

**Образ тела и его восприятие у спортсменов,  
занимающихся танцевальным спортом**

Олейник Елена Анатольевна, кандидат педагогических наук, доцент

Шарова Валерия Ивановна

*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и  
здравоохранения им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

**Аннотация**

**Цель исследования** – изучение восприятия образа тела и пищевого поведения у спортсменов, занимающихся танцевальным спортом.

**Методы и организация исследования.** Использованы такие методы исследования, как теоретический анализ и обобщение литературных источников, опрос, методы математико-статистической обработки данных. Студентам НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, различных курсов специализации «танцевальный спорт» было предложено пройти онлайн опрос, состоящий из 16 вопросов, направленных на выявление отношения к своему телу в рамках танцевального спорта (класс танцевания М, С, А и менее, возраст 18–22 лет). В состав анонимной онлайн анкеты были включены вопросы, относящиеся к оцениванию телосложения самих танцов, определяющие их образ тела, особенности питания, характеризующие пищевое поведение, а также вопросы по субъективной оценке партнера и себя. Использовали балльную оценку признака от минимального (1 балл) до максимального (5 баллов).

**Результаты исследования и выводы.** Установлено, что большинство спортсменов танцов полагаются на свой образ тела в спортивных выступлениях и считают его ключевым моментом танцевального выступления. Однако существует противоречие – насколько занятия танцевальным спортом способствуют формированию положительного или отрицательного образа тела. Повышение уровня спортивных достижений способствует наиболее адекватному и положительному восприятию образов своего тела и партнера. В юношеском возрасте у спортсменов необходимо своевременно выявлять возможное проявление негативного восприятия образа тела и нездоровые стратегии снижения веса и пищевого поведения. Существует явная необходимость в повышении уровня дисциплины в питании и диетических привычках для улучшения результата соревновательной деятельности. Обеспечение соответствия тренировок и режим питания могут стать ключевыми факторами в достигнутых успехах.

**Ключевые слова:** танцевальный спорт, образ тела, самооценка, пищевое поведение

**Body image and its perception among athletes engaged in dance sport**

Oleynik Elena Anatolyevna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Sharova Valeria Ivanovna

*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

**Abstract**

**The purpose of the study** is to examine the perception of body image and eating behavior among athletes engaged in dance sport.

**Research methods and organization.** The research methods used included theoretical analysis and synthesis of literature sources, surveys, and methods of mathematical and statistical data processing. Students of P.F. Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg, from various courses specializing in "dance sport," were invited to participate in an online survey consisting of 16 questions aimed at identifying their attitudes toward their bodies within the context of dance sport (dance classes M, S, A and lower, ages 18–22). The anonymous online questionnaire included questions related to the assessment of the dancers' own physiques, determining their body image, dietary habits characterizing their eating behavior, as well as questions regarding subjective evaluations of their partners and themselves. A scoring system was used to assess each characteristic, ranging from a minimum (1 point) to a maximum (5 points).

**Research results and conclusions.** It has been established that the majority of athlete-dancers rely on their body image in sports performances and consider it a key element of their dance presentation. However, there is a contradiction regarding the extent to which participation in dance sport contributes to the formation of a positive or negative body image. An increase in the level of sporting achievements promotes the most adequate and positive perception of one's own and a partner's body image. During adolescence, it is necessary to timely identify potential manifestations of negative body image perception and unhealthy weight-loss and eating behaviors in athletes. There

is a clear need to enhance discipline in nutrition and dietary habits to improve competitive performance outcomes. Ensuring the alignment of training and dietary regimen can become key factors in achieving success.

**Keywords:** dance sport, body image, self-esteem, eating behavior

**Введение.** В последнее десятилетие танцевальный спорт активно набирает популярность и является одним из видов двигательной активности во всех возрастных группах населения. Он представляет собой зрелищный вид спортивной соревновательной деятельности, который объединяет элементы танца и спорта. Участники исполняют хореографические номера парами или группами под музыкальное сопровождение. Данный вид спорта оценивается субъективно и визуально. За полторы минуты танца спортсменам необходимо произвести впечатление на судейскую коллегию для того, чтобы пройти в следующий тур. Конечно же, огромную роль играет создание внешнего облика, образа «идеала» в программах танцевального спорта.

Спортивная идентичность, с которой человек себя идентифицирует как танцор, также может быть связана с оценочным аспектом личности, таким как образ тела. Поскольку уровень участия в спорте положительно коррелирует с силой спортивной идентичности, большее погружение в танец может быть связано с более сильной идентичностью как танцора. С большей вовлеченностью и идентичностью с определенной группой происходит более сильное принятие нормативных установок и поведения, связанных с группой. Наличие связей между спортивной специализацией и формируемым образом, согласно представляемой спортивной идентичности, определяет конкретный тип и наблюдаемые закономерности поведения спортсмена. Возможно, более высокая идентичность танцора связана с преобладающими нормами танцоров: негативный образ тела, тенденция фокусироваться на внешности (т. е. самообъективация) и стремление к худобе.

Субъективность данного вида спорта – один из ключевых критериев танцевальных дисциплин. С самого детства начинающих спортсменов учат этикету внешнего вида как во время тренировочного процесса, так и для соревновательной деятельности. Начиная с младших возрастов, спортсмены-танцоры постоянно ощущают на себе огромное количество взглядов и оценивания, поэтому они неосознанно начинают стремиться к «идеальному» образу. «Идеальный» образ в танцевальном спорте – это гармоничность партнеров, совокупность внешних индивидуальных данных спортсменов, составляющих тип телосложения. Среди критериев и длинные стройные ноги у спортсменок, так как их необходимо открывать из-за коротких платьев латиноамериканской программы, и плоский живот, так как нужно выглядеть стройно, и пропорции тела танцоров, и соотношение параметров длины и массы тела партнеров. Начиная с категории юниоры-2 (возраст 14–16 лет), спортсмены дополнительно используют автозагар для всего тела с целью более здорового и стройного вида. Зачастую спортсмены искаженно воспринимают образ своего тела и стремятся к той самой идеальности, сравнивая себя с другими спортсменами [1]. Вопросы восприятия образа своего тела в настоящее время изучаются в различных аспектах жизнедеятельности человека, и особенно актуальными они являются в спортивной сфере, где непосредственно рассматриваются во взаимосвязи с влиянием на состояние здоровья, определяют пищевое поведение спортсменов и степень удовле-

творенности своим телом, внешностью и соответствие идеалу. Качество жизни, межличностные отношения и их характер, поведение индивида во многом зависит от личного восприятия своего тела [2-4]. Актуальность изучения вопросов, связанных с субъективным восприятием своего тела у молодых спортсменов, особенно в период обучения в вузе, представляет интерес для изучения его влияния на формирование модели питания, сохранения здоровья и прогресса в спортивной карьере.

**Цель исследования** – изучение восприятия образа тела и пищевого поведения у спортсменов, занимающихся танцевальным спортом.

**Методы и организация исследования.** Было проведено социологическое исследование среди студентов «НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» по выявлению их оценки образа тела и пищевого поведения. В состав анонимной онлайн-анкеты были включены вопросы, относящиеся к оцениванию внешнего вида самих танцоров, особенностей и характера их питания, определяющие пищевое поведение, а также субъективной оценки партнера и себя. Использовалась бальная оценка признака от минимального 1 балла до максимального 5 баллов. Исследование проводилось с добровольного согласия и анонимно.

**Результаты исследования.** Студентам НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, различных курсов специализации «танцевальный спорт» было предложено пройти онлайн-опрос. В анкетировании приняли участие 33 спортсмена. По результатам исследования, 54,5% опрошенных составили мужчины, остальные – женщины. 90% респондентов занимаются танцевальным спортом более 10 лет, у остальных спортивный стаж составил 7–9 лет. По классам танцевания распределение оказалось следующим: 30,3% – М класс (высший уровень танцевания), S класс – 27,3%, А класс – 21,2%, танцоры ниже А класса также составили 21,2%. Основу исследования составили танцоры юношеского возраста. Возраст опрошенных: 18 лет (33,3%), 19 лет (24,2%), 20 лет (12,1%), 21 год (18,2%) и старше 21 года (12,1%).

В основе восприятия образа своего тела, оказывающего значительное влияние на самооценку и формирование убеждений спортсмена, лежит много факторов, начиная от установки тренера, влияния средств массовой информации и соцсетей, что зачастую приводит к неудовлетворенности своим внешним видом и неадекватной самооценке. Во многих видах спорта, в том числе и в танцевальном спорте, связанных с контролем веса и эстетической оценкой внешнего вида, где необходимо поддерживать определенный стандарт фигуры, спортсмены могут использовать экстремальные методы снижения веса с целью улучшения танцевального образа и, возможно, улучшения дальнейших результатов соревнований, что в свою очередь может провоцировать развитие нервной анорексии и булимии, а также алиментарно-зависимых заболеваний [5].

Результаты исследования показали, что около половины опрошенных (48,5%) достаточно высоко оценивают свое телосложение, поставив оценку 4 балла, что можно интерпретировать как легкую неудовлетворенность своим образом. Максимальные баллы указали 27,3% респондентов, что указывает на положительно сформированный образ. Как оказалось, все они были представительницами женского пола, и именно у этих спортсменок была наивысшая спортивная квалификация. Остальные спортсмены оказались умеренно удовлетворены образом тела. Полностью негативного отношения к себе в данной исследуемой группе выявлено не было.

Профессиональные танцоры должны быть экспертами в эстетических и технических вопросах танца, мониторить современные тенденции и происходящие изменения в программах. 78,8% опрошенных постоянно оценивают свое телосложение и сравнивают его с внешним видом других пар, остальные не уделяют пристального внимания этому факту, считая, что сложно конкурировать и изменить себя. Однако все опрошенные (100%) считают, что танцевальный образ влияет на результат соревновательной деятельности. Спортсмены-танцоры часто недооценивают своего партнера, недовольны параметрами его телосложения и предпринимают действия по смене партнера, соответствующего их восприятию образа. При ответе на вопрос «Насколько Вы оцениваете телосложение своего партнера в соответствии с видом спорта?» (рис. 1) только 36,4% опрошенных полностью удовлетворены соматотипическими характеристиками партнера. 45,5% студентов видят некоторое несоответствие образу и оценивают его как «хорошее», остальные 18,2% опрошенных партнерш очень критично воспринимают своих партнеров по танцам и выставили низкие баллы.



Рисунок 1 – Оценка телосложения своего партнера

Юноши могут испытывать избыточное давление в оценке эстетического идеала партнерши. Репрезентация в СМИ, красивые изображения женщин-танцов, находящихся в отличной спортивной форме, и профессиональная видеосъемка, проводимая во время выступлений, может приводить к тому, что спортсмены как на любительском, так и на профессиональном уровне могут испытывать неудовлетворенность образом тела, что, в свою очередь, может приводить к изменению режима питания и уменьшению массы тела. Отвечая на вопрос, насколько параметры телосложения партнерши (рост, вес, соотношение длины конечностей) соответствуют для гармоничного восприятия пары, около трети участников опроса были очень критичны к образу тела партнерши и отмечали у них негативные черты в телосложении. Как отмечается и в других исследованиях, глубокое погружение в танцевальную среду может быть отрицательно связано с образом тела, что, скорее всего, объясняется значительным вниманием к телу, присущим танцу [6]. Но в то же время студенты, несмотря на указанные недостатки в телосложении партнеров, в абсолютном большинстве (79% как юноши, так и девушки) достаточно оптимистично оценивают соответствие танцевального образа их ожиданиям. Однако, как указывают

некоторые исследователи, более активное участие в танцах может усилить фокус на внешности и подорвать образ тела [6].

Создание идеального для танцора образа тела – достаточно затратный не только в физическом смысле процесс, но и требующий финансового обеспечения. Отвечая на вопрос о том, «Насколько финансово затратно создание вашего образа», независимо от пола, 42,2% спортсменов ответили, что тратят до 50 тысяч рублей в месяц, 33,3% отметили сумму 50–70 тысяч рублей, 12,1 % опрошенных тратят 70–90 тысяч и 12,1 % спортсменов тратят более 100 тысяч. Самые большие финансовые затраты (две самые высокие категории) отметили только девушки.

Традиционно в танцах чаще всего участвуют худые и стройные женщины, и они выглядят более изящно на паркете. Партнеру гораздо легче выполнять различные поддержки и поднимать партнершу. Это привело к современным танцевальным спортивным стандартам. Танцевальная среда поощряет танцоров терять вес и оставаться стройными. Вследствие этого у танцоров могут возникнуть проблемы с образом тела, более высокая самообъективация и более высокая неудовлетворенность телом. Стремление к худобе, попытки соответствовать требованиям окружающей среде могут провоцировать нездоровые стратегии снижения веса.

Среди респондентов отмечается высокая степень осведомленности о своем теле как среди девушек, так и среди юношей: большинство участников оценивают свое телосложение на «хорошем» уровне и выше, как в сравнении с собственным, так и по отношению к телосложению партнера. Однако, несмотря на положительные самооценки, 51,5% спортсменов (из них 24% юноши и 27% девушки) контролируют свою массу тела во время соревновательной и тренировочной деятельности, остальные мониторят, но не постоянно, что свидетельствует о значении, придаваемом физическим параметрам в контексте достижения результатов. Около 63,3% респондентов уделяют внимание составу массы тела, что подтверждает значимость этой темы для их внешнего образа.

Результаты опроса о диетических привычках и восприятии собственного телосложения среди спортсменов показывают, что, стремясь контролировать свой вес, 60% опрошенных (как юношей, так и девушек) не соблюдают никакой диеты, при этом большая часть – юноши (48%), а пытаются просто ограничить объем пищи, в то время как 15% спортсменок постоянно сидят на диетах и имеют конкретные диетические привычки. 15% спортсменок придерживаются традиционной диеты и столько же – других видов диет. 4% опрошенных худеют с применением пищевых добавок, и 6% – с помощью малоуглеводной диеты (рис. 2).

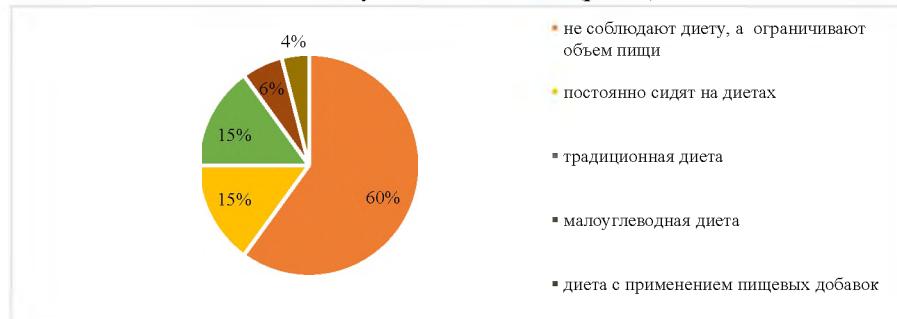


Рисунок 2 – Количество танцоров, соблюдающих разные диеты

Сочетание обучения и тренировочного процесса для сохранения оптимальных параметров массы тела требует соблюдения рационального режима питания. Студенты осознают этот факт, но только 18,2% (независимо от пола) из числа опрошенных соблюдают режим питания на регулярной основе, в то время как 42,2% опрошенных имеют гибкий режим питания, 24,2% соблюдают его время от времени, и, к сожалению, 15,2% вообще не соблюдают его.

Треть респондентов (36,4%), среди которых все — мужчины, не испытывали стремления к похудению, а те, кто стремился, делали это только от 1 до 3 раз (33,3%), 15% спортсменок, имея печальный опыт набора веса после прекращения диеты, пытались следовать новым рекомендованным режимам питания более 5 раз.

Только 15% респондентов (женского пола) прибегали к услугам диетолога/нутрициолога для снижения веса. Остальные снижали вес или изменяли процентное содержание жира, используя собственные знания. Однако 82% спортсменов (как девушек, так и юношей) считают, что специалист в области здорового питания необходим. Диетологам, консультирующим танцоров, следует помнить, что даже небольшое увеличение веса может означать относительно высокий процент от общей массы тела танцора, так как их вес обычно низкий, особенно у балерин. Тем не менее, обязанность диетолога — помочь танцору оставаться здоровым, добиваясь успеха в выбранной деятельности. Диетолог сможет объяснить, что эффективная программа питания может быть персонализирована для каждого танцора с целью достижения их целей. Управление весом может быть тщательно продуманным, чтобы избежать вредных последствий, особенно в отношении производительности и здоровья. Спортсмен понимает, что для максимизации результатов в танце, правильного восстановления после тренировок, а также поддержания состава тела в пределах здоровых и адекватных значений необходима правильная диета, а не просто достаточное питание. Кроме того, длительно низкое потребление энергии может привести к дефициту питательных веществ, особенно микронутриентов [7].

37% респондентов (независимо от пола) перекусывают за час до тренировки. 28% соблюдают прием пищи за 2–3 часа до физической активности, остальные же предпочитают тренироваться на голодный желудок. До тренировки прием пищи или перекус должен обеспечивать достаточное количество жидкости для поддержания гидратации и быть относительно низким по содержанию жиров и клетчатки. Он также должен быть сравнительно богат углеводами, предпочтительно с низким или средним гликемическим индексом, чтобы максимально поддерживать уровень глюкозы в крови, содержать умеренное количество белка и хорошо переноситься танцором. Прием пищи перед тренировкой должен содержать от 1 до 4 г углеводов на кг массы тела при употреблении за 1–4 часа до тренировки, чтобы увеличить доступность углеводов перед продолжительным тренировочным процессом [8].

**Заключение.** Проведенное исследование показывает, что определенная спортивная специализация связана с особым восприятием себя как представителя данного вида спорта с учетом представления об образе своего тела. Таким образом, большинство спортсменов-танцовов полагаются на свой образ тела в спортивных выступлениях и считают его ключевым моментом танцевального выступления. Однако существует противоречие, насколько занятия танцевальным спортом способ-

ствуют формированию положительного или отрицательного образа тела. Повышение уровня спортивных достижений способствует наиболее адекватному и положительному восприятию образа своего тела и партнера. Стоит отметить, что юноши также подвергаются критике со стороны партнерш относительно своего телосложения, но как таковых действий к изменению тела не предпринимают.

В юношеском возрасте у спортсменов необходимо своевременно выявлять возможное проявление негативного восприятия образа тела и нездоровые стратегии снижения веса и пищевого поведения. Существует явная необходимость в повышении уровня дисциплины в питании и диетических привычках для улучшения результата соревновательной деятельности. Обеспечение соответствия тренировок и режима питания может стать ключевым фактором в достижении успехов.

**Список источников**

1. Давлетова Н. Х., Тафеева Е. А. Восприятие студентами спортивного вуза образа своего тела и его влияние на наличие дезадаптивного пищевого поведения. DOI 10.35693/2500-1388-2023-8-1-22-28 // Наука и инновации в медицине. 2023. Т. 8, № 1. С. 22–28. EDN: YYNMZE.
2. Камнева К. Ю. Исследование образа тела у современной молодежи // Современная наука: проблемы, идеи, тенденции : материалы международной (зачной) научно-практической конференции / под общей редакцией А.И. Вострепова. Нефтекамск, 2020. С. 561–568. EDN: MKJQCT.
3. Бессонова Т. И., Паронъянц И. В. Образ тела у женщин молодого возраста // Гуманитарно-педагогическое образование. 2020. Т. 6, № 2. С. 77–84. EDN: WKYUSG.
4. Хрупова А. Н. Представления студентов об идеале собственного тела. DOI 10.18384/2310-7235-2019-2-54-64 // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Psychological Sciences. 2019. № 2. С. 54–64. EDN: RYQHNY.
5. Особенности пищевого поведения и восприятия образа тела девушки и юношей / Блинова Е. Г., Акимова И. С., Богунова О. С. [и др.] // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2-1. С. 61. EDN: UHWXOD.
6. Langdon S. W., Petracca G. Tiny dancer: Body image and dancer identity in female modern dancers. DOI 10.1016/j.bodyim.2010.06.005 // Body Image. 2010. V. 7, Is. 4. P. 360–363.
7. Rodriguez N. R., Di Marco N. M., Langley S. Nutrition and athletic performance. DOI 10.1249/MSS.0b013e31890eb86 // Med. Sci. Sports Exerc. 2009. № 41 (3). P. 709–731.
8. Exercise and fluid replacement / Sawka M. N., Burke L. M., Eichner E. R. [et al.]. DOI 10.1249/MSS.0b013e31802CA597 // Med. Sci. Sports Exerc. 2007. V. 39 (2). P. 377–390.

**References**

1. Davletova N. Ch., Tafeeva E.A. (2003), “Perception of the body image and its influence on the development of maladaptive eating behaviors in sports university students”, *Science & Innovations in Medicine*, Vol. 8, No 1, pp. 22–28, DOI 10.35693/2500-1388-2023-8-1-22-28.
2. Kamneva K. Yu. (2020), “A study of body image in today's youth”, *Modern Science: Problems, Ideas, Trends*, Neftekamsk, pp. 561–568.
3. Bessonova T. I., Paron'jane I. V. (2020), “Body image in young women”, *Humanitarian and pedagogical education*, V. 6, No 2, pp. 77–84.
4. Hrupova A. N. (2019), “Students' ideas about the ideal of their own body”, *Bulletin of the Moscow State Regional University. Series: Psychological Sciences*, No 2, pp. 54–64, DOI 10.18384/2310-7235-2019-2-54-64.
5. Blinova E. G., Akimova I. S., Bogunova O. S. [et al.] (2015), “Features of eating behavior and body image perception of girls and boys”, *Modern problems of science and education*, No 2-1, p. 61.
6. Langdon S. W., Petracca G. (2010), “Tiny dancer: Body image and dancer identity in female modern dancers”, *Body Image*, V. 7, Is. 4, pp. 360–363, DOI 10.1016/j.bodyim.2010.06.005.
7. Rodriguez N. R., Di Marco N. M., Langley S. (2009), “Nutrition and athletic performance,” *Med Sci Sports Exerc.*, No 41 (3), pp. 709–31, DOI 10.1249/MSS.0b013e31890eb86.
8. Sawka M. N., Burke L. M., Eichner E. R. [et al.] (2007), “Exercise and fluid replacement”, *Med Sci Sports Exer.*, V. 39 (2), pp. 377–390, DOI 10.1249/MSS.0b013e31802CA597.

**Информация об авторах:**

**Олейник Е.А.**, доцент кафедры анатомии, ORCID: 0000-0002-6419-9552, SPIN-код: 8068-3747.

**Шарова В.Ю.**, ORCID: 0009-0002-7354-9099, SPIN- код:7767-5262.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

*Поступила в редакцию 06.11.2025.*

*Принята к публикации 10.01.2026.*