

Микола БЕРДНІК,

orcid.org/0000-0002-2856-8285

старший викладач кафедри сучасної та бальної хореографії
Харківської державної академії культури
(Харків, Україна) *olymp.ds@gmail.com*

Олександра ШИРОКОВСЬКА,

orcid.org/0000-0001-8021-9472

старший викладач кафедри сучасної та бальної хореографії
Харківської державної академії культури
(Харків, Україна) *shirokovskaya_aleks@ukr.net*

Денис ФЕДОРЧЕНКО,

orcid.org/0000-0001-8695-7484

викладач кафедри сучасної та бальної хореографії
Харківської державної академії культури
(Харків, Україна) *Fedorchenko.den@gmail.com*

ВПЛИВ БАЛЬНОЇ ХОРЕОГРАФІЇ НА ФІЗИЧНЕ ТА ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Актуальність теми. У сучасному світі, де рівень стресу та малорухливий спосіб життя негативно впливають на фізичне та психоемоційне здоров'я людини, пошук ефективних методів підтримки гармонійного розвитку організму набуває особливого значення. Бальна хореографія є унікальним поєднанням мистецтва, спорту та соціальної взаємодії, що робить її потужним засобом оздоровлення. **Проблематика теми.** Незважаючи на значний інтерес до впливу фізичної активності на здоров'я, питання щодо специфічного впливу бальних танців на фізичний, психоемоційний стан людини та їхню роль у реабілітації недостатньо вивчені. Важливо дослідити механізми впливу танців на різні аспекти здоров'я, зокрема, на роботу серцево-судинної, нервової та опорно-рухової систем. **Мета дослідження.** Визначити вплив бальної хореографії на фізичне та психоемоційне здоров'я людини, розглянути її потенціал як засобу реабілітації та терапії. **Невирішені питання.** Незважаючи на позитивний вплив бальних танців, недостатньо вивченими залишаються питання індивідуальних особливостей впливу танцювальних занять на людей різного віку, а також розробка адаптованих танцювальних програм для осіб із хронічними захворюваннями та обмеженими фізичними можливостями. **Результати дослідження.** У ході дослідження встановлено, що бальна хореографія: сприяє зміцненню серцево-судинної системи, розвитку координації, гнучкості та сили; знижує рівень стресу та тривожності, підвищує самооцінку, покращує когнітивні функції; може використовуватися як ефективний метод терапії для людей із психоемоційними розладами та реабілітації після травм. **Висновки.** Бальні танці є ефективним засобом підтримки фізичного та психічного здоров'я, сприяють соціальній адаптації та можуть використовуватися в оздоровчих і реабілітаційних програмах. **Подальші напрями дослідження.** Важливим є розробка спеціалізованих програм бальної хореографії для різних вікових груп, а також вивчення її впливу на осіб із хронічними захворюваннями та особливими потребами.

Ключові слова: бальна хореографія, фізичне здоров'я, психоемоційний стан, реабілітація, танцювально-рухова терапія, соціальна адаптація.

Mykola BERDNIK,*orcid.org/0000-0002-2856-8285**Senior Lecturer at the Department of Modern and Ballroom Choreography
Kharkiv State Academy of Culture
(Kharkiv, Ukraine) olymp.ds@gmail.com***Oleksandra SHYROKOVSKA,***orcid.org/0000-0001-8021-9472**Senior Lecturer at the Department of Modern and Ballroom Choreography
Kharkiv State Academy of Culture
(Kharkiv, Ukraine) shirokovskaya_aleks@ukr.net***Denys FEDORCHENKO,***https://orcid.org/0000-0001-8695-7484**Lecturer at the Department of Modern and Ballroom Choreography
Kharkiv State Academy of Culture
(Kharkiv, Ukraine) Fedorchenko.den@gmail.com*

INFLUENCE OF BALLROOM CHOREOGRAPHY ON HUMAN PHYSICAL AND PSYCHO-EMOTIONAL HEALTH

Relevance of the topic. In the modern world, where the level of stress and a sedentary lifestyle negatively affect the physical and psycho-emotional health of a person, the search for effective methods of supporting the harmonious development of the body is of particular importance. Ballroom choreography is a unique combination of art, sports and social interaction, which makes it a powerful means of recovery. **Topic issues.** Despite significant interest in the impact of physical activity on health, the issues of the specific impact of ballroom dancing on the physical, psycho-emotional state of a person and their role in rehabilitation have not been sufficiently studied. It is important to investigate the mechanisms of the impact of dance on various aspects of health, in particular, on the work of the cardiovascular, nervous and musculoskeletal systems. **Purpose of the study.** To determine the impact of ballroom choreography on the physical and psycho-emotional health of a person, to consider its potential as a means of rehabilitation and therapy. **Unresolved issues.** Despite the positive impact of ballroom dancing, the issues of individual characteristics of the impact of dance classes on people of different ages, as well as the development of adapted dance programs for people with chronic diseases and physical disabilities, remain insufficiently studied. **Research results.** The study found that ballroom choreography: helps strengthen the cardiovascular system, develop coordination, flexibility and strength; reduces stress and anxiety, increases self-esteem, improves cognitive functions; can be used as an effective method of therapy for people with psycho-emotional disorders and rehabilitation after injuries. **Conclusions.** Ballroom dancing is an effective means of maintaining physical and mental health, promotes social adaptation and can be used in health and rehabilitation programs. **Further research directions.** It is important to develop specialized ballroom choreography programs for different age groups, as well as study its impact on people with chronic diseases and special needs.

Key words: ballroom choreography, physical health, psycho-emotional state, rehabilitation, dance and movement therapy, social adaptation.

Постановка проблеми. У сучасному світі питання збереження фізичного та психоемоційного здоров'я набуває все більшої актуальності. Малорухливий спосіб життя, стресові ситуації та високий темп буденності негативно впливають на стан організму людини, що зумовлює пошук ефективних методів підтримки здоров'я. Одним із таких методів є бальна хореографія – мистецтво танцю, що поєднує елементи спорту, музики та естетики руху. Бальні танці сприяють покращенню фізичної форми, розвивають координацію, витривалість і гнучкість, а також позитивно впливають на емоційний стан людини. Танцювальна діяльність допомагає зменшити рівень стресу, підвищує самооцінку, покращує соціальні навички та

загальний психологічний комфорт. Завдяки цим факторам бальна хореографія може використовуватися не лише як засіб фізичного розвитку, а й як метод психоемоційної реабілітації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Практика танцювального руху (DMP) – це вид арт-терапії, який укоренився у сучасній культурі протягом останніх 70 років. Участь у танцях забезпечує стійке та психічне благополуччя (Тао, et al., 2021). Додаткові переваги DMP включають визначення та закріплення образу тіла; зняття фізичної напруги, занепокоєння та агресії, а також зниження когнітивних та кінестетичних розладів. Танець також підвищує здатність до взаємодії, збільшує рівень задоволення, рівноваги та імпульсивності

(Jeong, et al., 2005). Крім того, особи, які страждають на емоційні захворювання, мають емоційні та фізичні обмеження при традиційній фізичній активності. Танець – це засіб фізичної активності, який може вирішити ці проблеми. Дослідження, пов'язані з танцювальними політиками, продемонстрували новітню траскторію, що зароджується, в останні роки. Проте танець все ще слід вважати альтернативою фізичної активності. Більш ранні огляди показали, що танцювальна терапія може сприяти покращенню здоров'я дітей з розладами аутистичного розладу (Aithal, et al., 2021). Дослідження May T., Chan E. S., Lindor E., McGinley J., Skouteris H., Austin D. et al. (2021) показало, що танець може бути пов'язаний з позитивною фізичною, когнітивною та соціологічною адаптацією для дітей з емоційними та фізичними порушеннями (May, et al., 2021). Є ще наукові публікації, присвячені зв'язкам між танцями, благополуччям та фінансами, однак у цих дослідженнях є обмеження результатів танцювального фактору, включаючи інші види фізичної активності (Mansfield, et al., 2018); менший вік охоплення груп (Carson, et al., 2017). Крім того, деякі дослідження лише підтвердили кількість часу, витрачену на вправи з помірною або високою швидкістю під час танцювального класу. Подальші дослідження повинні розширювати потенційні переваги, визначати вплив танців на рівень фізичної активності дітей та підлітків, а також розширювати та продовжувати вправи, охоплюючи всі вікові групи (Dos Santos, et al., 2021). Танець, і зокрема бальний танець, збагачує виконання, композицію та оцінку людського руху, приділяючи особливу увагу створенню естетичної цінності. Танець, що виконується у групах, забезпечує соціальний тип фізичної активності. Танець також корисний для підвищення впевненості в собі, самооцінки та самовираження (Duberg, et al., 2013).

Формулювання цілей статті. Метою даного дослідження є аналіз впливу бальної хореографії на фізичне та психоемоційне здоров'я людини, виявлення її основних переваг та можливостей застосування в оздоровчій і терапевтичній практиці.

Виклад основного матеріалу. Танцювально-рухова терапія (DMT), також відома як танцювально-рухова психотерапія (DMP) представляє собою використання руху та танцю в психотерапії. Танець використовує взаємозв'язок між рухом і емоціями, щоб допомогти людям краще усвідомити своє тіло і межі, поліпшити уявлення про своє тіло і самооцінку, допомогти людям у розвитку комунікативних навичок і механізмів подолання стресу і т. д. Дослідження показали, що

психотерапевтичне використання танцювальних рухів активують кілька функцій мозку одночасно і можуть надавати позитивний вплив на фізичне, психічне і емоційне здоров'я людини. Люди використовували танець як лікувальний ритуал упродовж тисячоліть, але танцювально-рухова терапія з'явилася відносно недавно. Одним із перших психотерапевтів, які досліджували взаємозв'язок тіла та розуму та інтегрували рух та танець у терапію, була швейцарський лікар та психотерапевт Тіна Келлер-Дженні на початку 1940-х років. Однак найбільші заслуги у формуванні сучасної DMT як окремої професії зазвичай приписують Меріан Ченс та Мері Уайтхаус.

Першою у світі найстарішою професійною асоціацією танцювально-рухових терапевтів є Американська асоціація танцювальної терапії (ADTA). Вона була заснована у 1966 році для встановлення та підтримання стандартів професійної освіти в галузі DMT. Інші великі професійні асоціації у цій галузі включають Європейську асоціацію танцювально-рухової терапії та Асоціацію танцювально-рухової терапії Великобританії. DMT можна практикувати за різних умов залежно від країни. У країнах, де DMT є усталеною сферою діяльності та його застосування потребує певного рівня освіти та сертифікації, DMT можна практикувати у лікарнях, реабілітаційних центрах, психіатричних лікарнях, наркологічних центрах, консультаційних та кризових центрах, оздоровчих центрах, дитячих садках, школах, будинках для людей похилого віку або у якості приватної практики. У країнах, де ця професія ще не утвердилася, танцювальні/рухові терапевти зазвичай практикують у приватному порядку.

Бальна хореографія є комплексною фізичною активністю, яка поєднує елементи аеробного та анаеробного навантаження. Під час танцю працюють різні групи м'язів, покращується кровообіг, розвивається витривалість та гнучкість. Бальна хореографія є не лише видом мистецтва, а й ефективним засобом підтримки фізичного здоров'я. Регулярні заняття танцями сприяють покращенню роботи серцево-судинної системи, зміцненню м'язів, розвитку координації та гнучкості, а також профілактиці різних захворювань.

Бальні танці є формою аеробного навантаження, що позитивно впливає на роботу серця та судин. Танцювальні рухи сприяють підвищенню частоти серцевих скорочень, що покращує кровообіг та оксигенацію організму. Дослідження показують, що регулярні заняття танцями можуть: знижувати ризик розвитку гіпертонії та ішемічної хвороби серця; нормалізувати рівень холестерину

та цукру в крові; покращувати витривалість та адаптаційні можливості серцево-судинної системи. Бальна хореографія вимагає високого рівня координації, оскільки танцівники повинні контролювати свої рухи, дотримуватися ритму музики та взаємодіяти з партнером. Це сприяє розвитку моторного контролю, рівноваги та просторової орієнтації. Крім того, бальні танці позитивно впливають на поставу. Правильне положення корпусу є основним елементом у багатьох танцювальних стилях, що сприяє формуванню міцного м'язового корсета, зменшенню ризику викривлення хребта та покращенню загального тонусу тіла.

Бальні танці поєднують в собі динамічні та статичні навантаження, що дозволяє одночасно розвивати гнучкість, витривалість і силу: гнучкість – більшість танцювальних рухів включають розтяжку, що сприяє збільшенню амплітуди рухів у суглобах і зменшенню ризику травм; витривалість – тривале виконання танцювальних комбінацій вимагає високої енергетичної витрати, що покращує аеробну та анаеробну витривалість; м'язова сила – активна робота м'язів ніг, спини, рук і преса сприяє їх зміцненню та підвищенню загального фізичного тонусу. Бальна хореографія є ефективним методом профілактики різних захворювань опорно-рухового апарату, зокрема: остеохондрозу та сколіозу, оскільки танці сприяють підтримці правильної постави; артриту та остеопорозу, адже регулярні фізичні навантаження покращують кровопостачання суглобів і зміцнюють кісткову тканину; м'язових спазмів і напружень, оскільки танці допомагають знімати м'язову втому та покращувати еластичність тканин.

Наукові дослідження підтверджують, що заняття бальною хореографією сприяють покращенню когнітивних функцій, таких як пам'ять, увага та мислення. Основні механізми цього впливу: поліпшення пам'яті – запам'ятовування танцювальних рухів, комбінацій та послідовностей розвиває короточасну і довготривалу пам'ять; концентрація уваги – танцюристи повинні одночасно слідкувати за власними рухами, партнером, музикою та ритмом, що покращує здатність до концентрації; розвиток когнітивної гнучкості – бальні танці включають зміну темпу, ритму та позицій, що сприяє покращенню здатності швидко адаптуватися до змін. Бальна хореографія є ефективним засобом покращення фізичного здоров'я, який позитивно впливає на різні системи організму, сприяє загальному зміцненню тіла та підвищенню якості життя. Танцювальні рухи покращують роботу мозку на різних рівнях. Різні типи тренувань дозволяють досягти високої продуктивності шляхом поєднання

церебральних та когнітивних процесів мислення з м'язовою пам'яттю та відчуттям свого тіла у просторі (за це відповідає мозок). Завдяки регулярним аеробним тренуванням, що включають певний вид танцю принаймні раз на тиждень, будь-хто може максимізувати роботу свого мозку. Танець допомагає людям із хворобою Паркінсона. Хвороба Паркінсона належить до групи станів, які називають розладами рухової системи. Танець можна вважати формою ритмічної слухової стимуляції (RAS). У цій техніці пацієнтам показують серію фіксованих ритмів і просять рухатися в такт. Після такої терапії ці люди краще контролюють своє тіло, особливо тремор у руках, що значно полегшує їм життя. Вивчення нових речей, наприклад різних рухів та стилів танцю, покращує здатність твого мозку запам'ятовувати такі деталі. Це допомагає запобігти деменції. Особливо це стосується танців у групі чи з партнером. Одне дослідження (Joe Verghese, et al., 2003) показало, що з 11 різних видів фізичних вправ (включаючи танці, плавання, гольф, їзду велосипедом, теніс та інші) танці були єдиними, які асоціювалися з меншим ризиком деменції.

Бальна хореографія впливає не лише на фізичний стан людини, а й на її психоемоційне здоров'я. Танці є одним із найефективніших способів зняття стресу, розвитку впевненості в собі, покращення настрою та комунікативних навичок. Крім того, вони сприяють покращенню когнітивних функцій та загального емоційного стану людини. Стрес є невід'ємною частиною сучасного життя, а бальна хореографія допомагає його подолати завдяки кільком факторам: фізична активність (рухова активність сприяє вивільненню ендорфінів – гормонів радості, які зменшують рівень кортизолу (гормону стресу); музичний супровід (музика має сильний вплив на емоційний стан людини, допомагає розслабитися, зосередитися та налаштуватися на позитивний лад); медитативний ефект (під час танцю людина фокусується на рухах та партнері, що допомагає відволіктися від проблем і заспокоїти нервову систему). Дослідження показують, що регулярні заняття бальними танцями знижують рівень тривожності та депресивних станів, сприяючи емоційній стабільності. Участь у танцях допомагає людині краще сприймати своє тіло, підвищує рівень впевненості в собі та сприяє розвитку самоповаги. Це відбувається завдяки кільком факторам: формування гарної постави та пластики рухів, що змінює сприйняття власного тіла; досягнення особистих результатів, наприклад, освоєння нових танцювальних елементів або участь у змаганнях, що дає відчуття успіху;

соціальне схвалення. Виступи перед глядачами та позитивні відгуки від викладачів і партнерів зміцнюють впевненість у власних силах.

Бальна хореографія є парним видом танцю, що сприяє розвитку комунікативних навичок, покращує взаєморозуміння між партнерами та вчить працювати в команді. Основні аспекти соціального впливу бальних танців: покращення невербального спілкування – танцюристи навчаються краще розуміти мову тіла, жести та емоційні сигнали партнера; розвиток емпатії – під час танцю важливо відчувати емоційний стан партнера, що допомагає у побудові гармонійних стосунків у житті; легкість у спілкуванні – завдяки регулярному контакту з різними людьми у танцювальному середовищі знижується соціальна тривожність. Участь у танцювальних колективах та конкурсах також сприяє розширенню соціальних зв'язків та формуванню кола однодумців. Також регулярні заняття танцями допомагають стабілізувати емоційний стан людини, оскільки танець є формою самовираження, що дозволяє виражати емоції через рухи.

Психологи давно знають, що аеробіка та інші фізичні вправи піднімають настрій. Навантаження протягом тривалого часу змушує мозок вивільняти нейромедіатори, що підвищують настрій: серотонін і норадреналін. Будь-яка фізична активність, від спринту до балету, так само вивільняє ендорфіни, хімічні речовини в мозку, які сприяють задоволенню та ейфорії. І все ж танці покращують настрій більше, ніж просто фізичні вправи. Систематичний огляд 2019 року у *Frontiers in Psychology* (Karkou, et al., 2019) показав, що танцювальна терапія є ефективним доповненням до плану лікування дорослих з депресією. Дослідники згадали невербальну складову танцю, коли учасники можуть висловлювати емоції без слів. Крім того, метааналіз 2014 року (Koch, et al., 2014) виявив незмінні позитивні ефекти використання танцю в терапії, і дослідники припустили, що він не тільки зменшує симптоми депресії та тривожності, але й покращує настрій та підвищує самооцінку, дає відчуття підйому. Рух під музику активує ланцюги задоволення у мозку. Структура мозку може пояснити ще одне важливе джерело покращення настрою: за словами Робін Флаум Круз, президента Американської асоціації танцювальної терапії, танці зближують людей. МРТ-сканування показує, що в людини, яка спостерігає за танцями, активуються ті ж нейрони, які заробили б, якби вона сама робила ці рухи.

Бальна хореографія є потужним засобом підтримки психоемоційного здоров'я. Вона допомагає знижувати рівень стресу, підвищувати само-

оцінку, покращувати комунікативні навички та розвивати когнітивні процеси. Регулярні заняття бальними танцями сприяють формуванню гармонійної особистості, яка впевнено почувається в соціальному середовищі, легко адаптується до змін та має стабільний емоційний стан.

Бальна хореографія не лише сприяє зміцненню фізичного та психоемоційного здоров'я, а й може використовуватися як ефективний метод реабілітації та терапії. Завдяки поєднанню фізичних вправ, музики та емоційного вираження, танцювальна терапія допомагає відновлювати функціональні можливості організму, покращувати психологічний стан та соціальну адаптацію. Танцювально-рухова терапія (DMP) є методом психотерапії, який використовує рух як засіб комунікації, самовираження та зняття емоційного напруження. Вона широко застосовується для роботи з людьми, які мають такі стани: депресивні розлади – танець сприяє підвищенню рівня ендорфінів, що покращує настрій і зменшує симптоми депресії; тривожні стани – виконання ритмічних рухів у поєднанні з музикою допомагає знизити рівень тривожності та напруги; посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – танці допомагають відновити психологічну рівновагу та поліпшити контроль над тілом після пережитого стресу; аутизм та інші розлади розвитку – бальна хореографія сприяє покращенню комунікаційних навичок, соціальної взаємодії та концентрації уваги. DMP використовується в індивідуальній та груповій терапії, що дає можливість адаптувати програму під конкретні потреби пацієнта.

Психосоматичні захворювання є результатом взаємозв'язку між психологічним станом та фізичним здоров'ям. Бальна хореографія допомагає у лікуванні та профілактиці таких станів: гіпертонія та серцево-судинні захворювання – зниження рівня стресу та покращення кровообігу сприяють нормалізації артеріального тиску; гастроентерологічні проблеми (синдром подразненого кишечника, виразкова хвороба) – танці допомагають зменшити рівень нервового напруження, що є одним із факторів розвитку цих захворювань; хронічний біль у спині та суглобах – бальна хореографія зміцнює м'язи, покращує поставу та зменшує больові відчуття; безсоння та розлади сну – ритмічні рухи та релаксуючий ефект музики допомагають нормалізувати біоритми та покращити якість сну. Регулярні заняття бальними танцями дозволяють покращити роботу всіх систем організму та знизити рівень психосоматичних проявів.

Бальна хореографія є ефективним засобом підтримки здоров'я людей похилого віку, оскільки

поєднує фізичну активність, соціалізацію та емоційну підтримку. Основні переваги танців для літніх людей включають: покращення рухливості та профілактика остеопорозу – регулярні рухи сприяють зміцненню кісткової тканини та збереженню гнучкості; зниження ризику деменції – виконання танцювальних комбінацій стимулює роботу мозку, покращує пам'ять та когнітивні функції; зменшення почуття самотності – групові заняття бальною хореографією сприяють спілкуванню, створюють дружню атмосферу та допомагають запобігати депресивним станам; підтримка серцево-судинного здоров'я – помірне фізичне навантаження допомагає знизити ризик серцевих захворювань. Бальні танці є доступною та приємною формою фізичної активності, яка допомагає літнім людям залишатися активними, життєрадісними та соціально залученими.

Бальна хореографія є потужним терапевтичним засобом, який використовується для реабілітації після фізичних та психологічних травм, лікування психосоматичних розладів та покращення якості життя людей похилого віку. Її позитивний вплив на організм та психоемоційний стан робить танці важливим компонентом сучасних оздоровчих та реабілітаційних програм.

Висновки. Бальна хореографія є унікальним видом фізичної активності, який поєднує в собі елементи спорту, мистецтва та соціальної взаємодії. Вона позитивно впливає як на фізичне, так і на психоемоційне здоров'я людини, роблячи її ефективним засобом підтримки гармонійного розвитку

особистості. У ході дослідження встановлено, що регулярні заняття бальними танцями сприяють: поліпшенню фізичного здоров'я (зміцненню серцево-судинної системи, підвищенню витривалості та покращенню кровообігу; покращенню координації, гнучкості, рівноваги та м'язової сили; формуванню правильної постави та профілактиці захворювань опорно-рухового апарату); позитивному впливу на психоемоційний стан (зниженню рівня стресу, тривожності та симптомів депресії; підвищенню самооцінки та розвитку впевненості в собі; поліпшенню комунікативних навичок та соціальної адаптації; стимулюванню когнітивних функцій, зокрема пам'яті та концентрації уваги); використанню бальної хореографії в терапевтичних цілях (у реабілітації після травм та психологічних розладів; у лікуванні психосоматичних захворювань; як ефективного засобу покращення якості життя людей похилого віку).

Таким чином, бальні танці є не лише видом мистецтва та способом самовираження, а й ефективним інструментом для підтримки фізичного та психічного благополуччя. Вони можуть використовуватися не тільки як естетичний вид діяльності, а й як метод профілактики та реабілітації, що робить їх надзвичайно корисними для людей різного віку. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення індивідуальних особливостей впливу бальної хореографії на здоров'я людини та розробку спеціалізованих танцювальних програм для різних груп населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Aithal S., Moula Z., Karkou V., Karaminis T., Powell J., Makris S. A Systematic Review of the Contribution of Dance Movement Psychotherapy Towards the Well-Being of Children With Autism Spectrum Disorders. *Front. Psychol.* 2021. 12, 719673. doi:10.3389/fpsyg.2021.719673
2. Carson V., Lee E. Y., Hewitt L., Jennings C., Hunter S., Kuzik N., et al. Systematic Review of the Relationships between Physical Activity and Health Indicators in the Early Years (0-4 Years). *BMC Public Health.* 2017. 17 (Suppl. 5), 854. doi:10.1186/s12889-017-4860-0
3. Dos Santos G. C., Queiroz J. d. N., Reischak-Oliveira Á., Rodrigues-Krause J. Effects of Dancing on Physical Activity Levels of Children and Adolescents: a Systematic Review. *Complementary Ther.Med.* 2021. 56, 102586. doi:10.1016/j.ctim.2020.102586
4. Duberg A., Hagberg L., Sunvisson H., Möller M. Influencing Self-Rated Health Among Adolescent Girls With Dance Intervention: A Randomized Controlled Trial. *JAMA Pediatr.* 2013. Vol. 167 (1), pp. 27–31.
5. Jeong Y.-J., Hong S.-C., Lee M. S., Park M.-C., Kim Y.-K., Suh C.-M. Dance Movement Therapy Improves Emotional Responses and Modulates Neurohormones in Adolescents with Mild Depression. *Int. J. Neurosci.* 2005. Vol.115 (12), pp. 1711–1720. doi:10.1080/00207450590958574
6. Joe Verghese, Richard B. Lipton, Mindy J. Katz, Charles B. Hall, Carol A. Derby, Gail Kuslansky, Anne F. Ambrose, Martin Sliwinski, Herman Buschke. Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly. *N Engl J Med.* Volume 348;25:2508-2516. June 19, 2003. URL: <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa022252>
7. Karkou V., Aithal S., Zubala A., Meekums B. Effectiveness of Dance Movement Therapy in the Treatment of Adults With Depression: A Systematic Review With Meta-Analyses. *Front. Psychol.* 2019. 10:936. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00936
8. Koch S., Kunz T., Lykou S., Cruz R. Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy.* Vol. 41, Issue 1, February 2014, Pages 46-64. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455613001676>
9. May T., Chan E. S., Lindor E., McGinley J., Skouteris H., Austin D., et al. Physical, Cognitive, Psychological and Social Effects of Dance in Children with Disabilities: Systematic Review and Meta-Analysis. *Disabil. Rehabilitation.* 2021. Vol.43 (1), pp.13–26. doi:10.1080/09638288.2019.1615139

10. Mansfield L., Kay T., Meads C., Grigsby-Duffy L., Lane J., John A., et al. Sport and Dance Interventions for Healthy Young People (15-24 Years) to Promote Subjective Well-Being: A Systematic Review. *BMJ Open*. 2018. Vol.8 (7), e020959. doi:10.1136/bmjopen-2017-020959

11. Tao D., Gao Y., Li F., Liang W., Jiao J., Yajun Huang W., et al. Physical Inactivity, COVID-19, and the Future of Global Health. Is Dancing the Solution? *Jpar*. 2021. Vol.7 (1), pp. 7–9. doi:10.12691/jpar-7-1-2

REFERENCES

1. Aithal S., Moula Z., Karkou V., Karaminis T., Powell J., Makris S. (2021). A Systematic Review of the Contribution of Dance Movement Psychotherapy Towards the Well-Being of Children with Autism Spectrum Disorders. *Front. Psychol.* 12, 719673. doi:10.3389/fpsyg.2021.719673

2. Carson V., Lee E. Y., Hewitt L., Jennings C., Hunter S., Kuzik N., et al. (2017). Systematic Review of the Relationships between Physical Activity and Health Indicators in the Early Years (0-4 Years). *BMC Public Health* 17 (Suppl. 5), 854. doi:10.1186/s12889-017-4860-0

3. Dos Santos G. C., Queiroz J. d. N., Reischak-Oliveira Á., Rodrigues-Krause J. (2021). Effects of Dancing on Physical Activity Levels of Children and Adolescents: a Systematic Review. *Complementary Ther. Med.* 56, 102586. doi:10.1016/j.ctim.2020.102586

4. Duberg A., Hagberg L., Sunvisson H., Möller M. (2013). Influencing Self-Rated Health Among Adolescent Girls with Dance Intervention: A Randomized Controlled Trial. *JAMA Pediatr.* Vol. 167 (1), pp. 27–31.

5. Jeong Y.-J., Hong S.-C., Lee M. S., Park M.-C., Kim Y.-K., Suh C.-M. (2005). Dance Movement Therapy Improves Emotional Responses and Modulates Neurohormones in Adolescents with Mild Depression. *Int. J. Neurosci.* Vol.115 (12), pp. 1711–1720. doi:10.1080/00207450590958574

6. Joe Verghese, Richard B. Lipton, Mindy J. Katz, Charles B. Hall, Carol A. Derby, Gail Kuslansky, Anne F. Ambrose, Martin Sliwinski, Herman Buschke. Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly. *N Engl J Med.* Volume 348;25:2508-2516. June 19, 2003. URL: <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa022252>

7. Karkou V., Aithal S., Zubala A., Meekums B. (2019) Effectiveness of Dance Movement Therapy in the Treatment of Adults with Depression: A Systematic Review with Meta-Analyses. *Front. Psychol.* 10:936. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00936

8. Koch S., Kunz T., Lykou S., Cruz R. Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis. *The Arts in Psychotherapy*. Vol. 41, Issue 1, February 2014, Pages 46-64. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0197455613001676>

9. May T., Chan E. S., Lindor E., McGinley J., Skouteris H., Austin D., et al. (2021). Physical, Cognitive, Psychological and Social Effects of Dance in Children with Disabilities: Systematic Review and Meta-Analysis. *Disabil. Rehabilitation*. Vol.43 (1), pp.13–26. doi:10.1080/09638288.2019.1615139

10. Mansfield L., Kay T., Meads C., Grigsby-Duffy L., Lane J., John A., et al. (2018). Sport and Dance Interventions for Healthy Young People (15-24 Years) to Promote Subjective Well-Being: A Systematic Review. *BMJ Open* Vol.8 (7), e020959. doi:10.1136/bmjopen-2017-020959

11. Tao D., Gao Y., Li F., Liang W., Jiao J., Yajun Huang W., et al. (2021). Physical Inactivity, COVID-19, and the Future of Global Health. Is Dancing the Solution? *Jpar*. Vol.7 (1), pp. 7–9. doi:10.12691/jpar-7-1-2