

Научный поиск: личность, образование, культура. 2023. № 3. С. 42–48.

Scientific search: personality, education, culture. 2023. No. 3. Pp. 42–48.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Научная статья

УДК 378.22

ББК 74.489

DOI: 10.54348/SciS.2023.3.8

**Особенности питания и роста-весового соотношения студентов-хореографов**

**Кристина Владимировна Павинская**

Самарский государственный институт культуры, Самара, Россия, kristal-oriental@mail.ru

**Аннотация.** В статье продемонстрированы проблемы эстетической и физиологической составляющей профессиональной деятельности студентов-хореографов. Представлены особенности пищевого поведения хореографов в период сессий и его негативные последствия, приводящие к таким пищевым расстройствам, как анорексия и булимия нервоза, недостатку витаминов, обезвоживанию и различным нарушениям. Выявлена высокая степень несоответствия роста-весовых соотношений студентов-хореографов вузов культуры и искусства нормам в хореографии, что влечет за собой негативные последствия для их профессионального здоровья. Подтверждена востребованность обучения студентов-хореографов основам правильного, здорового, рационального, научно обоснованного, специализированного питания. Раскрыт потенциал интерактивного метода проектирования индивидуальных программ питания для сохранения здоровья, основанного на концепции доктора Фурмана «питательная плотность диеты». Представлены результаты проектирования и реализации студентами-хореографами индивидуальных программ рационального, сбалансированного питания, которые доказали действенности реализованного проекта ЗПХ (здоровое питание хореографа).

**Ключевые слова:** проблема веса в хореографии, роста-весовое соотношение студентов-хореографов, здоровое питание хореографа, проектная деятельность, практикоориентированность.

**Для цитирования:** Павинская К.В. Особенности питания и роста-весового соотношения студентов-хореографов // Научный поиск: личность, образование, культура. 2023. № 3. С. 42–48. <https://doi.org/10.54348/SciS.2023.3.8>

PEDAGOGICAL SCIENCES

Original article

**Features of nutrition and height-weight ratio of students-choreographers**

**Kristina V. Pavinskaya**

Samara State Institute of Culture, Samara, Russia, kristal-oriental@mail.ru

**Abstract.** The article demonstrates the problems of the aesthetic and physiological component of the professional activity of choreographer students. The features of the eating behavior of choreographers during the sessions and its negative consequences, leading to eating disorders such as anorexia and bulimia nervosa, lack of vitamins, dehydration and various disorders are presented. A high degree of discrepancy between the height-weight ratios of students-choreographers of universities of culture and art and the norms in choreography was revealed, which has negative consequences for their professional health. The demand for training students-choreographers in the basics of proper, healthy, rational, scientifically based, specialized nutrition has been confirmed. The potential of the interactive method of designing individual nutrition programs for maintaining health, based on the concept of Dr. Furman “nutrient density of the diet“, is revealed. The results of the design and implementation of individual programs of rational, balanced nutrition by students-choreographers are presented, which proved the effectiveness of the implemented project ZPH (healthy nutrition of the choreographer).

**Keywords:** problem of weight in choreography, height-weight ratio of students-choreographers, choreographer's healthy nutrition, project activity, practical orientation.

**For citation:** Pavinskaya K.V. Features of nutrition and height-weight ratio of students-choreographers. *Nauchnyj poisk: lichnost', obrazovanie, kul'tura = Scientific search: personality, education, culture.* 2023. No. 3. Pp. 42–48. (In Russ). <https://doi.org/10.54348/SciS.2023.3.8>

**Актуальность** Обучение студентов хореографов сфер культуры и искусства имеет ряд особенностей. Во-первых, это колоссальные физические нагрузки, требующие значительных энергозатрат. Во-вторых, это высокий эстетический спрос. Эстетика классического танца, входящего в перечень основных специальных дисциплин, выдвигает сугубо профессиональные требования к внешним формам тела студентов, что также обусловлено социально-культурным давлением внутривузовского общества. В-третьих, это требования к профессиональной форме со стороны профессорско-преподавательского состава учебного заведения. Именно на этом уровне принимаются решения о необходимости соблюдения диет и «сброса лишней массы тела» для поддержания положенного веса, характерного для выбранной ими профессии.

Поставленную проблему условно можно разделить на два уровня: 1) эстетический, где основная цель – это соблюдение эстетики классического танца. Необходимо отметить, что до сих пор: ни практические медицинские нормативы, ни эстетическая критика излишне худых хореографов не смогли изменить одно из принципиально важных утверждений: «Хореография – искусство визуальное, поэтому, хореограф имеет определенную ответственность выглядеть презентабельно для своей рентабельной публики». [Allen J. Ryan, Robert E. Stephens, 2010, p. 118]. Излишний вес (нестандартная масса) – это наиболее значимый фактор среди студентов университетов; 2) физиологический уровень основывается на антропометрических измерениях и расчете по специальным формулам соответствующих индексов. В медицинских исследованиях ИМТ рассчитывается путем деления веса в кг на рост в метрах в квадрате и является удобным показателем риска избыточного веса:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес в кг} * 10000}{\text{рост в см}^2}$$

ИМТ выше 24 считается избыточным весом. Для оценки физического развития хореографов наиболее достоверным и часто определяемым индексом является росто-весовой индекс Брока:  $I = P - (L - 100) / I$ -индекс / P-масса тела в кг / L-длина тела в см. Этот показатель всегда отрицательный. Для абитуриентов 17-25 лет он равен – 13 [Миронова, Баднин, 1976, с. 25-26]. Для определения идеального веса для здоровья доктор Д.Ж. Фурман в своей книге «Питание как основа здоровья» предлагает следующую формулу: 43 кг на первые 152 см роста, а затем по 1,8 на каждые последующие 2,5 см. 160 см = 43 + 9,36 = 52,36 кг; 170 см = 43 + 12,96 = 55,96 кг [Фурман, 2013, с. 46].

Большинство студентов знают, что те, кто имеет излишний вес, могут иметь проблемы с техникой в хореографии. Индекс массы тела (ИМТ), получен-

ный перед экзаменами, влияет на пищевое поведение хореографов. Проблеме веса содействует и ритуал взвешивания, который упорно поддерживают некоторые институты, подобно фактору весового контроля [Simmel L., 2013, p. 3]. Использование излишних мер контроля веса может подвергнуть опасности здоровье и привести к инициированному поведению, связанному с такими пищевыми расстройствами, как анорексия и булимия нервоза. Такие пищевые расстройства могут привести к полуголоду (недостатку витаминов), обезвоживанию и даже смерти [Medical Advisory Board., 2008, p. 68]. Среди студентов высшей школы в период сессий наблюдается личное злоупотребляющее поведение относительно еды, такое как полуголодание, собственное стимулирование рвоты, злоупотребление слабительным и мочегонными средствами. Такое анорексическое поведение приводит к серьезным последствиям, т.к. невозможно иметь сильную анорексию и поддерживать уровень энергии, необходимый для 6–10-часовой нагрузки, а излишне плохое питание и мышечная потеря может серьезно подвергнуть воздействию и поразить физическое развитие, рост и восстановление [Allen J. Ryan, Robert E. Stephens, 2010, p. 122]. Хотя данная практика может предупредить увеличение веса тела в ответственный период, но это неэффективный метод, чтобы на долгий срок сбросить вес: он подвергает коррозии и разрушает зубную эмаль, подрывает калий и PH-баланс тела, а также может привести к протеиновой, углеводной и железной недостаточности. Как отмечает в своем исследовании Н.П. Абаскалова:

– Дисбаланс фосфорно-кальциевого обмена в сочетании с дефицитом железа может приводить к нарушению обменных процессов в костной ткани (нарушение осанки, связочного аппарата, хондропатия).

– Дисбаланс калий-натриевого обмена и снижение магния ведут к нарушениям обмена в почках и снижению тонуса симпатической нервной системы или повышению возбудимости.

– Дефицит кремния в 38% случаев может приводить к минеральному дисбалансу в костной ткани (склонность к остеохондрозу, сколиозу).

– Дефицит марганца и селена приводит к истощению нервной системы.

При иммунодефицитах в 25% характерно снижение меди и цинка [Абаскалова, 2001, с. 179].

Исследования показывают, что за первоначальным снижением веса всегда следует его повторное увеличение. «Диеты» замедляют скорость обмена веществ. Как правило, после диеты набирается еще больше количество килограммов, чем до нее, что связано со стремительным повышением скорости обмена веществ. Профессиональные источники: «The Dancer's Complete Guide to Health care and a Long Career» [Allen J. Ryan, Robert E. Stephens,

2010, p. 118-123]; «The Healthy Dancer – ABT Guide lines for Dancer Health» [Medical Advisory Board., 2008]; «Анатомия и физиология человека» [Миловзорова, 1972] – отмечают тот факт, что многие хореографы обрекают себя на изнурительное голодание: незнание научных основ питания мешает им выбрать правильную диету; они теряют силы, здоровье, но редко добиваются положительного результата.

Опираясь на данные А.В. Левченко о том, что в процессе обучения в вузе у студентов повышается масса тела и прибавление в весе к концу пятого курса составляет 5-10 кг [Левченко, 2001, с. 63], мы обратили внимание на то, что такая же тенденция наблюдается и у студентов-хореографов вузов культуры и искусства. Данная проблема актуальна по сей день и заслуживает особого внимания. Проблеме рационального питания и массы тела в хореографии посвящены исследования: В.В. Ромма [Ромм, 2013]; С.А. Фёдоровой, Т.М. Климовой [Фёдорова, Климова, 2015]; П.Ю. Масленникова [Масленников, 2015]; И.Б. Керимбаевой, М.К. Эсенамановой, Ф.А. Кочкоровой, Т.А. Цивинской [Керимбаева, Эсенаманова, Кочкорова, Цивинская, 2022].

**Методы и организация исследования.** Мы использовали интерактивные методы обучения, т.к. они позволяют педагогу избежать авторитарности и повысить ценность самостоятельной деятельности обучающихся. Помимо интерактивных методов

нами также использован информационно-лекционный метод, позволяющий формировать знания о правильном питании хореографа. Также применен метод индивидуальной работы для сохранения личностного резерва здоровья каждого студента. В исследовании применялся метод возрастных срезов. Расчет различий в контрольной группе (далее обозначения: КГ 1 – контрольная группа до эксперимента; КГ 2 – контрольная группа после эксперимента) и в экспериментальной группе (далее обозначения: ЭГ 1 – экспериментальная группа до эксперимента; ЭГ 2 – экспериментальная группа после эксперимента) мы проводили методом Манна-Уитни. Различия между ЭГ 1 и ЭГ 2, а также КГ 1 и КГ 2 рассчитывались при помощи критерия Вилкоксона. В тех случаях, когда расчет этим методом был невозможен из-за ограничений, применялся статистический критерий различий  $\chi^2$  Пирсона (на номинальной шкале).

Учитывая данные факты, мы решили провести исследование и сравнить необходимое для здоровья хореографа росто-весовое соотношение студентов трех курсов обучения и исходное росто-весовое соотношение, имеющееся у студентов на данный момент. Всего в исследовании приняло участие 243 студента-хореографа 1, 2, 3 курсов обучения (125 студентов-хореографов контрольной группы и 118 студентов-хореографов экспериментальной группы). В таблице 1 представлена социальная характеристика групп совокупной выборки.

**Таблица 1.** Социальная характеристика групп совокупной выборки  
**Table 1.** Social characteristics of groups in the aggregate sample

№ группы	Индекс под-этапа	Возраст (лет)	Кол-во чел.	Категория участников	пол	
					М %	Ж %
1К	а	17-18	45	Студенты-хореографы 1 курса	6	94
1Э		17-18	42	Студенты-хореографы 1 курса	6	94
2К	б	18-19	32	Студенты-хореографы 2 курса	6	94
2Э		18-19	28	Студенты-хореографы 2 курса	0	100
3К	в	20-21	48	Студенты-хореографы 3 курса	6	94
3Э		20-21	48	Студенты -хореографы 3 курса	6	94

На 1 этапе констатирующего эксперимента мы сравнили результаты исследования контрольных (КГ) и экспериментальных (ЭГ) разновозрастных групп (методом Манна-Уитни в программе SPSS-17).

В таблице 2 представлен расчет различий в показателях росто-весового соотношения контрольных (КГ) и экспериментальных (ЭГ) разновозрастных групп на констатирующем этапе.

**Таблица 2.** Расчет различий в показателях росто-весового соотношения контрольных (КГ) и экспериментальных (ЭГ) разновозрастных групп на констатирующем этапе  
**Table 2.** Calculation of differences in the indicators of the height-weight ratio of control (CG) and experimental (EG) groups of different ages at the ascertaining stage

	ИМТ		
	1К	2К	3К
φ*	,356	,599	,266
Asymp. Sig. (2-tailed)	Не значимы	Не значимы	Не значимы

На основании расчетов был сделан вывод о том, что КГ и ЭГ на первом этапе (до проведения занятий в ЭГ) не отличаются статистически по исследуемым характеристикам (поскольку уровень значимости  $p$  по всем характеристикам превышает допустимую ошибку 0,05). На начало эксперимента росто-весовое соотношение студентов-хореографов как контрольных, так и экспериментальных групп оставалось неустойчивым, было склонно к сильным колебаниям. Анализ результатов росто-весового соотношения студентов-хореографов контрольных и экспериментальных групп показал, что практически все обучающиеся имеют вес, не соответствующий нормам в хореографии. Вес многих обучающихся был на грани избыточного. Также отмечался небольшой процент студентов-хореографов, имеющих избыточный для жизни вес или страдающих ожирением, что несет за собой негативные последствия для здоровья в хореографии. Анализ полученных результатов констатирующего этапа эксперимента позволил нам сделать предположение, что причиной недостаточных для профессии показателей росто-весового соотношения студентов-хореографов всех трех курсов стал неправильный образ жизни (нарушения питания, злоупотребление медикаментозными препаратами в период сессий). По нашему мнению, это является следствием отсутствия в вузе программы обучения правильному питанию, специализированному для хореографов. Поэтому мы посчитали необходимым создание программ специализированного питания для студентов-хореографов, которое восполнит их уровень образованности в вопросах здорового, рационального, научно обоснованного питания и поможет в поддержании стабильного веса и здоровья в выбранной профессии.

Состояние показателей росто-весового соотношения студентов-хореографов всех трех курсов позволило нам предложить студентам интерактивный метод проектирования индивидуальных программ питания для сохранения здоровья. В данном интерактивном методе здоровьесберегающих проектов активность преподавателя уступает место активности студентов. А задачей преподавателя становится создание условий для их инициативы. Студенты самостоятельно планируют свой рацион, ритм и режим питания и практически его реализуют, выполняя под контролем преподавателя практические задания – проекты. В работе над проектом ЗПХ (здоровое питание хореографов) можно выделить несколько этапов: проблема (росто-весовое соотношение хореографа) – планирование/проектирование (выбор продуктов, с учетом норм и предпочтений) – поиск решения (корректировка личного питания) – продукт (программа индивидуального питания) – презентация (практическое применение в своем рационе).

В основе нашей методики ЗПХ лежит концепция доктора Фурмана: «питательная плотность вашей диеты»  $З$  (здоровье) =  $H$  (нутриенты) /  $K$  (калории). Здоровье прогнозируется отношением потребления питательных веществ на потребленные калории. Питательные вещества получают из витаминов, минералов, волокон и фитохимических веществ, а калории (энергия) поступают из трех элементов: углеводов, жиры и белки. Для улучшения здоровья и потери веса необходимо употреблять в пищу продукты с высоким количеством питательных веществ относительно калорий [Фурман, 2013, с. 29-30]. Наш проект потребовал определения продуктов с высоким количеством питательных веществ. Это рацион богат натуральной растительной пищей: «чем ближе продукт к его естественному состоянию, тем он полезнее». Богаты питательными веществами и микроэлементами фасоль, семена, орехи, бобовые, злаки, цельнозерновые, фрукты и овощи. Однако зерновые продукты недотягивают до минеральной плотности овощей. Следовательно, цельнозерновые (например, макароны и макароны с фасолью) следует использовать для приготовления блюд с большим количеством зеленых овощей, лука, грибов и помидоров. Естественная потребность в сладком также направляет нас к продуктам, созданным природой – к фруктам, меду, сухофруктам. Сухофрукты содержат целый ряд защитных питательных и фитохимических веществ [Фурман, 2013, с. 65-66]. Также мы определили пустые продукты, лишенные питательных веществ, к которым относятся: переработанные злаки, холодные завтраки, полуфабрикаты, жиры (масла) и рафинированные углеводы (белая мука и сахар).

На основании данных норм студентам-хореографам было предложено разработать программы здорового питания, направленные на формирование ежедневной культуры питания. Это было необходимо с целью закрепления приобретенных в ходе эксперимента знаний, а также требовало от студентов творческого мышления и навыков планировать ежедневный рацион с пользой для профессионального здоровья. Достоинства данного метода заключались в том, что в процессе реализации проекта в убеждениях студентов-хореографов прослеживалось понимание значения и влияния качества и количества питания как на внешний вид хореографа, так и на его энергетическую деятельность, на состояние здоровья. Практическая реализация проекта ЗПХ, несомненно, отразилась и на внешнем виде студентов. Исходя из того, что именно организационные моменты в питании наиболее неблагоприятно отражаются на здоровье его субъектов, основной целью наших работ было обучение студентов-хореографов рациональной организации собственного ритма и режима питания. Как отмечают Allen J. Ryan., Robert E. Stephens:

«Сбалансированное питание делает возможным до-полнение железа и может скорректировать все про-блемы и держать хореографа в оптимальном для творчества и здоровья весе» [Allen J. Ryan, Robert E. Stephens, 2010, p. 120]. Данные действия включа-ли: требования к соблюдению норм питания (отношение потребления питательных веществ на потребленные калорий) и организация программ пи-тания с учетом индивидуальных особенностей раз-вития и предпочтений личности. В организации пи-тания большое значение мы придавали рациональ-ному питанию с применением природных биологи-чески активных компонентов, таких как мед; режи-му или ритму питания; правильному распределе-нию рациона питания по отдельным приемам. Каждый студент имел самостоятельно разработанный инди-видуальный путь ЗПХ по индивидуальным про-граммам. Осуществление этих требований позволя-ло студентам создавать условия для полноценного режима труда и стабилизации собственного веса.

**Анализ результатов исследования.** Формирую-щий этап эксперимента показал действенность пред-ложенных нами программ здорового питания, о чем свидетельствуют стремительно изменившиеся пока-затели росто-весового соотношения.

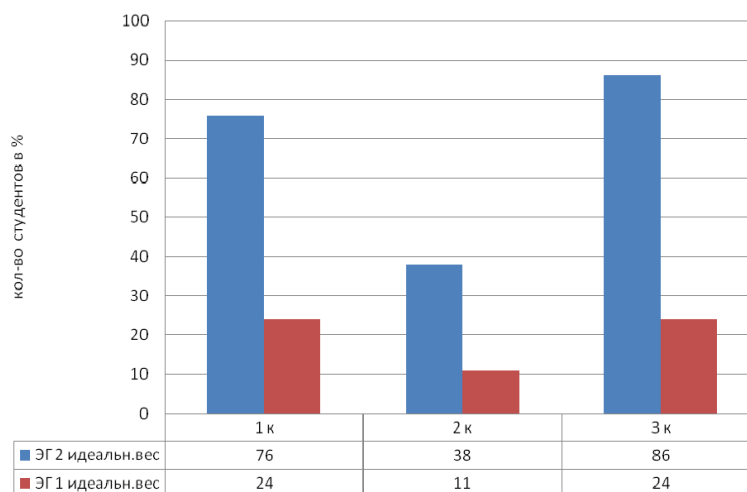
В таблице 3 отражены различия в росто-весовом соотношении студентов-хореографов разных возрас-ных категорий на формирующем этапе.

**Таблица 3.** Различия росто-весового соотношения студентов-хореографов контрольной и эксперимен-тальной групп до и после эксперимента

**Table 3.** Differences in the height-weight ratio of students-choreographers of the control and experimental groups before and after the experiment

Параметры сравнения	Средние значения		Критерий достоверности		Средние значения		Критерий достоверности	
	До и после эксперимента				До и после эксперимента			
	КГ 1	КГ 2	U- критерий	Уровень значимости	ЭГ 1	ЭГ 2	U- критерий	Уровень значимости
Росто-весовое соот-ношение студентов-хореографов первого года обучения	29 (48%)	38 (54%)	0,356	Не значимы	25 (42%)	75 (38%)	3,300	P=0,000
Росто-весовое соот-ношение студентов-хореографов второго года обучения	5 (8%)	5 (7%)	0,599	Не значимы	10 (17%)	38 (19%)	1,672	P=0,035
Росто-весовое соот-ношение студентов-хореографов третье-го года обучения	27 (39%)	27 (44%)	0,266	Не значимы	24 (41%)	86 (43%)	3,221	P=0,000

Далее на рисунке 1 нами представлены результа-тов-хореографов в ЭГ при первом (ЭГ 1) и втором (ЭГ 2) сравнения идеального для здоровья веса студен- (ЭГ 2) измерения (всего 118 человек).

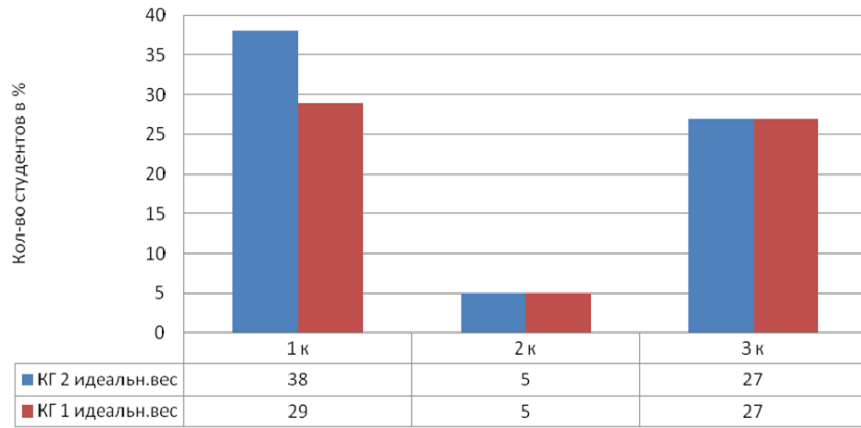


**Рисунок 1.** Динамика идеального для здоровья веса хореографов в ЭГ при первом (ЭГ 1) и втором (ЭГ 2) измерении

**Figure 1.** Dynamics of choreographers' ideal weight for health in the EG at the first (EG 1) and second (EG 2) measurements

Для статистического подтверждения неравномерности динамики нормального для здоровья в хореографии веса в 3-х возрастных категориях мы применили метод различий  $\chi^2$  Пирсона. Результаты расчета подтвердили различия на высоком уровне значимости ( $p \leq 0,01$ ), которые можно объяснить тем, что студенты экспериментальной группы строго соблюдали ритм и режим питания по самостоятельно спроектированным программам здорового питания, в которых тщательно подбирался рацион питания, исходя из собственных предпочтений, согласованных с требованиями спортивного питания, и целенаправленно следовали ему.

На рисунке 2 представлено сравнение идеального для здоровья веса хореографов в КГ 1 и КГ 2 (всего 125 человек) на этапе исследования.



**Рисунок 2.** Динамика идеального для здоровья веса хореографов в КГ при первом (КГ 1) и втором (КГ 2) **Figure 2.** Dynamics of the choreographers' ideal weight for health in the CG at the first (CG 1) and second (CG 2)

Более всего наблюдается отличие в КГ 1 и КГ 2 в группе студентов-хореографов первого года обучения. В других возрастных группах отличий не наблюдается.

**Выводы.** Таким образом, можно сделать вывод о действенности реализованного проекта ЗПХ (здоровое питание хореографа), где: 75% студентов, прошедших проект ЗПХ, начали употреблять все больше поддерживающих здоровье высокопитательных продуктов; аппетит, который стимулировался низко-питательными продуктами, стал снижаться, и в конечном итоге потребность и тяга к таким продуктам исчезла. Студенты радовались возможности кушать не меньше, а, наоборот, больше. Многие стали настоящими приверженцами данного стиля питания и научились определять, какие продукты им подходят, благодаря высокому содержанию нутриентов в калориях.

25% студентам было сложно избавиться от своих пристрастий. Привычный стиль питания вызвал у них сильное привыкание и имел скрытый эмоциональный и социальный подтекст.

Использование интерактивного метода проектов способствует формированию готовности студентов-хореографов к самостоятельному построению, корректировке и реализации проектов здорового питания. Самостоятельная подготовка и следование разработанной программе ЗПХ при наличии базовых знаний о нормах, режиме, ритме и рационе питания определила успешность прохождения студентами своего профессионального пути в оптимальном для здоровья весе. В целом данный проект был интересен и полезен студентам-хореографам и способен поддержать профессиональное здоровье студентов культуры и искусства на любом этапе профессионального образования.

### Список источников

- Абаскалова Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса «школа-вуз». Новосибирск: Издательство НГПУ, 2001. 361 с.
- Керимбаева И.Б., Эсенаманова М.К., Кочкорова Ф.А., Цингская Т.А. Особенности питания детей и подростков, обучающихся в учреждениях культуры и искусства // Вестник Авиценны. 2022. № 24 (2). С. 235-243. <https://doi.org/10.25005/2074-0581-2022-24-2-235-243>
- Левченко А.В. Формирование готовности к здоровому образу жизни у студентов педагогического университета: дисс. ... канд. пед. наук. Самара, 2001. 193с.
- Масленников П.Ю. Содержание начального профессионального отбора в системе хореографического образования: дисс. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2018. 269 с.
- Масленников П.Ю. К вопросу о массе тела будущих танцовщиц // Вестник Академии Русского балета им. А.Я. Вагановой. 2015. № 5 (40). С. 113- 116.
- Масленников П.Ю. О проблеме классификации телосложения будущих танцовщиков // Теоретические и методологические проблемы современного хореографического искусства и образования. Материалы I Международной науч-

- но-практической конференции. URL: <http://mskcc.ru/DanceHouse/80/Page/291>. (Дата обращения: 22.05.2023).
- Миловзорова М.С. Анатомия и физиология человека. Москва: Издательство «Медицина», 1972. 232 с.
- Миронова З.С., Баднин И.А. Повреждения и заболевания опорно-двигательного аппарата у артистов балета. Москва: «Медицина», 1976. 320 с.
- Ромм В.В. Танец и здоровье // Сибирский капитал. 2000. № 8 (30), май. С. 11.
- Ромм В.В. Классический танец – тайны гносеологии // Особенности физического развития учащихся хореографических училищ в условиях Крайнего Севера, Сибири и Дальневосточного региона. Материалы научно-практической конференции. Якутск, 2003. С. 11–15.
- Ромм В.В. Танец вместо диеты // Вестник Восточно-Сибирской государственной академии культуры и искусств. 2013. №1 (4). С. 54-58.
- Фёдорова С.А., Климова Т.М. К проблеме рационального питания учащихся хореографического колледжа в экстремальных условиях Севера // Вестник Академии Русского балета им. А.Я. Вагановой. 2015. № 5. С. 152-154.
- Фурман Д.Ж. Питание как основа здоровья. Самый простой и естественный способ за 6 недель восстановить силы организма и сбросить лишний вес / пер. с англ. С.Ю. Чигринец. Москва: Эксмо, 2013. 368с.
- Allen J. Ryan, Robert E. Stephens. The Dancer's Complete Guide to Healthcare and a Long Career. London: Human Kinetics, 2010. 238 p.
- Medical Advisory Board. ABT The Healthy Dancer – ABT Guidelines for Dancer Health. New York: Macfadden Performing Arts Medi, 2008. 119 p.
- Simmel L. Dance Medicine in Practice: Anatomy, Injury Prevention, Training. New York: Routledge, 2013. 264 p.

### References

- Abaskalova N.P. A systematic approach to the formation of a healthy lifestyle for the subjects of the educational process “school-university”. Novosibirsk: NGPU Publishing House, 2001. 361 p. (In Russ).
- Kerimbayeva I.B., Esenamanova M.K., Kochkorova F.A., Tsivinskaya T.A. Peculiarities of nutrition of children and adolescents studying in institutions of culture and art. *Vestnik Avicenny = Bulletin of Avicenna*. 2022. No. 24(2). Pp. 235-243. (In Russ). <https://doi.org/10.25005/2074-0581-2022-24-2-235-243>
- Levchenko A.V. Formation of readiness for a healthy lifestyle among students of the Pedagogical University: diss. ... cand. ped. sciences. Samara, 2001. 193 p. (In Russ).
- Maslennikov P.Yu. The content of the initial professional selection in the system of choreographic education: diss ... cand. ped. sciences. St. Petersburg, 2018. 269 p. (In Russ).
- Maslennikov P.Yu. On the issue of body weight of future dancers. *Vestnik Akademii Russkogo baleta im. A.Ya. Vaganovoj = Bulletin of the Academy of Russian Ballet named after A.Ya. Vaganova*. 2015. No. 5 (40). Pp. 113-116. (In Russ).
- Maslennikov P.Yu. On the problem of classification of the physique of future dancers. In: Theoretical and methodological problems of modern choreographic art and education. Materials of the I International Scientific and Practical Conference. URL: <http://mskcc.ru/DanceHouse/80/Page/291>. (Date of application: 22.05.2023).
- Milovzorova M.S. Anatomy and physiology of man. Moscow: Medicine Publishing House, 1972. 232 p. (In Russ).
- Mironova Z.S., Badnin I.A. Injuries and diseases of the musculoskeletal system in ballet dancers. Moscow: Medicine, 1976. 320 p. (In Russ).
- Romm V.V. Dance and health. *Sibirskij capital = Siberian Capital*. 2000. No. 8 (30), May. P. 11. (In Russ).
- Romm V.V. Classical dance – the secrets of epistemology. In: Features of the physical development of students of choreographic schools in the conditions of the Far North, Siberia and the Far East region. Materials of the scientific-practical conference. Yakutsk, 2003. Pp. 11–15. (In Russ).
- Romm V.V. Dance instead of diet. *Vestnik Vostochno-Sibirskoj gosudarstvennoj akademii kul'tury i iskusstv = Bulletin of the East Siberian State Academy of Culture and Arts*. 2013. No. 1 (4). Pp. 54-58. (In Russ).
- Fedorova S.A., Klimova T.M. On the problem of rational nutrition of students of a choreographic college in the extreme conditions of the North // *Vestnik Akademii Russkogo baleta im. A.Ya. Vaganovoj = Bulletin of the Academy of Russian Ballet named after A.Ya. Vaganova*. 2015. No. 5. Pp. 152-154. (In Russ).
- Furman D.Zh. Nutrition as the basis of health. The easiest and most natural way to restore body strength and lose weight in 6 weeks / from English. S.Yu. Chigrinets. Moscow: Eksmo, 2013. 368 p. (In Russ).
- Allen J. Ryan, Robert E. Stephens. The Dancer's Complete Guide to Healthcare and a Long Career. London: Human Kinetics, 2010. 238 p. (In Eng).
- Medical Advisory Board. ABT The Healthy Dancer – ABT Guidelines for Dancer Health. New York: Macfadden Performing Arts Medi, 2008. 119 p. (In Eng).
- Simmel L. Dance Medicine in Practice: Anatomy, Injury Prevention, Training. New York: Routledge, 2013. 264 p. (In Eng).

Статья поступила в редакцию 23.05.2023; одобрена после рецензирования 23.06.2023; принята к публикации 27.06.2023.

The article was submitted 23.05.2023; approved after reviewing 23.06.2023; accepted for publication 27.06.2023.