. Марина М.А. Формирование балетной стопы в системе профессионального и предпрофессионального хореографического образования. С-П., 2015 // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»
URL:<https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-baletnoy-stopy-v-sisteme-professionalnogo-i-predprofessionalnogo-horeograficheskogo-obrazovaniya/viewer> (дата обращения 15.01.2024)
7. Миловзорова М.С. Анатомия и физиология человека. М., 1972 // Электронная библиотека coollib.com URL: <https://coollib.com/b/691995-m-s-milovzorova-anatomiya-i-fiziologiya-cheloveka/read> (дата обращения 15.01.2024)
8. Федюкович Н.И. Анатомия и физиология человека. Ростов н/Д., 2006 // Электронная библиотека ksderbenceva.ucoz.ru URL: https://ksderbenceva.ucoz.ru/dokumenty/anatomija_i_fiziologija_cheloveka_fedjukovich_uh_.pdf (дата обращения 27.01.2024)
9. Хавилер Д. Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки. М., 2009 // Электронная библиотека RoyalLib.com URL: https://royallib.com/read/haviler_dgozef/telo_tantsora_meditinskiy_vzglyad_na_tantsi_i_trenirovki.html#0 (дата обращения 27.01.2024)