

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ГИПЕРТРОФИИ МЫШЦ ГОЛЕНИ У СТУДЕНТОВ-ТАНЦОВЩИКОВ РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ТАНЦА АГИК

Алтайский государственный институт культуры, г. Барнаул

**Князькова Ульяна Викторовна, Коноплева Анна Вячеславовна,
Купцова Екатерина Евгеньевна**

Научный руководитель: Рехтина Наталья Михайловна, старший
преподаватель кафедры анатомии АГМУ

E-mail: k-anatom@asmu.ru

Ключевые слова: гипертрофия мышц голени, танцовщики.

Актуальность. Гипертрофия мышц голени является важным аспектом для танцовщиков, чьи выступления требуют от них не только грациозности и пластичности, но и силы и выносливости. Голень – это одна из ключевых зон, которая испытывает наибольшее напряжение при выполнении различных танцевальных движений, поэтому эффективное укрепление и увеличение объема мышц в этой области имеет решающее значение для профессионального развития танцоров, для исполнения как классических, так и народных танцев.

Цель исследования: выявить закономерность гипертрофии мышц голени толчковой и работающей ноги у студентов-танцовщиков разных направлений танца АГИК.

Материал и методы исследования. В исследовании приняли участие 34 студента АГИК различных направлений танца (народное, бальное, современное) от 20 до 23 лет, из них девушек – 25, юношей – 9. Применялся антропометрический метод, определялась окружность голени обеих конечностей в наиболее широком месте.

Результаты. В результате проведенных исследований было выявлено, что независимо от направления танца диаметр голени толчковой ноги больше, чем работающей, и составляет в среднем 35,79 см (современный

танец), 36,18 см (народный танец), 36,18 см (бальный танец). Диаметр голени работающей ноги в среднем меньше на 0,6 см. У юношей всех направлений танца диаметр голени больше, чем у девушек: в среднем на 4 см (современный танец), 3 см (народный танец), 2 см (бальный танец). Установлено, что наибольшая разница между толчковой и работающей ногой у юношей, занимающихся бальными танцами, и составляет 1,5 см.

Заключение. Обнаружена рабочая гипертрофия мышц голени толчковой ноги у студентов-танцовщиков всех направлений танца.

У юношей-танцовщиков гипертрофия толчковой ноги выражена значительно, чем у девушек.

У танцовщиков отделения «бальный танец» гипертрофия мышц толчковой ноги более выражена, чем у танцовщиков отделения «современный танец». Это связано с особенностями профессиональной подготовки танцоров разных направлений: мышцы голени у артистов балета развиты сравнительно сильнее, что связано с повышенной физической нагрузкой.

Список литературы:

1. Ивлева Л.Д., Куклин А.В. Анатомо-физиологические основы обучения хореографии: уч.-метод. пособие. Челябинск. 2008.
2. Румянцева Е.Г., Бартош О.Н., Костылева В.В. О биомеханике нижних конечностей человека. *Дизайн и технологии*. 2010; 15(57): 32–34.

Поступила в редакцию 14.05.2025

Принята к публикации 18.06.2025

Опубликована 22.10.2025

Как цитировать:

Князькова У.В., Коноплева А.В., Купцова Е.Е. Сравнительная характеристика гипертрофии мышц голени у студентов-танцовщиков разных направлений танца АГИК. Материалы X итоговой и I межрегиональной научно-практической конференции научного общества молодых ученых, инноваторов и студентов (НОМУИС) с международным участием, 21-23 мая 2025, АГМУ, г. Барнаул. *Scientist (Russia)*. 2025; 4 (31): 364-365.