

ОРИГИНАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ
ORIGINAL RESEARCHУДК: 615.851.827
DOI: 10.37489/2949-1924-0092
EDN: PDQOEI

Танцевальная терапия: роль спортивно-бальных танцев в поддержании здоровья

Салова А. Л., Мозжухина Л. И., Ратынская Н. В., Серкова О. В., Кисельникова О. В., Когут Т. А.

ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет», Ярославль, Российская Федерация

Аннотация

Актуальность. В условиях роста хронических заболеваний и психоэмоционального напряжения поиск доступных, мотивирующих и многофакторных методов оздоровления приобретает особую значимость. Спортивно-бальные танцы сочетают двигательную активность, творческую реализацию и социальную вовлечённость, что делает их перспективным направлением для профилактики и реабилитации.

Цель. Изучить влияние регулярных занятий спортивно-бальными танцами на физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье взрослых людей.

Материалы и методы. В проспективном контролируемом исследовании приняли участие 68 человек (34 — основная группа, 34 — контрольная), в возрасте от 22 до 64 лет. Применялись методы: анкетирование, опросник САН, шкала оценки уровня тревожности Спилберга-Ханина, замеры вариабельности сердечного ритма (HF-компонент), а также авторская шкала мотивации (1–7 баллов). Статистическая обработка проводилась в пакете Stattech, с уровнем значимости $p < 0,05$.

Результаты. Участники основной группы демонстрировали достоверное улучшение координации движений, снижение тревожности (на 10,7 балла по шкале оценки уровня тревожности Спилберга-Ханина, $p < 0,001$), увеличение показателя HF (на 24,8%, $p < 0,01$), улучшение сна, повышение самооценки и расширение социальной активности. Уровень мотивации к занятиям физической активностью в основной группе составил 6,2 балла против 3,7 в контрольной ($p < 0,001$). Корреляционный анализ выявил значимые связи между продолжительностью занятий, уровнем здоровья и эмоциональной стабильностью.

Выводы. Танцевальная терапия в виде спортивно-бальных танцев оказывает системное позитивное воздействие на организм. Высокий уровень мотивации делает танцы перспективным инструментом устойчивого оздоровления. Данный метод заслуживает широкого внедрения в практику профилактической и восстановительной медицины.

Ключевые слова: здоровье; спортивно-бальные танцы; оздоровление; реабилитация; профилактическая и восстановительная медицина; танцевальная терапия

Для цитирования: Салова А. Л., Мозжухина Л. И., Ратынская Н. В., Серкова О. В., Кисельникова О. В., Когут Т. А. Танцевальная терапия: роль спортивно-бальных танцев в поддержании здоровья. *Пациентоориентированная медицина и фармация*. 2025;3(2):61–67. <https://doi.org/10.37489/2949-1924-0092>. EDN: PDQOEI.

Поступила: 22.03.2025. **В доработанном виде:** 24.04.2025. **Принята к печати:** 29.05.2025. **Опубликована:** 30.06.2025.

Dance therapy: the role of ballroom dancing in health promotion

Alexandra L. Salova, Lidiya I. Mozzhukhina, Natalia V. Ratynskaya, Olga V. Serkova,
Olga V. Kiselnikova, Tatiana A. Kogut

Yaroslavl State Medical University, Yaroslavl, Russian Federation

Abstract

Relevance. In the context of the growth of chronic diseases and psychoemotional stress, the search for accessible, motivating and multifactorial methods of health improvement is of particular importance. Ballroom dancing combines physical activity, creative realization and social involvement, which makes them a promising direction for prevention and rehabilitation.

Objective. To study the effect of regular ballroom dancing on the physical, psychoemotional and social health of adults.

Materials and methods. The prospective controlled study involved 68 people (34 — the main group, 34 — the control group), aged from 22 to 64 years. The following methods were used: questionnaires, SAN questionnaire, Spielberg anxiety scale, heart rate variability measurements (HF component), as well as the author's motivation scale (1–7 points). Statistical processing was carried out in the Stattech package, with a significance level of $p < 0.05$.



Results. Participants in the main group demonstrated a significant improvement in motor coordination, a decrease in anxiety (by 10.7 points on the Spielberg anxiety scale, $p < 0.001$), an increase in the HF index (by 24.8%, $p < 0.01$), improved sleep, increased self-esteem and expanded social activity. The level of motivation for physical activity in the main group was 6.2 points versus 3.7 in the control group ($p < 0.001$). Correlation analysis revealed significant relationships between the duration of classes, health level and emotional stability.

Conclusions. Dance therapy in the form of sports and ballroom dancing has a systemic positive effect on the body. A high level of motivation makes dancing a promising tool for sustainable health improvement. This method deserves widespread implementation in the practice of preventive and restorative medicine.

Keywords: health; ballroom dancing; wellness; rehabilitation; preventive and restorative medicine; dance therapy

For citation: Salova AL, Mozhukhina LI, Ratynskaya NV, Serkova OV, Kiselnikova OV, Kogut TA. Dance therapy: the role of ballroom dancing in health promotion. *Patient-oriented medicine and pharmacy*. 2025;3(2):61–67. <https://doi.org/10.37489/2949-1924-0092>. EDN: PDQOEI.

Received: 22.03.2025. **Revision received:** 24.04.2025. **Accepted:** 29.05.2025. **Published:** 30.06.2025.

Актуальность / Relevance

Современная медицина сталкивается с растущей распространённостью неинфекционных заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни, психоэмоциональным напряжением и социальной изоляцией [1]. Недостаточная физическая активность признана Всемирной организацией здравоохранения одним из ведущих факторов риска смертности в глобальном масштабе. В этих условиях поиск эффективных, доступных и привлекательных форм физической активности, способных одновременно решать задачи укрепления физического здоровья и обеспечивать психоэмоциональное благополучие, приобретает особую актуальность.

Бальные танцы представляют собой уникальный феномен на стыке спорта и искусства, сочетающий значительные физические нагрузки с эстетическим и социальным компонентами. Эта особенность позволяет рассматривать их как потенциально эффективное средство комплексного воздействия на организм человека. Многие исследователи отмечают, что движение — это жизнь, а танцы могут обеспечить не только моральное удовлетворение, но и здоровый образ жизни [1, 2]. Регулярные занятия бальными танцами оказывают многогранное влияние на физиологические функции организма. Тренировка мышц при выполнении танцевальных движений способствует формированию красивой осанки и походки, что, в свою очередь, предотвращает развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата. Важно отметить, что бальные танцы, несмотря на кажущуюся простоту, включают движения, которые эффективно тренируют различные группы мышц и формируют правильный двигательный стереотип. Особенно ценно влияние бальных танцев на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Систематические занятия способствуют повышению работоспособности, выносливости, улучшению координации движений. Физическая активность в виде танца обеспечивает оптимальную кардионагрузку, что служит профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний [3]. При этом

важно подчеркнуть, что бальные танцы не требуют форсированных нагрузок, организм танцора постепенно адаптируется к физическим тренировкам, а интенсивные танцевальные элементы чередуются с более спокойными движениями.

В контексте современных проблем психического здоровья особенно актуальным становится изучение влияния бальных танцев на психоэмоциональное состояние человека. Недавние исследования австралийских учёных показали, что структурированная танцевальная программа продолжительностью не менее 6 недель может значительно улучшить психологическое и когнитивное здоровье. Примечательно, что занятия танцами любого жанра оказались не менее, а в ряде случаев и более эффективными, чем другие виды физической активности, для улучшения эмоционального благополучия, уменьшения симптомов депрессии, повышения мотивации и социального познания [4, 5]. Физиологический механизм положительного влияния танцев на психическое здоровье связан, в частности, с выработкой эндорфинов — гормонов счастья, что объясняет улучшение психического самочувствия человека после занятий танцами. Танец становится средством эмоциональной разрядки — танцор трансформирует негативные эмоции в энергию для танцевальных движений, что способствует психологической саморегуляции.

Когнитивные аспекты влияния бальных танцев также заслуживают пристального внимания. Систематические занятия, особенно с постепенным усложнением выполняемых элементов, способствуют улучшению памяти и мыслительной деятельности, тренируют мышечную память. Некоторые исследования указывают на потенциал танцевальной активности в профилактике нейродегенеративных заболеваний [5]. Есть данные о том, что регулярные занятия танцами могут снижать вероятность развития болезни Альцгеймера, а люди с уже диагностированным синдромом способны восстанавливать утраченные воспоминания, танцуя под знакомую музыку.



Социально-психологический аспект бальных танцев имеет особое значение в современном обществе, где проблемы коммуникации и социальной изоляции становятся всё более актуальными. Парная природа бальных танцев предполагает постоянное взаимодействие с партнёром, что способствует развитию коммуникативных навыков. Люди, занимающиеся бальными танцами, получают возможность постоянного общения с другими танцорами, что положительно влияет на их психическое здоровье, помогает преодолеть стеснение и неуверенность в себе.

Особенно важным представляется потенциал бальных танцев в работе с различными возрастными группами. Исследования показывают, что положительные эффекты танцевальных программ наблюдаются как у детей и подростков, так и у пожилых людей. Для детей бальные танцы становятся средством психоэмоционального развития, формирования дисциплины и ответственности. Австрийский психоаналитик Вильгельм Райх объяснял терапевтический эффект танца освобождением от «защитного панциря» из скованных мышц и внутренних зажимов, который образуется в результате стрессов и психологических травм. У детей этот процесс происходит особенно быстро — даже самые «зажатые» дети уже через месяц-два занятий становятся более общительными и раскрепощёнными. Танцевальная активность способствует гармоничному развитию личности ребёнка: стимулирует самоорганизацию, нацеленность на результат, повышает самооценку, развивает культуру общения, восприятие музыки, эстетический вкус и творческое мышление. У мальчиков формируются лидерские качества и признаки мужского поведения (пропускать девочку вперёд, уступать место), у девочек — женственность и такт. Это особенно ценно в контексте формирования гендерной идентичности и социальных ролей у подрастающего поколения [6].

Не менее значим потенциал спортивно-бальных танцев для поддержания здоровья и качества жизни людей старшего возраста. Австралийские исследования показали, что танцевальные программы эффективны для участников в возрасте от 7 до 85 лет, включая людей с хроническими заболеваниями, такими как болезнь Паркинсона, сердечная недостаточность, церебральный паралич и фибромиалгия. Это открывает перспективы включения бальных танцев в программы активного долголетия и реабилитационные мероприятия для пациентов с различными патологиями.

Важным преимуществом спортивно-бальных танцев как оздоровительной практики является их доступность и привлекательность. В отличие от многих видов спорта, они не требуют специального оборудования или особых физических данных

и могут практиковаться людьми разного возраста и уровня подготовки. Эстетический и социальный компоненты делают танцы более привлекательными по сравнению с традиционными формами физической активности, что потенциально может повысить приверженность к регулярным занятиям. Как отмечают исследователи, поддержание регулярной физической активности является постоянной проблемой для многих людей, и танцы могут стать той приятной формой двигательной активности, которую легче поддерживать в долгосрочной перспективе [7].

Таким образом, комплексное изучение влияния бальных танцев на физическое и психическое здоровье представляется актуальной задачей современной медицинской науки. Результаты такого исследования могут иметь широкое практическое применение в сфере профилактической медицины, реабилитации, педиатрии, геронтологии и психиатрии, способствуя разработке эффективных стратегий укрепления здоровья и повышения качества жизни различных групп населения.

Цель / Objective

Изучить влияние регулярных занятий спортивно-бальными танцами на физическое, психоэмоциональное и социальное здоровье взрослых людей.

Материалы и методы / Materials and methods

Для достижения поставленной цели было проведено проспективное контролируемое исследование, в котором приняли участие 68 человек, из них 34 занимаются бальными танцами в «школе танца Михаила Борголышкинского» в Ярославле и в школе танца «ArtDanceSPb» в Санкт-Петербурге. Возрастной диапазон участников исследования варьировал от 22 до 64 лет ($M=41,8$; $SD=12,6$), из которых 88% ($n=60$) составили женщины. Средний рост анкетированных — 161,3 см, средняя масса тела — 60,5 кг. Участники были разделены на две группы: основную ($n=34$), включающую лиц, занимающихся спортивно-бальными танцами, и контрольную ($n=34$), не имеющих подобного опыта. Исследование включало в себя анкетирование, которое осуществлялось с помощью специально разработанной анкеты, содержащей вопросы о физическом здоровье (выносливость, координация движений, осанка), психическом состоянии (уровень стресса, самооценка), а также социальном аспекте (коммуникабельность, чувство принадлежности к сообществу), а также изменениях в качестве жизни до и после начала занятий танцами. Были проведены дополнительные замеры по следующим параметрам: уровень тревожности (по шкале оценки уровня тревожности Спилберга-Ханина), вариабельность сердечного ритма (BCP), индекс жизненного тонуса (опросник

САН), уровень мотивации к занятиям (по авторской 7-балльной шкале). Для обработки полученных данных использовались методы описательной статистики с целью выявления закономерностей и корреляций с использованием программ Stattech (Казань). Статистически значимыми считались различия при уровне $p < 0,05$. Исследование проведено в соответствии с этическими принципами Хельсинкской декларации. Все анкетированные дали информированное согласие на участие в исследовании. Соблюдена конфиденциальность персональных данных участников исследования.

Результаты и обсуждение / Results and discussion

Средняя продолжительность занятий танцами в основной группе составила 80,9 месяца (около 6,7 лет), а среднее количество часов, посвящаемых танцам в неделю, — 4,4 часа. У 40% участников основной и контрольной группы были выявлены хронические заболевания, включая бронхиальную астму, артрит, хроническую патологию носоглотки. Остальные 60% обеих групп сообщили об отсутствии у них хронических заболеваний.

В ходе исследования было определено влияние занятий спортивно-бальными танцами на физическое здоровье анкетированных. Участники основной группы в 68% случаев отметили улучшение координации движений, тогда как в контрольной группе данный показатель составил 12,5%. Также 58% танцующих сообщили о значительном улучшении общего физического состояния после начала занятий танцами. У 30% анкетированных основной группы улучшения были менее выраженными. У 85% участников с артритом и астмой из основной группы отмечено снижение частоты обострений, улучшение показателей дыхательных тестов (субъективные оценки), увеличение диапазона движений в суставах. Учитывая субъективную природу оценки, можно говорить о положительной тенденции,

требующей дальнейшего уточнения в рамках количественных физиологических параметров.

Измерения вариабельности сердечного ритма (ВСР) показали статистически значимое увеличение высокочастотных компонент (HF) у танцующих (среднее увеличение на 24,8%), что свидетельствует о повышении активности парасимпатической нервной системы. Это указывает на снижение уровня хронического стресса и улучшение вегетативной регуляции, что имеет отражение на рисунке.

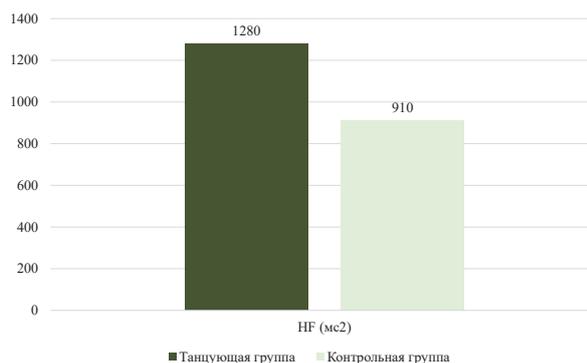


Рис. Изменения параметра HF ВСР через 6 месяцев занятий (в мс²)

Fig. Changes in HF HRV parameter after 6 months of training (in ms²)

По результатам опросника САН у 79% участников основной группы наблюдалось увеличение жизненного тонуса на 22–37%, особенно выраженное в утренние часы. Это может быть связано с улучшением циркадных ритмов вследствие регулярной двигательной активности.

Уровень внутренней мотивации (по авторской шкале 1–7) в основной группе составил в среднем 6,2, тогда как в контрольной группе — 3,7 ($p=0,001$). Это подчёркивает привлекательность бальных танцев как устойчивой формы двигательной активности (таблица 1).

Таблица 1. Уровень мотивации к продолжению занятий физической активностью
Table 1. Motivation level for continuing physical activity

Группа	Среднее значение мотивации (по шкале 1–7)	Значение p
Основная (n=34)	6,2±0,7	0,001
Контрольная (n=34)	3,7±1,1	

Изучая эмоциональное и психологическое состояние анкетированных было выявлено, что средний уровень субъективной уверенности в себе в основной группе составил 7,3 балла по 10-балльной шкале, в контрольной — 6,1 балла, что свидетельствует о более высоком уровне самооценки у танцующих ($p=0,001$). Положительное влияние танцев на самооценку подтвердили 59% участников основной

группы против 12% в контрольной. У 92% женщин старше 50 лет зафиксировано повышение уверенности в себе на 2,3 балла по 10-балльной шкале, уменьшение эпизодов стресса с 4,1 до 1,7 после того, как они начали заниматься спортивно-бальными танцами. Это согласуется с данными литературы о роли двигательной активности в формировании позитивной «Я-концепции».



Средний уровень тревожности в основной группе снизился с 43,2 до 32,5 балла спустя 6 мес. занятий бальными танцами ($p=0,001$), в то время как в контрольной группе он остался на прежнем

уровне (42,7). Особенно выраженное снижение наблюдалось у женщин старше 45 лет (на 14,5 балла в среднем). Все результаты нашли отражение в табл. 2.

Таблица 2. Динамика уровня тревожности по шкале Спилберга-Ханина
Table 2. Dynamics of anxiety level according to the Spielberger scale

Группа	До начала	Через 6 месяцев	Значение p
Основная (n=34)	43,2±6,1	32,5±5,3	0,001
Контрольная (n=34)	42,7±5,9	42,3±6,0	0,72

Показатели качества сна также различались: «хороший» или «отличный» сон отметили 73% танцующих и лишь 38% нетанцующих ($p=0,01$). Высокий уровень эмоциональной разрядки и включённость в телесно-эмоциональную практику (через музыку, ритм, партнёрское взаимодействие) может объяснять такие результаты.

При изучении социальной активности и коммуникативных навыков было отмечено, что большинство представителей основной группы (81%) описали свою социальную жизнь как активную или умеренно активную, в то время как в контрольной группе данный показатель составил 50%. Также в основной группе анкетируемые чаще оценивали свои коммуникативные навыки как «хорошие» и «отличные» (69 против 38%) ($p=0,002$). Это может быть связано с социальной природой танцевального взаимодействия, способствующего развитию эмпатии и коммуникативной гибкости.

Корреляционный анализ показал, что чем больше человек занимается спортивно-бальными танцами, тем выше он оценивает своё здоровье и уверенность в себе. Особенно выражена связь между субъективной оценкой здоровья и уверенностью в себе, что может указывать на взаимное усиление этих аспектов благодаря танцам ($r=0,68$).

В открытых комментариях участники основной группы указывали на эмоциональные и экзистенциальные изменения: «сбылась мечта детства», «стала уверенней в себе», «танцы спасают от депрессии». Это подтверждает не только функциональное, но и личностное значение танцев как практики, расширяющей жизненные горизонты.

Таким образом, спортивно-бальные танцы оказывают не только физическое, психофизиологическое, но и эмоционально-волевое влияние на организм, формируя целостное ощущение благополучия и ресурсного состояния.

Выводы / Conclusions

Спортивно-бальные танцы представляют собой эффективное средство комплексного воздействия на организм, сочетающее физическую нагрузку с эстетическим и социальным компонентами, что

обеспечивает их уникальное положение среди других видов физической активности. Результаты исследования подтверждают значительное положительное влияние данного вида физической нагрузки на физическое и эмоциональное состояние людей разного пола и возраста. Регулярные занятия спортивно-бальными танцами способствуют значимому улучшению физического и психоэмоционального состояния, снижению тревожности и улучшению регуляции вегетативной нервной системы, вызывают выраженное увеличение уровня жизненного тонуса, особенно у женщин среднего и старшего возраста. Танцы способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению координации движений и повышению общей физической выносливости. Положительные изменения особенно заметны у участников с хроническими заболеваниями, что подчёркивает реабилитационный потенциал этого вида активности. Эмоциональное улучшение связано с социальной вовлечённостью, творческой реализацией и снижением уровня стресса. Это особенно важно для людей среднего возраста, которые ищут способы поддержания психологического благополучия. Зафиксирована высокая внутренняя мотивация к продолжению занятий, что делает танцевальную терапию устойчивой и привлекательной стратегией для профилактики и реабилитации.

Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку дифференцированных танцевальных программ для различных возрастных и нозологических групп, а также на углублённое изучение нейрофизиологических механизмов терапевтического воздействия спортивно-бальных танцев. Всё это требует комплексного междисциплинарного подхода с привлечением специалистов из различных областей медицины, психологии, физиологии, биомеханики и танцевального искусства. Практическая значимость полученных данных определяется возможностью разработки научно обоснованных программ профилактики и реабилитации на основе танцевальной активности. Такие программы могут найти применение в различных сферах: от школьного физического воспитания



и оздоровительной работы с населением до клинической реабилитации пациентов с различными заболеваниями. Практика бальных танцев может

быть рекомендована в качестве эффективного метода телесно-ориентированной профилактики стресса и психосоматических расстройств.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Конфликт интересов

Авторы подтвердили отсутствие конфликта интересов, финансовой поддержки, о которых необходимо сообщить.

Участие авторов

Все авторы внесли существенный вклад в подготовку работы, прочли и одобрили финальную версию статьи перед публикацией.

Финансирование

Работа выполнялась без спонсорской поддержки.

Благодарности

Авторы выражают искреннюю благодарность основателю школы танца в Ярославле Борголышкинскому Михаилу Игоревичу, а также основателю школы танца «ArtDanceSPb» в Санкт-Петербурге Кознову Антону Владимировичу за предоставленную возможность проведения исследования. Особая благодарность выражается всем участникам, принявшим участие в исследовании, за их заинтересованность, сотрудничество и вклад в реализацию данного проекта.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Салова Александра Леонидовна — к. м. н., ассистент кафедры педиатрии ИНПО, кафедры физиотерапии ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет», Ярославль, Российская Федерация

Автор, ответственный за переписку

e-mail: domalexandra@mail.ru
ORCID ID: 0000-0001-7315-3831
РИНЦ SPIN-код: 1489-9975

Можухина Лидия Ивановна — д. м. н., профессор, зав. кафедрой педиатрии ИНПО ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет», Ярославль, Российская Федерация

e-mail: mli1612@mail.ru
ORCID ID: 0000-0003-2153-8662
РИНЦ SPIN-код: 2827-3477

Ратынская Наталья Валентиновна — к. м. н., доцент кафедры педиатрии ИНПО ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет», Ярославль, Российская Федерация

e-mail: ratinskayanv@mail.ru
ORCID ID: 0009-0004-2229-6129
РИНЦ SPIN-код: 4236-4029

ADDITIONAL INFORMATION

Conflict of interests

The authors have confirmed that they have no conflicts of interest or financial support to report.

Authors' participation

All the authors made a significant contribution to the preparation of the paper, read and approved the final version of the article before publication.

Financing

The work was carried out without sponsorship.

Acknowledgements

The authors express their sincere gratitude to Mikhail Borgolyshkinsky, founder of the dance school in Yaroslavl, and also to Anton Koznov, the founder of the ArtDanceSPb dance school in St. Petersburg for providing the opportunity to conduct this research. Special thanks are extended to all participants for their interest, cooperation, and valuable contribution to the implementation of this project.

ABOUT THE AUTHORS

Alexandra L. Salova — Cand. Sci. (Med.), Assistant of the Department of Pediatrics of the IPO, Department of Phthisiology of the Yaroslavl State Medical University, Yaroslavl, Russian Federation

Corresponding author

e-mail: domalexandra@mail.ru
ORCID ID: 0000-0001-7315-3831
RSCI SPIN code: 1489-9975

Lidiya I. Mozhukhina — Dr. Sci. (Med.), Professor, Head of the Department of Pediatrics, Yaroslavl State Medical University, Yaroslavl, Russian Federation

e-mail: mli1612@mail.ru
ORCID ID: 0000-0003-2153-8662
RSCI SPIN code: 2827-3477

Natalia V. Ratynskaya — Cand. Sci. (Med.), Associate Professor of the Department of Pediatrics, Yaroslavl State Medical University, Yaroslavl, Russian Federation

e-mail: ratinskayanv@mail.ru
ORCID ID: 0009-0004-2229-6129
RSCI SPIN code: 4236-4029



Серкова Ольга Васильевна — к. м. н., доцент кафедры педиатрии ИНПО ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет», Ярославль, Российская Федерация

e-mail: dr.serkovaov@rambler.ru
ORCID ID: 0009-0000-0121-8683
РИНЦ SPIN-код: 7165-0282

Кисельникова Ольга Викторовна — к. м. н., доцент кафедры педиатрии ИНПО ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет», Ярославль, Российская Федерация

e-mail: kiselnikova1@yandex.ru
ORCID ID: 0000-0002-1722-8285
РИНЦ SPIN-код: 9285-8178

Когут Татьяна Александровна — к. м. н., доцент кафедры педиатрии ИНПО ФГБОУ ВО «Ярославский государственный медицинский университет», Ярославль, Российская Федерация

e-mail: tkogut@bk.ru
ORCID ID: 0000-0001-6214-6994
РИНЦ SPIN-код: 4666-7332

Olga V. Serkova — Cand. Sci. (Med.), Associate Professor of the Department of Pediatrics, Yaroslavl State Medical University, Yaroslavl, Russian Federation

e-mail: dr.serkovaov@rambler.ru
ORCID ID: 0009-0000-0121-8683
RSCI SPIN code: 7165-0282

Olga V. Kiselnikova — Cand. Sci. (Med.), Associate Professor of the Department of Pediatrics, Yaroslavl State Medical University, Yaroslavl, Russian Federation

e-mail: kiselnikova1@yandex.ru
ORCID ID: 0000-0002-1722-8285
RSCI SPIN code: 9285-8178

Tatiana A. Kogut — Cand. Sci. (Med.), Associate Professor of the Department of Pediatrics, Yaroslavl State Medical University, Yaroslavl, Russian Federation

e-mail: tkogut@bk.ru
ORCID ID: 0000-0001-6214-6994
RSCI SPIN code: 4666-7332

Список литературы / References

1. Koch SC, Riege RFF, Tisborn K, Biondo J, Martin L, Beelmann A. Effects of Dance Movement Therapy and Dance on Health-Related Psychological Outcomes. A Meta-Analysis Update. *Front Psychol.* 2019 Aug 20;10:1806. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01806.
2. Keogh JW, Kilding A, Pidgeon P, Ashley L, Gillis D. Physical benefits of dancing for healthy older adults: a review. *J Aging Phys Act.* 2009 Oct;17(4):479-500. doi: 10.1123/japa.17.4.479.
3. Rodrigues-Krause J, Krause M, Reischak-Oliveira A. Dancing for Healthy Aging: Functional and Metabolic Perspectives. *Altern Ther Health Med.* 2019 Jan;25(1):44-63.
4. Dos Santos GC, Queiroz JDN, Reischak-Oliveira A, Rodrigues-Krause J. Effects of dancing on physical activity levels of children and adolescents: a systematic review. *Complement Ther Med.* 2021 Jan;56:102586. doi: 10.1016/j.ctim.2020.102586.
5. Левин В.А. Психофизиологические эффекты танцевальной активности. *Вестник психологии и педагогики.* 2020;3:45–51. [Levin VA. Psychophysiological effects of dance activity. *Vestnik Psikhologii i Pedagogiki.* 2020;3:45–51. (In Russ.)].
6. Куликов Л.В. Психология тела: телесные практики в современной культуре. СПб.: Питер, 2021. [Kulikov L.V. Psychology of the Body: Somatic Practices in Contemporary Culture. St. Petersburg: Piter, 2021. (In Russ.)].
7. Thieser S, Dörfler J, Rudolph I, Wozniak T, Schmidt T, Hübner J. Influence of ballroom dancing on fatigue, body image, self-efficacy, and endurance of cancer patients and their partners. *Med Oncol.* 2021 Jan 28;38(2):15. doi: 10.1007/s12032-021-01459-0.