

**САВЕНКОВ Иван Николаевич**

*Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Республика Беларусь*

**ТУРЛАЙ Андрей Васильевич**

*Университет Национальной академии наук Беларуси,  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Республика Беларусь*

**МЕЛЬНОВ Сергей Борисович, д-р биол. наук, профессор**

*Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Республика Беларусь*

**АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ УСПЕШНОГО БАЛЕТНОГО ТАНЦОВЩИКА**

В данной статье рассматриваются антропометрические особенности успешных балетных артистов с учетом гендерных различий. Проведен сравнительный анализ антропометрических параметров и индексов танцовщиков балета (мужчин и женщин) с использованием стандартных методов измерения и биоимпедансного анализа. Выявлены статистически значимые различия по большинству показателей, отражающие адаптационные изменения, обусловленные спецификой профессиональной деятельности в балете. На основе полученных данных разработаны модельные характеристики антропоморфологического профиля успешного артиста балета, включая пропорции тела, тип телосложения и силовые показатели. Результаты исследования могут быть использованы для оптимизации системы отбора начинающих танцовщиков, индивидуализации тренировочного процесса и повышения эффективности подготовки профессиональных артистов балета, а также для минимизации риска травматизма и профессиональных заболеваний.

**Ключевые слова:** антропометрия; танцевальные виды спорта; балет; метод индексов; модельные характеристики; ранний отбор; антропометрический портрет; прогнозирование физического развития.

**ANTHROPOMETRIC PORTRAIT OF A SUCCESSFUL BALLET DANCER**

The article examines the anthropometric characteristics of successful ballet dancers, taking into account gender differences. A comparative analysis of anthropometric parameters and indices of ballet dancers (male and female) has been conducted using standard measurement methods and bioimpedance analysis. Statistically significant differences have been revealed for most indicators, reflecting adaptive changes caused by the specifics of professional activity in ballet. Based on the data obtained, model characteristics of the anthropomorphological profile of a successful ballet dancer have been developed, including body proportions, body type, and strength indicators. The results of the study can be used to optimize the selection system for novice dancers, individualize the training process, and improve the efficiency of training professional ballet dancers, as well as to minimize the risk of injury and occupational diseases.

**Keywords:** anthropometry; dance sports; ballet; index method; model characteristics; early selection; anthropometric portrait; physical development forecasting.

**Введение.** В современном мире искусство играет важную роль в жизни общества, а хореография, как одна из самых выразительных форм искусства, занимает особое место. Хореографические училища готовят высококвалифицированных танцоров, хореографов и преподавателей, которые не только обладают исключительными физическими данными, но и способны передавать эмоциональное содержание танца через движение. Однако отбор учащихся в такие специализирован-

ные образовательные учреждения представляет собой сложный и ответственный процесс. На сегодняшний день количество желающих поступить в хореографические училища значительно превышает число мест, предлагаемых для обучения. Это создает необходимость в разработке эффективной системы отбора, которая бы учитывала, как творческий потенциал, так и физические способности абитуриентов. Правильный отбор учащихся является залогом успешной подготовки будущих

профессионалов и способствует развитию хореографического искусства в целом.

На сегодняшний день балет является одной из высших форм проявления танцевальной деятельности и демонстрирует невероятные возможности человеческого тела. Балет (фр. *ballet*, от итал. *ballare* – танцевать) – вид сценического искусства; спектакль, содержание которого воплощается в музыкально-хореографических образах [1]. Традиция классического русского балета на протяжении нескольких веков своего развития и становления всегда являлась эталоном в области мирового хореографического искусства. Балетное искусство за время существования прошло долгий путь в своем развитии – от пантомимы до уровня сложно-координационного вида спорта. На сегодняшний день, прогрессивная тенденция диктует колоссальное усложнение техники и увеличение психофизической нагрузки у профессиональных артистов балета. За прошедшие несколько десятилетий хореографическая лексика и техника в балете получила стремительное развитие, проявившееся в насыщении сложными акробатическими и техническими элементами из сопутствующих технико-эстетических видов спорта, таких как акробатика, художественная гимнастика и фигурное катание. Требования физической подготовленности растут с каждым годом и, как правило, после выпуска начинающие артисты не соответствуют тем нагрузочным требованиям репертуарного плана, которые присутствуют в современных театрах [2–4].

Несовершенство системы физической подготовки и отсутствие научно обоснованной медико-биологической системы отбора в хореографические учебные заведения приводит к большому проценту профессионально непригодных артистов балета и напрямую коррелирует с высокими показателями травматизма, развитием профессиональных заболеваний, а также

повышенным затратам государства на обучение потенциально неперспективных кадров.

Таким образом, проспективная оценка функционально-физиологического статуса будущего танцовщика может стать одним из определяющих факторов его потенциальной профессиональной успешности и ведущей доминантой в системе успешного отбора начинающих танцовщиков и артистов балета. Первым и наиболее простым этапом такого отбора может служить оценка антропометрического статуса начинающих танцовщиков.

**Основная часть.** Контингент: танцовщики балета обеих полов в возрасте 19–44 лет в количестве 28 человек (16 женщин, 12 мужчин).

Методы исследований: статистический анализ данных, стандартные, поверенные приборы для измерения антропометрии и оценка антропометрического статуса обследованных по 56 параметрам с последующим расчетом антропометрических индексов. А также биоимпедансный анализ компонентного состава тела посредством обследования на аппарате МЕДАСС.

В балете и в дисциплинах танцевального спорта, таких, например, как брейкинг, на сегодняшний день предъявляются очень схожие требования к уровню физической подготовленности. И балет, и все дисциплины танцевального спорта являются сложнокоординационными видами деятельности и часто имеют общие локомоторные паттерны. Предположительно, антропометрические, антропогенетические и психосоциальные требования в перечисленных дисциплинах также будут схожи. В этом случае предполагается, что и возможные подходы к профилактике, реабилитации, а также особенности спортивного отбора в указанных видах деятельности также будут достаточно схожи. В противном случае выявленные особенности позволят разработать индивидуальные подходы во всех указанных задачах

в исследуемых видах танцевальной деятельности.

По структуре движения и двигательному стереотипу балет представляет собой высокоинтенсивный вид двигательной деятельности смешанного характера, объединяющий циклические и ациклические двигательные действия. Он требует развитой взрывной мышечной силы и высокой скорости развития усилия для выполнения прыжков и сложных технических элементов; значительной локальной и общей мышечной выносливости для поддержания мощности при длительных танцевальных комбинациях во время репетиций и спектаклей; а также хорошо развитой кардиореспираторной выносливости, обеспечивающей работу в зонах умеренной и низкой аэробной мощности, характерных для продолжительных сценических нагрузок.

Таким образом для того, чтобы этого добиться необходимо в равной степени уделять внимание развитию всех физических качеств, необходимых для артиста балета. В их число входят: сила, быстрота, гибкость, выносливость, координация.

Также следует уделять особое внимание развитию статического баланса (способность держать равновесие в статических положениях); и динамического баланса (способность держать равновесие во время вращения и прыжков).

Тело является рабочим инструментом как спортсмена, так и танцовщика, его средством самовыражения, а танец раскрывается во всех своих аспектах именно посредством полноценной, всесторонней хорошей физической подготовленности артиста. Немаловажно и то, что хорошее физическое состояние танцовщика является залогом снижения риска получения травм, повышения его работоспособности, и обеспечения профессионального долголетия. Карьерная реализация танцовщика зависит, прежде всего, от его физического и психического здоровья. Иметь хорошую

физическую подготовленность, значит быть готовым выполнять поставленные задачи, причем на самом высоком уровне [5, 6].

Таким образом для того, чтобы успешно освоить профессию танцовщика и соответствовать основным физическим, техническим и психологическим требованиям, нужно обладать определенным уровнем развития физических качеств и спортивным талантом. В балете при поступлении в хореографические учреждения образования должна присутствовать объективная, научно обоснованная система отбора, которая позволит полноценно оценить перспективный потенциал будущих учащихся. Система, включающая в себя как методы педагогической оценки, так и широкий спектр методов оценки медико-биологических, психосоциальных и генетических факторов.

Универсальным средством оценки телосложения танцовщика являются антропометрические исследования. Данные, касающиеся антропометрического статуса с учетом гендерных особенностей артистов балета, суммированы в таблице 1.

Анализ антропометрических показателей балетных артистов мужчин и женщин демонстрирует четко выраженные половые различия по большинству измеренных параметров, причем статистически значимые различия ( $p < 0,05$ ) отмечены практически во всех категориях, за исключением нескольких длиновых и поперечных показателей.

Прежде всего, масса тела и рост мужчин существенно превышают аналогичные показатели у женщин (вес: мужчины – 74,73 кг, женщины – 52,15 кг;  $p < 0,05$ ; рост: мужчины – 180,86 см, женщины – 168,87 см;  $p < 0,05$ ). Это подтверждается также измерениями различных уровней тела – верхнегрудинного, нижнегрудинного, пупочного и других, где мужчины имеют преимущество в среднем на 10–12 см.

Таблица 1 – Антропометрический статус обследованных

Параметры	Мужчины (ср.знач. ± ст. отклон.), n = 10	Женщины (ср.знач. ± ст. отклон.), n = 26	P
вес, кг.	74,73 ± 6,95	52,15 ± 4,57	< 0,05
верхушечная (рост) см.	180,86 ± 4,78	168,87 ± 3,57	< 0,05
верхнегрудинная	147,44 ± 4,3	136,72 ± 3,53	< 0,05
нижнегрудинная	130,24 ± 3,67	120,98 ± 3,8	< 0,05
пупочная	107,59 ± 3,38	102,14 ± 3,5	< 0,05
акроминальная	147,96 ± 4,4	137,23 ± 3,6	< 0,05
лучевая	111,71 ± 2,52	104,85 ± 2,99	< 0,05
шиловидная	88,61 ± 2,63	82,6 ± 2,87	< 0,05
пальцевая	68,56 ± 1,79	63,75 ± 3,33	< 0,05
передне-водздошно-остистая	100,97 ± 3,23	94,6 ± 3,09	< 0,05
лобковая	93,84 ± 2,57	88,4 ± 2,71	< 0,05
верхнеберцовая внутренняя	50,64 ± 3,03	48,65 ± 5,6	< 0,05
нижнеберцовая внутренняя	9,35 ± 0,58	8,35 ± 0,49	< 0,05
длина верхнего отрезка	33,42 ± 2,88	32,15 ± 1,87	> 0,05
длина туловища	53,6 ± 3,15	48,32 ± 2,07	< 0,05
длинна руки	79,4 ± 3,73	73,48 ± 2,65	< 0,05
длинна плеча	36,25 ± 2,75	32,38 ± 1,75	< 0,05
длинна предплечья	23,1 ± 1,37	22,25 ± 1,51	> 0,05
длинна кисти	20,05 ± 1,54	18,85 ± 1,51	< 0,05
длинна ноги	97,41 ± 2,8	91,5 ± 2,78	< 0,05
длинна корпуса	83,45 ± 3,39	77,37 ± 2,28	< 0,05
длинна бедра	46,77 ± 3,62	42,85 ± 5,39	< 0,05
длинна голени	41,29 ± 3,18	40,3 ± 5,69	> 0,05
высота мышцелковая	9,35 ± 0,58	8,35 ± 0,49	< 0,05
(диаметры) акромидальный	33,69 ± 1,57	30,98 ± 2,07	< 0,05
среднегрудинный поперечный	31,54 ± 1,79	25,45 ± 1,16	< 0,05
среднегрудинный сагиттальный	20,95 ± 3,14	16,97 ± 1,79	< 0,05
тазогребневый	28,66 ± 2,16	25,95 ± 2,76	< 0,05
передне-повздошно-остистый	24,92 ± 1,69	23,83 ± 1,46	> 0,05
нижний эпифез плеча	8,94 ± 1,35	7,4 ± 1	< 0,05
нижний эпифез предплечья	5,9 ± 0,48	10,46 ± 15,2	< 0,05
нижний эпифез бедра	11,03 ± 0,96	9,58 ± 0,63	< 0,05
нижний эпифез голени	7,25 ± 0,62	6,47 ± 0,46	< 0,05
ширина стопы	10,27 ± 0,81	9,28 ± 0,53	< 0,05
длина стопы	26,8 ± 1,28	24,23 ± 0,87	< 0,05
(обхваты) груди (спокойный)	95,8 ± 7,44	80 ± 5,5	< 0,05
груди (вдох)	100 ± 6,55	84,69 ± 5,68	< 0,05
груди (выдох)	93,85 ± 4,91	77,94 ± 5,43	< 0,05
живота (на уровне пупка)	77,8 ± 5,43	63,4 ± 3,58	0,05
ягодичный	96,1 ± 4,79	89,54 ± 5,05	< 0,05
плеча (спокойно)	30,8 ± 3,65	22,85 ± 1,56	< 0,05
плеча	31,55 ± 2,87	25,13 ± 6,58	< 0,05
(объемы) предплечья (проксимально)	26,95 ± 1,42	21,27 ± 0,7	< 0,05
предплечья (медиально)	23,45 ± 1,64	18,48 ± 1,24	< 0,05
предплечья (дистально)	32,3 ± 48,39	14,15 ± 1,06	< 0,05

Окончание таблицы 1

Параметры	Мужчины (ср.знач. ± ст. отклон.), n = 10	Женщины (ср.знач. ± ст. отклон.), n = 26	p
бедра(проксимально)	57,15 ± 3,94	52,42 ± 3,53	< 0,05
бедра(медиально)	53,1 ± 1,91	47,31 ± 3,27	< 0,05
бедра(дистально)	39,9 ± 1,73	35,62 ± 2	< 0,05
голени (проксимально)	34,8 ± 1,55	31,23 ± 1,5	< 0,05
голени (медиально)	38,7 ± 2,31	34,63 ± 1,62	< 0,05
голени (дистально)	23,25 ± 1,27	20,33 ± 0,98	< 0,05
кистевая сила (правая) (даН)	42,2 ± 7,91	25,38 ± 3,95	< 0,05
кистевая сила (левая) (даН)	39,9 ± 8,8	23,54 ± 4,29	< 0,05

Пропорции тела у мужчин также в целом крупнее, что особенно выражено в длине рук (мужчины – 79,4 см, женщины – 73,48 см;  $p < 0,05$ ), ног (97,41 см против 91,5 см;  $p < 0,05$ ), плеча (36,25 см против 32,38 см;  $p < 0,05$ ) и туловища (53,6 см против 48,32 см;  $p < 0,05$ ). Лишь длина верхнего отрезка (мужчины – 33,42 см, женщины – 32,15 см;  $p > 0,05$ ), предплечья (23,1 см против 22,25 см;  $p > 0,05$ ) и голени (41,29 см против 40,3 см;  $p > 0,05$ ) оказались статистически неразличимыми между полами.

По диаметральным характеристикам мужчины также доминируют: акромиальный диаметр (33,69 см у мужчин против 30,98 см у женщин;  $p < 0,05$ ), среднегрудные поперечный и сагиттальный диаметры, а также тазогребневый и другие показатели заметно выше у мужчин. Лишь передне-повздошно-остистый диаметр не показал значимого различия (24,92 см против 23,83 см;  $p > 0,05$ ).

Эпифизарные размеры тоже в целом больше у мужчин, особенно в области плеча (8,94 см против 7,4 см;  $p < 0,05$ ), бедра (11,03 см против 9,58 см;  $p < 0,05$ ) и голени (7,25 см против 6,47 см;  $p < 0,05$ ). Однако размер нижнего эпифиза предплечья оказался необычно выше у женщин (10,46 см против 5,9 см;  $p < 0,05$ ), что может быть связано с ошибками измерения или индивидуальными вариациями.

В отношении размеров стопы также подтверждаются анатомические разли-

чия: длина и ширина стопы больше у мужчин (26,8 см и 10,27 см соответственно) по сравнению с женщинами (24,23 см и 9,28 см;  $p < 0,05$ ).

Что касается объемов тела и обхватов, мужчины также значительно превосходят женщин: окружности груди в покое (95,8 см против 80 см), в фазах вдоха и выдоха, окружность живота (77,8 см против 63,4 см), ягодичная область (96,1 см против 89,54 см) и конечности (плечо, предплечье, бедро, голень) — все параметры статистически различимы ( $p < 0,05$ ).

Наконец, кистевая сила демонстрирует ярко выраженные половые различия – как правая (42,2 даН у мужчин против 25,38 даН у женщин), так и левая рука (39,9 даН против 23,54 даН;  $p < 0,05$ ) показывают значимо более высокую силу у мужчин, что соответствует нормам.

Балетные артисты-мужчины в среднем существенно превосходят женщин балерин по всем основным антропометрическим параметрам: массе, росту, длинам сегментов тела, окружностям, диаметрам и силовым показателям. Зафиксированные статистически значимые различия ( $p < 0,05$ ) указывают на выраженную половую дифференциацию, которая, вероятно, связана как с естественными биологическими особенностями, так и с профессиональным отбором в балете, где требования к телосложению различаются у мужчин и женщин. Исключения составляют лишь несколько параметров,

где статистическая разница отсутствует, что может свидетельствовать о функционально адаптированных зонах тела, менее зависимых от половой принадлежности.

Общий анализ данных, представленных в таблице, свидетельствует о том, что по базовым параметрам антропометрического статуса обследованные укладываются в средние популяционные показатели с учетом варьирования популяционной нормы реакции признака.

В то же время анализ расчетных антропометрических индексов, суммированных в таблице 2, позволяет сделать определенные заключения.

Анализ представленных индексных показателей позволяет получить комплексное представление о морфофункциональных характеристиках артистов балета. Индекс Пинье демонстрирует существенные различия между полами: у женщин он значительно выше, что указывает на выраженный гипостенический тип телосложения, типичный для балерин (мужчины – 12,28, женщины – 38,78). Это подтверждается также результатами индекса телосложения, где женщины в среднем соответствуют астеническому типу (мужчины – 53,63, женщины – 48,15), в то время как мужчины ближе к нормостеническому.

Росто-весовой индекс Брока-Беккерта, хотя и не имеет четкой нормативной шкалы, подтверждает тенденцию к меньшей массе тела у женщин (мужчины – 72,77, женщины – 65,43), что логично с учетом профессии. Существенные половые различия наблюдаются и по индексу Кетле, характеризующему соотношение массы тела и роста: у мужчин значения соответствуют норме (мужчины – 413,19), а у женщин они ниже допустимого диапазона (женщины – 308,66), что может свидетельствовать о дефиците массы тела у женщин, обусловленном профессиональной спецификой.

Особое внимание привлекает индекс Эрисмана, оценивающий развитие грудной клетки: мужчины демонстрируют значения, близкие к норме (мужчины – 9,57), в то время как у женщин наблюдается выраженный дефицит (женщины – 0,26), что может быть следствием длительных адаптаций дыхательной и опорно-двигательной систем к требованиям хореографии.

Индексы кистевой силы демонстрируют более высокие значения у мужчин, что отражает их физическую роль в балете. Правая рука у мужчин показывает среднее значение, приближенное к нижней границе нормы (мужчины – 56,28), а у женщин укладывается в нормативные значения (женщины – 48,83). Аналогичная картина наблюдается и для левой кисти (мужчины – 53,23, женщины – 45,11). Это свидетельствует о наличии умеренной силы у обоих полов, достаточной для профессиональной деятельности.

Полученные данные свидетельствуют о выраженных различиях между балетными артистами мужского и женского пола по ряду антропометрических индексов. У женщин преобладает гипостенический и астенический тип телосложения с низкой массой тела, слабо развитой грудной клеткой, но удовлетворительной мышечной силой и анатомически сохранным сводом стоп. У мужчин прослеживается нормостенический тип с умеренной мышечной массой, хорошим развитием грудной клетки и достаточным уровнем кистевой силы. Эти особенности являются отражением адаптаций к различным функциональным требованиям, предъявляемым к мужчинам и женщинам в балетном искусстве. Так же визуально отмечается функциональное уплощение внутреннего и поперечного свода стопы, как результат профессиональной деформации.

В довершении всего можно отметить, что индексы кистевой силы, как для правой, так и для левой руки, у обследованных не превышали пределы средних значений.

Таблица 2 – Антропометрические индексы и их нормативы

Индексы	Мужчины (ср.знач. ± ст. отклон.), n = 10	Женщины (ср. знач. ± ст. отклон.), n = 26	Норма
индекс длины ноги (к длине тела)	53,86 ± 1,11	54,18 ± 1,07	–
индекс длины руки (к длине тела)	43,88 ± 1,12	43,52 ± 1,47	–
индекс длины корпуса (к длине ноги)	85,73 ± 3,88	84,63 ± 3,71	–
индекс длины туловища (к длине ноги)	55,05 ± 3,2	52,84 ± 2,48	–
индекс длины плеча (к длине руки)	45,62 ± 1,8	44,07 ± 1,78	–
индекс длины предплечья (к длине плеча)	29,51 ± 31,22	30,76 ± 34,13	–
индекс длины бедра (к длине ноги)	47,99 ± 3,14	46,84 ± 5,81	–
индекс длины голени (к длине ноги)	42,41 ± 3,25	44,02 ± 5,93	–
индекс длины голени (к длине бедра)	89,07 ± 12,05	100,18 ± 53,01	–
индекс длины предплечья (к длине руки)	13,78 ± 14,55	13,65 ± 15,08	–
индекс длины туловища (к длине тела)	29,63 ± 1,48	28,61 ± 1,05	–
индекс длины бедра (к длине тела)	25,85 ± 1,75	25,38 ± 3,17	–
индекс длины голени (к длине тела)	22,85 ± 1,88	23,86 ± 3,32	–
индекс обхвата бедра проксимально (к длине бедра)	123,13 ± 15,76	125,81 ± 30,49	–
индекс обхвата бедра медиально (к длине бедра)	114,38 ± 12,29	113,36 ± 26,14	–
индекс обхвата бедра дистально (к длине бедра)	85,92 ± 9,37	85,39 ± 20	–
индекс обхвата голени проксимально (к длине голени)	84,7 ± 7,14	78,66 ± 9,56	–
индекс обхвата голени медиально (к длине голени)	94,09 ± 7,25	87,16 ± 10	–
индекс обхвата голени дистально (к длине голени)	56,65 ± 5,95	51,2 ± 6,22	–
индекс обхвата бедра и голени проксимально (к длине ноги)	94,49 ± 6,29	91,47 ± 5,27	–
индекс обхвата бедра и голени медиально (к длине ноги)	94,35 ± 5,63	89,58 ± 4,41	–
индекс обхвата бедра и голени дистально (к длине ноги)	64,88 ± 2,93	61,18 ± 3,29	–
индекс обхвата бедра проксимально (к обхвату бедра медиально)	107,59 ± 5,36	110,9 ± 4,22	–
индекс обхвата бедра медиально (к обхвату бедра дистально)	133,16 ± 3,71	132,89 ± 6,57	–
индекс обхвата бедра медиально (к обхвату бедра дистально)	69,94 ± 2,24	68,04 ± 2,92	–
индекс обхвата голени проксимально (к обхвату бедра проксимально)	61,05 ± 3,44	59,69 ± 2,67	–
индекс обхвата голени медиально (к обхвату бедра медиально)	72,86 ± 2,86	73,44 ± 4,65	–
индекс обхвата голени дистально (к обхвату бедра дистально)	58,35 ± 3,67	57,17 ± 2,96	–
индекс обхвата плеча (к обхвату предплечья проксимально)	116,98 ± 7,58	118,18 ± 31,11	–
индекс обхвата плеча к обхвату предплечья (медиально)	134,77 ± 11,34	136,29 ± 34,67	–
индекс обхвата плеча (к обхвату предплечья дистально)	168,65 ± 54,82	178,95 ± 53,56	–
индекс обхвата голени прокс (к обхвату предплечья проксимально)	129,26 ± 4,89	146,91 ± 7,04	–
индекс обхвата голени медиально (к обхвату предплечья медиально)	165,36 ± 8,68	187,97 ± 11,8	–

Окончание таблицы 2

Индексы	Мужчины (ср.знач. ± ст. отклон.), n = 10	Женщины (ср. знач. ± ст. отклон.), n = 26	Норма
индекс обхвата голени дистально (к обхвату предплечья дистально)	124,6 ± 39,41	144,25 ± 10,88	–
индекс грудной клетки	53,02 ± 4,6	47,37 ± 3,14	–
индекс ширины таза (к ширине плеча)	325,95 ± 45,4	364,07 ± 115,92	–
индекс среднегрудинный сагитальный	66,5 ± 9,97	66,91 ± 8,37	–
индекс ширины таза (к длине тела)	15,84 ± 0,95	15,36 ± 1,51	–
индекс плеч	18,63 ± 0,89	18,34 ± 1,18	–
индекс массы тела	22,86 ± 2,2	18,28 ± 1,32	18,5–25 (кг/м <sup>2</sup> )
индекс Пинье	12,28 ± 11,62	38,78 ± 8,39	< 10 – гиперстеник; 10–30 – нормостеник; > 30 – гипостеник.
тип телосложения	53,63 ± 3,49	48,15 ± 3,11	< 50 – астеник 50–55 – нормостеник > 55 – гиперстеник
росто-весовой индекс Брока–Беккерта	72,77 ± 4,3	65,43 ± 3,39	Если + это избыточный вес, если – это недостаточный вес.
индекс Кетле	413,19 ± 37,59	308,66 ± 23,93	350–400 (гр/см) – мужчины 325 – 375 (гр/см) – женщины
индекс Эрисмана	9,57 ± 7,21	0,26 ± 5,26	< 0 – норма > 0 – отставание физ. развития
индекс кистевой силы (п)	56,28 ± 7,44	48,83 ± 7,5	60–80 % – мужчины 40–50% – женщины
индекс кистевой силы (л)	53,23 ± 9,4	45,11 ± 7,05	60–80 % – мужчины 40–50% – женщины

Суммируя выше изложенное, можно констатировать, что полученные данные отражают особенности антропометрического статуса артистов балета, формируя антропологический портрет, что может быть использовано при отборе начинающих артистов балета и индивидуализировать тренировочный процесс.

1. Герасимова, Н. Ю. Балет как искусство и лингвокультурный знак: история и развитие / Н. Ю. Герасимова // *Crede Experto: транспорт, общество, образование, язык.* – 2018. – № 4. – С. 158–165.

2. Laws, H. *Fit to Dance 2: Report of the Second National Inquiry into Dancers' Health and Injury in the UK* / H. Laws. – London : Dance UK, 2005.

3. *Development, reliability and validity of a multi-stage dance specific aerobic fitness test (DAFT)* / M. Wyon [et. al] // *J Dance Med Sci.* – 2003. – № 7 (3). – P. 80–84.

4. Wyon, M. *The cardiorespiratory responses to modern dance classes* / M. Wyon, A. Head, N. C. Sharp, E. Redding // *J Dance Med Sci.* – 2002. – № 6 (2). – P. 41–45.

5. Krasnow, D. H. *Dance science and the technique class* / D. H. Krasnow, S. J. Chatfield // *Impulse.* – 1996. – № 4. – P. 162–172.

6. Clarkson, P. M. *Science of Dance Training* / P. M. Clarkson, M. Skrinar. – Champaign, IL : Human Kinetics, 1988.

Поступила в редакцию: 01.09.2025