

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ-ХОРЕОГРАФОВ НА ОСНОВЕ УЧЕТА ОСОБЕННОСТЕЙ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

Т.В. Сабанцева

Аннотация. *Рассматривается специфика профессиональной деятельности студентов-хореографов. Анализируются ранее представленные сведения в научной литературе о роли и значении физического воспитания в профессиональной деятельности. Изучаются различные мнения специалистов о значении типа телосложения в хореографическом образовании. Цель исследования — проанализировать типы телосложения студентов-хореографов и определить их уровень развития значимых физических качеств и способностей, влияющих на профессиональную деятельность, а также обосновать значимость индивидуализации специальной физической подготовленности студентов-хореографов на основе учета типа их телосложения. В статье сформулирована проблема исследования, сущность которой заключается в обосновании значимости разработки содержания физического воспитания студентов-хореографов, учитывая их типы телосложения, ранее не обоснованная в научной литературе. Определены методы изучения типов телосложения в хореографическом образовании. Изучены типы телосложения студентов направления подготовки «Хореографическое искусство». Составлена программа тестирования уровня специальной физической подготовленности студентов на основе анализа научной и учебно-методической литературы и комплекса тестирования ГТО. Выявлены наиболее слабо развитые физические качества и способности в зависимости от типа телосложения. Так, у испытуемых с нормостеническим типом телосложения хорошо развита гибкость и координационные способности, с астеническим типом — гибкость, силовая выносливость и статическая сила, а у испытуемых с гиперстеническим типом хорошо развиты координационные способности. Предлагается методические рекомендации по организации системы физического воспитания студентов-хореографов, способствующие повышению их уровня специальной физической подготовленности, учитывая типы их телосложения. Метод организации системы физического воспитания с использованием круговой тренировки будет положительно влиять на уровень совершенствования профессионально значимых физических качеств и способностей студентов-хореографов.*

Ключевые слова: физические качества и способности, студенты-хореографы, типы телосложения, уровень специальной физической подготовленности студентов, метод круговой тренировки.

INDIVIDUALIZATION OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF STUDENT-CHOREOGRAPHERS BASED ON THE FEATURES OF THEIR BODY STRUCTURE

T.V. Sabantseva

Abstract. *The specificity of the professional activity of students-choreographers is considered. The previously presented information in the scientific literature on the role and importance of physical education in professional activities is analyzed. Various opinions of experts about the meaning of body type in choreographic education are being studied. The purpose of the study is to analyze the body types of student choreographers and determine their level of development of significant physical qualities and abilities affecting professional activities, as well as to justify the importance of individualizing the special physical fitness of student choreographers based on their physique type. Formulation of the problem. The article formulates the problem of the study, the essence of which is to substantiate the significance of developing the content of physical education of choreographer students, taking into account their body types that were not previously grounded in the scientific literature. The content of the study. The methods of studying body types in choreographic education are defined. Studied the body types of students of the training direction "Choreographic Art". A program has been compiled for testing the level of special physical preparedness of students based on the analysis of scientific and educational literature and the GTO testing complex. Revealed the most underdeveloped physical qualities and abilities, depending on body type. So, in subjects with a normosthenic body type, flexibility and coordination abilities are well developed, with asthenic type — flexibility, strength endurance and static strength, and in subjects with hypersthenic type, coordination abilities are well developed. Conclusion. It offers methodological recommendations on the organization of the system of physical education of students-choreographers, contributing to the increase of their level of special physical fitness, taking into account the types of their physique. The method of organizing a physical education system using circuit training will positively influence the level of improvement of professionally significant physical qualities and abilities of choreographer students.*

Keywords: *physical qualities and abilities, student choreographers, body types, level of special physical preparedness of students, circuit training method.*

Введение. Танец — один из многих видов деятельности, который требует от человека не только умения владеть своим телом, но и максимально использовать все его возможности. Профессиональная хореографическая деятельность в высших учебных заведениях насыщена дисциплинами профессионального цикла, связанными с достаточно высокими физическими нагрузками. Так исполнение элементов хореографического тренажа различных направлений требуют от студента-хореографа определенного уровня развития гибкости, выносливости, статической и динамической силы, определенных координационных способностей. Уровень развития всех этих физических качеств и способностей напрямую зависит от типов телосложения человека. А в хореографическом искусстве это является наиболее значимым, так как это двигательная деятельность человека.

В исследованиях в области физической культуры и спорта [1, с. 89; 2, с. 25] отмечается то, что наиболее значительными типологическими признаками в физическом воспитании являются особенности телосложения и тесно связанная с ними степень проявления физических качеств.

В теории и истории хореографического образования и искусства упоминается о значимости человеческого тела в танце. Так, по утверждению выдающегося балетного педагога В.Д. Тихомирова, «у танцора инструмент — его тело. Прежде чем выявлять искусство танца, он должен привести этот инструмент в порядок» [3, с. 23]. Даже в XVIII веке упоминания о важности изучения и совершенствования тела танцовщика мы находим в

труде Ж.Ж. Новерра «Письма о танцах и балете», в котором говорится, что «...изучение анатомии придаст большую ясность наставлениям, которые балетмейстер станет давать тем, кого пожелает обучать. Познания эти помогут ему без труда обнаружить изъяны их телосложения и глубоко укоренившиеся дурные привычки, столь часто препятствующие успехам учеников. Зная причину зла, он легко найдет способ борьбы с ним: основывая свои уроки и советы на разумном и вдумчивом анализе, он никогда не поведет своего ученика по ложному пути. То обстоятельство, что наставники обращают недостаточное внимание на телосложение своих учеников, а оно не менее разнообразно, чем их лица, и является причиной появления такого множества скверных танцовщиков...» [4, с. 88–89]. Таким образом, можно сделать вывод, что в профессиональной подготовке студента-хореографа значительным фактором является тип телосложения, влияющий на достижения в профессиональной деятельности.

Следовательно, совершенствование танцевальной техники должно сопровождаться соответствующей системой физической подготовки — системой профессионального хореографического образования. Данная система призвана, прежде всего, подготовить высококлассных специалистов в области хореографического искусства. В этой связи одна из главных задач подготовки студентов-хореографов — развитие двигательных качеств и способностей, посредством которых студент будет реализовывать себя как личность в профессиональном плане.

В практике физического воспитания о взаимосвязи развития уровня специальной физической подготов-

ленности и типов телосложения разработаны различные методики, учитывающие особенности телосложения занимающихся при выполнении физических упражнений. Размеры и формы тела каждого человека генетически запрограммированы. Эта наследственная программа реализуется в ходе последовательных морфологических, физиологических и биохимических трансформаций организма от его зарождения до конца жизни. Это — конституционный тип телосложения человека, но это не только собственно телосложение, но и программа его будущего физического развития [5, с. 123; 6, с. 267]. Следовательно, для повышения исполнительского мастерства хореографических элементов необходимо повышать уровень специальной физической подготовленности, при этом учитывая тип телосложения.

Все вышесказанное свидетельствует о том, что современную систему физического воспитания студентов — хореографов в высших учебных заведениях необходимо корректировать с учетом их профессиональной деятельности, учитывая типы телосложения.

Таким образом, целью исследования, результат которого был положен в основу данной статьи, являлся анализ типов телосложения студентов-хореографов и определение их уровня развития значимых физических качеств и способностей, влияющих на профессиональную деятельность, а также обоснование значимости индивидуализации специальной физической подготовленности студентов-хореографов на основе учета типа их телосложения.

В ходе исследования предполагалось решать следующие задачи:

- провести анализ ранее опубликованных сведений по теме исследования в научной и учебно-методической литературе;
- определить наиболее адаптированную систему классификации типов телосложения для хореографического образования на основе анализа научной литературы и провести тестирование студентов-хореографов;
- определить уровень развития физических качеств и двигательных способностей студентов-хореографов и соотнести показатели с типом телосложения;
- обосновать значимость индивидуализации системы специальной физической подготовки студентов-хореографов, учитывая тип телосложения.

Постановка проблемы. Анализ научной и учебно-методической литературы свидетельствует о недостатке сведений об анализе и учете типов телосложения студентов-хореографов, а также взаимовлиянии особенностей телосложения на оценку уровня специальной физической подготовленности студентов. Следовательно, *проблема исследования* заключалась в недостатке оценки типов телосложения студентов — хореографов высших учебных заведений и их антропометрических показателей, а также значимости корректировки системы физического воспитания студентов с учетом полученных показателей.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось на базе ОмГУ им. Ф.М. Достоевского. В исследовании участвовали студенты 1–4 курсов направления подготовки «Хореографическое искусство». Методы, применяемые в исследовании:

- анализ научной и учебно-методической литературы по проблеме исследования;

- педагогическое наблюдение и педагогическое тестирование студентов-хореографов;

- использование методов математической статистики для определения результативности исследования.

Содержание исследования. Для решения поставленной проблемы необходимо было подробно проанализировать типы телосложения современных студентов-хореографов, а также уровень развития специальных физических качеств и способностей. «Диагностика типа телосложения (соматип) — важный этап работы при решении задач медицинской и спортивной антропологии. Представление о типе телосложения человека как фенотипическом маркере позволяет судить о комфортном для данного человека уровне физической нагрузки в производственной и спортивной деятельности, прогнозировать возможность развития и особенностей протекания патологических процессов у конкретного человека» [7, с. 2]. Данное утверждение в очередной раз позволяет нам подтвердить значимость нашего исследования.

Первоначально отметим, что классификацией типов соматипа исследователи занимаются достаточно давно и предлагают различные системы определения. Утвержденной системы, принятой в системе хореографического образования, не обнаружено. Так, в Академии Русского балета им. А.Я. Вагановой на сегодняшний день применяется система, предложенная П.А. Силкиным [8, с.18], разработанная для детей. Тип телосложения предлагалось опреде-

лять с помощью визуальной оценки учащегося.

Если говорить о хореографических училищах, то стоит отметить, что в данные учебные заведения осуществляется строгий отбор и ведется подготовка профессионального танцора. А современная система хореографического образования (колледжи и институты культуры и искусств) предполагает набор на направление подготовки «Хореографическое искусство», которое позволяет студентам-выпускникам в дальнейшем определиться с профилем работы, будь то балетмейстер, педагог или танцор. Следует учесть и тот факт, что в правилах поступления в учебные заведения не обозначен рекомендуемый тип телосложения, характерный для хореографической подготовки. Поэтому система организации физического воспитания студентов-хореографов позволяет скорректировать их уровень развития специальной физической подготовленности, благодаря учету типа телосложения каждого студента.

В системе физического воспитания и спортивной тренировки данные показатели используются уже достаточно продолжительное время. Наиболее востребованной системой классификации соматипов человека в спортивной практике принята система У. Г. Шелдона (1969). Далее эту систему усовершенствовали Б.Х. Хит и Д.Л. Картер. Их методика соматотипирования [9, с. 14] основана на оценке трех компонентов соматотипа: эндоморфного (определяет степень развития жировой массы), мезоморфного (определяет степень развития костно-мышечной массы) и эктоморфного (определяет относительную удлиненность тела человека). В основу методики Р.Н. Доро-

хова, В.Г. Петрухина [10, с. 12] положен анализ трехуровневого варьирования соматических показателей и закономерности их временных изменений. Conrad (1963), основываясь на морфологических признаках, выделяет следующие типы телосложения у спортсменов: лептоморф, ателтоморф, пикноморф, метроморф (в зависимости от степени проявления долихо- и брахиморфизма). Нами была использована общепринятая методика оценки типов телосложения М.В. Черноруцкого (1938), которая позволила определить астенический, нормостенический и гиперстенический типы телосложения.

Программа исследования включает в себя оценку антропометрических показателей студентов и определение их типа телосложения по методу М.В. Черноруцкого (1938).

Итак, в исследовании приняли участие студенты 1–4 курсов ФКИ ОмГУ им. Ф.М. Достоевского направления подготовки «Хореографическое искусство» в количестве 50 человек. В связи с направленностью обучения в эксперименте участвовали только девушки. У всех испытуемых был определен индекс Пинье (ИП).

Изначально были сняты показатели длины тела у всех испытуемых, далее — массы тела и произведены замеры окружности грудной клетки, что позволило рассчитать индекс Пинье (см. рис. 1).

Из рисунка видно, что основная часть испытуемых, 76%, имеют нормостенический тип телосложения, 5% — гиперстенический тип и 19% — астенический тип телосложения.

В истории и практике хореографического искусства отмечается, что «в хореографии предпочтительнее долихоморфный (астенический) тип телосложения» [11, с. 301]. Таким образом, из всех респондентов, участвующих в исследовании, тип телосложения, наиболее предпочтительный для занятий хореографией имеют только 19% исследуемых, что доказывает необходимость разработки индивидуальной методики физического воспитания студентов, позволяющей скорректировать уровень развития профессионально значимых физических качеств и способностей, напрямую взаимосвязанных с результативностью в профессиональной деятельности.

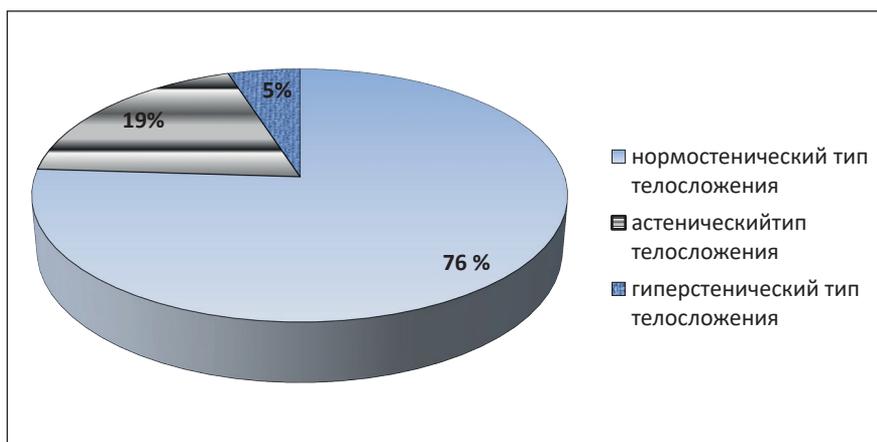


Рис. 1. Процентное соотношение типов телосложения студентов-хореографов

Далее нами была исследована каждая группа испытуемых относительно типа телосложения на развития наиболее значимых физических качеств в хореографии. Оценка уровня физической подготовленности человека осуществляется по результатам, показанным в специальных контрольных упражнениях (тестах) на физические качества [12, с. 107].

При анализе специальной учебно-методической литературы [5, с. 124; 6, с. 267] и комплекса нормативов ГТО для данной возрастной группы (18–24 лет) нами была составлена программа тестирования, полноценно позволяющая оценить уровень специальной физической подготовленности студентов-хореографов. Так, для оценки гибкости позвоночника и тазобедренного сустава нами применялся тест «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке», координационные способности были оценены с помощью теста «устойчивость на одной ноге, пятка второй касается колена, глаза закрыты», силовая вы-

носливость — тест «сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» и статическую силу оценивали с помощью теста «Из положения стоя, упор присев, упор лежа, упор присев, встать (кол-во раз за 2 мин.)».

Итак, первоначально тестирование было проведено с испытуемыми, имеющими нормостенический тип телосложения, далее с группой испытуемых, имеющих астенический тип телосложения, и в заключение — с гиперстеническим типом телосложения (см. рис. 2).

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты показали, что большинство испытуемых с нормостеническим типом телосложения имеют хорошие показатели развития гибкости и координационных способностей, у испытуемых с астеническим типом телосложения хорошо развита гибкость, силовая выносливость и статическая сила, а у испытуемых с гиперстеническим типом телосложения на достаточно высоком уровне развиты показатели координационных способностей.

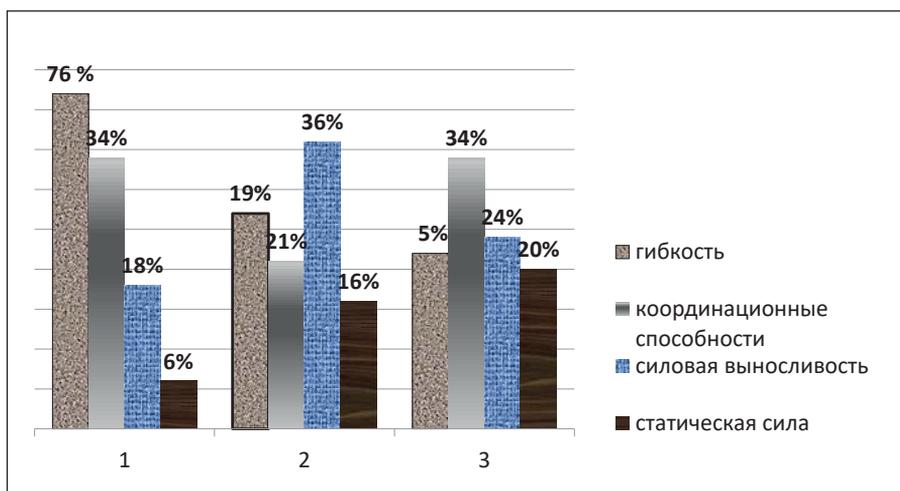


Рис. 2. Показатели развития физических качеств и способностей у испытуемых с различными типами телосложения (1 — нормостенический, 2 — астенический, 3 — гиперстенический)

Выводы. Следовательно, для оптимизации физического воспитания в системе хореографического образования следует опираться на предварительный анализ типов телосложения студентов и разрабатывать методы физического воспитания с учетом индивидуализации студентов. В связи с этим целесообразно использовать метод круговой тренировки для совершенствования наиболее важных физических качеств и способностей у каждой отдельной группы студентов по типу телосложения. Доказано, что уровень специальной физической подготовленности студента влияет на темп, вид и способ усвоения хореографической техники, а, следовательно, на готовность к будущей профессиональной деятельности.

Обратимся в заключение к словам теоретика в области танца Ж.Ж. Новерру, который говорил, что «органы человеческого тела не у всех одинаково приспособлены к упражнению. Отсюда и возникает в каждом индивидууме склонность или тяготе-ние к тому или иному занятию... Я могу сделать из обыкновенного человека танцовщика, лишь бы он был хорошо сложен» [4, с. 40–45]. Данные слова подтверждают теорию о том, что, учитывая индивидуальные недостатки студентов-хореографов, при организации их системы физического воспитания возможно добиться больших результатов в профессиональной сфере, что является главной задачей системы образования.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Левушкин, С.П., Сонькин, В.Д.* Возрастные изменения физической подготовленности населения РФ по данным выполнения нормативов комплекса ГТО // Теория и практика физической культуры. М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2019. 89 с.
2. *Кажнович, С.В., Щанкин, А.А., Извеков, К.В.* Основы физического воспитания студентов вуза: связь конституции с функциональными показателями дыхательной системы. Екатеринбург: Изд-во «Соколова Марина Владимировна», 2016. С. 23–29.
3. *Димура, И.Н., Макарова, Д.С.* Танцевальная выразительность артистов балета. К вопросу о дефинициях. // Вестник Академии Русского балета им. А.Я. Вагановой. СПб.: Акад. Русс. балета им. А.Я. Вагановой, 2016, С. 20–30.
4. *Новерр, Ж.–Ж.* Письма о танце и балетах. СПб.: АCADEMIA, 2015. 376 с.
5. *Гавердовский, Ю.К., Смоленский, В.М.* Теория и методика спортивной гимнастики. М.: Советский спорт, 2014. 231 с.
6. Теория и методика физической культуры / под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. М.: Советский спорт, 2014. 464 с.
7. *Лега, Е.С., Кучер, Е.Г., Шитилова, Ю.А.* Адаптивные возможности мужчин 18–22 лет различных соматотипов в зависимости от уровня физического развития // Новые задачи современной медицины: материалы III Междунар. науч. конф. СПб.: Заневская площадь, 2014. С. 1–5.
8. *Силкин, П.А.* Хореография: рекомендации по отбору детей и педагогические приемы развития данных. / Учеб. пособие. 4-е изд., перераб. и доп. СПб.: Акад. Русс. балета им. А.Я. Вагановой, 2015. 81 с.

9. Чаплыгина, Е.В., Елизарова, Е.С., Соколова, Н.Г., Осипов, Д.П. Сравнительная антропометрическая и соматотипологическая характеристика подростков, жителей различных климато-географических регионов // Научно-практический журнал Валеология. 2016. № 3. С. 12–17.
10. Дети, спорт, здоровье: межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии / под ред. Р.Н. Дорохова. Смоленск: СГАФКСТ, 2015. 153 с.
11. Тарасов, Н.И. Классический танец. Школа мужского исполнительства / учебное пособие. 5-е изд. СПб.: Лань; ПЛАНЕТА МУЗЫКИ, 2018. 496 с.
12. Колокольцев, М.М. Двигательные характеристики студентов вуза с различными типами телосложения и функциональными группами здоровья // материалы IV Межд. науч-практич. конф. «Актуальные проблемы экологии и здоровья человека». Череповец: Из-во Череповецкого гос. ун-та, 2016. С. 106–109.

REFERENCES

1. Caplygina E.V. Sravnitel'naja antropometricheskaja i somatotipologičeskaja harakteristika podrostkov, zitelej razlicnyh klimato-geograficeskih regionov, *Naucno-praktičeskij žurnal Valeologija*, 2016, No. 3, pp. 12–17. (in Russian)
2. Deti, sport, zdorove. *Mezregionalnyj sbornik naucnyh trudov po problemam integrativnoj i sportivnoj antropologii*, ed R.N. Dorohova. Smolensk, 2015, 153 p. (in Russian)
3. Dimura I.N., Makarova D.S. Tanceval'naja vyrazitel'nost' artistov baleta: K voprosu o definicijah. *Vestnik Akademii Russkogo baleta im. A.Ja. Vaganovoj*. Saint-Petersburg, 2016, pp. 20–30. (in Russian)
4. Gaverdovskij Ju.K. *Teorija i metodika sportivnoj gimnastiki*. Moscow, Sovetskij sport, 2014, 231 p. (in Russian)
5. Kahnovic S.V., Sankin A.A., Izvekov K.V. *Osnovy fiziceskogo vospitanija studentok vuza: svjaz konstitucii s funkcionalnymi pokazateljami dyhatel'noj sistemy*. Ekaterinburg, 2016, pp. 23–29. (in Russian)
6. Kolokolcev M.M. “Dvigatel'nye harakteristiki studentok vuza s razlicnymi tipami telosloženija i funkcionalnymi gruppami zdorovja”, in: *Materialy IV Mezd. nauc-praktič. konf. “Aktualnye problemy ekologii i zdorovja celoveka”*. Cherepovets, 2016, pp. 106–109. (in Russian)
7. Lega E.S., Kucer E.G., Sipilova Ju.A. “Adaptivnye vozmožnosti mužhčin 18–22 let razlicnyh somatotipov v zavisimosti ot urovnja fiziceskogo razvitija”, in: *Novye zadaci sovremennoj mediciny: materialy III Mezhduar. nauc. konf. Saint-Petersburg*, 2014, pp. 1–5. (in Russian)
8. Levuskin S.P., Sonkin V.D. “Vozrastnye izmenenija fiziceskoj podgotovlennosti naselenija RF po dannym vypolnenija normativov kompleksa GTO”, in: *Teorija i praktika fiziceskoj kultury*. Moscow, 2019, 89 p. (in Russian)
9. Noverr Z.–Z. *Pisma o tance i baletah*. Saint Petersburg, 2015, 376 p. (in Russian)
10. Silkin P.A. *Horeografija: rekomendacii po otboru detej i pedagogiceskie priëmy razvitija dannyh*. Uceb. posobie. 4-e izd., pererab. i dop. Saint Petersburg, 2015, 81 p. (in Russian)
11. Tarasov N.I. *Klassičeskij tanec. Skola mužskogo ispolnitelstva*. Ucebnoe posobie. 5-e izd. Saint-Petersburg, 2018. 496 p. (in Russian)
12. *Teorija i metodika fiziceskoj kultury*. Ed. prof. Ju.F. Kuramsina. Moscow, 2014. 464 p. (in Russian)

Сабанцева Татьяна Виталиевна, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра режиссуры и хореографии, Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, sabtv@mail.ru

Sabantseva T.V., PhD in Education, Associate Professor, Directing and Choreography Department, F.M. Dostoevsky Omsk State University, sabtv@mail.ru