

Травина Валерия Яковлевна

магистрант кафедры хореографии СПбГИК

planet.mig@mail.ru

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент **Димура Ирина Николаевна**

К вопросу о предрасположенности к отклонениям пищевого поведения обучающихся хореографии

Повышенное внимание к физическому состоянию обучающихся хореографических направлений обусловлено спецификой их профессиональной направленности, из-за чего они относятся к группе риска возникновения отклонений пищевого поведения.

Ввиду закономерных физиологических изменений, зачастую обучающиеся хореографии используют контрпродуктивные пищевые стратегии (диеты, сокращение приема пищи), чтобы поддерживать надлежащую физическую форму. В свою очередь это приводит к различным нарушениям пищевого поведения, включающим в себя нервную анорексию, булимию и другие заболевания. Высокая социальная значимость этой темы обусловлена тяжелыми последствиями таких состояний. На данный момент, в сфере хореографического образования, вопрос пищевого поведения, его взаимосвязи с физическим и психологическим здоровьем и профессионализацией обучающегося хореографии недостаточно исследован.

Целью публикации является теоретический анализ научно-методической литературы по проблеме формирования адекватного пищевого поведения обучающихся хореографии.

За несколько веков существования классического танца выработалась подробная система подготовки танцора, призванная создавать совершенно особенный тип телесности.

Обучающиеся хореографии должны поддерживать надлежащую физическую форму, при этом они сталкиваются с естественными возрастными изменениями (ростом) массы тела, изменением объемов и пропорций, что важно для выразительности танца. Неосознание этого факта, заставляет их использовать контрпродуктивные пищевые стратегии (диеты, сокращение приёма пищи), приводя к различным нарушениям пищевого поведения (критический вариант – анорексия, булимия и др.). Серьезным фактором отклонений пищевого поведения служат также культуральные предпочтения и навязываемые средствами массовой информации инвертированные нормы, так называемой, красоты.

Одним из распространенных типов отклонений в пищевом поведении у обучающихся хореографии является ограничительное поведение. Это тип ПП характеризуется пищевым самоограничением и постоянными попытками соблюдения чрезмерно строгих диет. Диеты приводят к срывам и перееданиям, в дальнейшем проявляется систематика – «диета – срыв». Часто именно с ограничительного поведения начинаются все пищевые расстройства и нарушения, потому что диета становится одним из элементов в цепочке проблем с пищевым поведением.

В хореографическом сообществе, не уделяется достаточное внимание, образованию в сфере диетологии и питания. Существуют довольно жесткие рамки для балетных артистов: как должен выглядеть танцовщик, сколько он должен весить, но при этом вопрос о том, как питаться правильно, сбалансированно, с учётом возрастных и физиологических особенностей, количества и качества физических нагрузок, чтобы соответствовать определенным балетным стандартам и оставаться здоровым физически (и психологически) остается недостаточно освещенным.

Литература:

1. Димура И. Н. Взаимосвязь психологии тела и балетной педагогики / И. Н. Димура // Вестник Академии Русского балета им. А. Я. Вагановой. – Санкт-Петербург, 2013. – № 29 (1). – С. 176-187.
2. Димура И. Н. Красота и боль: практики присутствия / И. Н. Димура // Вестник Академии русского балета им. А. Я. Вагановой. – Санкт-Петербург, 2014. – № 5 (34). – С. 53-62.
3. Лебедева Н. Время больших перемен: эволюция образа тела и костюма в сценическом танце XX века / Н. Лебедева // Теория моды. – 2017. № 44. – URL: https://www.nlobooks.ru/magazines/teoriya_mody/44_tm_2_2017/article/12552/ (дата обращения: 26.02.2021).
4. Масленников, П.Ю. К вопросу о массе тела будущих танцовщиц / П. Ю. Масленников // Вестник Академии русского балета им. А. Я. Вагановой. – Санкт-Петербург, 2014. – № 5 (40). – С. 114-116. – URL: <https://vaganov.elpub.ru/jour/article/viewFile/216/210> (дата обращения: 22.02.2021)
5. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения : учеб. пособие / В. Д Менделевич. – Санкт-Петербург : Речь, 2005. – 285 с.

6. Солодков А. С. Физиология человека / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Москва : Терра-Спорт, 2001. – 520 с.
7. Старшенбаум Г. В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей / Г. В. Старшенбаум. – Москва : Когито-Центр, 2006. – 288 с.
8. Федеральная служба государственной статистики (Росстат) : официальный сайт. – Москва, 2004. – URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/12781> (дата обращения 02.03.2021).
9. Хломов Д. Н. Гештальт 2000 / Д. Н. Хломов. – Москва : МГИ, 1999. – 89 с.
10. Ясникова Е. Е. Характер. Акцентуации характера : учеб. пособие / Е. Е. Ясников, В. С. Собенников. – Иркутск : ИГМУ, 2013. – 27 с.