

ВПЛИВ ЗАДОВОЛЕННЯ ВІД ТАНЦЮВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОГРАМ ЗНИЖЕННЯ МАСИ ТІЛА У ЖІНОК

Струкова Анастасія^{ABCD}, Рожкова Тетяна^{ACEF}

*Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна*

Внесок автора:

A — концепція та дизайн дослідження; B — збір даних;
C — аналіз та інтерпретація даних; D — написання статті;
E — редагування статті; F — остаточне затвердження статті

Анотація

Актуальність. У статті обґрунтовано вплив задоволення від танцювальної активності на ефективність програм зниження маси тіла у жінок. Актуальність дослідження зумовлена зростанням поширеності надмірної маси тіла та низькою прихильністю жінок до традиційних форм фізичних навантажень. Танцювальна активність поєднує фізичне навантаження, емоційне самовираження та соціальну взаємодію, що сприяє формуванню стійкої мотивації до регулярних занять.

Мета дослідження – обґрунтувати вплив задоволення від танцювальної активності на ефективність програм зниження маси тіла у жінок.

Матеріал і методи. Для досягнення поставленої мети використано теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел), емпіричні методи (соціологічне опитування у формі онлайн-анкетування, методика «Шкала суб'єктивного благополуччя») та методи математичної статистики для кількісної й якісної обробки даних. В опитуванні взяли участь 30 жінок віком 21–35 років, які займаються танцями не менше трьох разів на тиждень.

Результати. Аналіз наукових джерел підтверджує можливість задоволення від танцювальної активності як чинника підвищення ефективності програм зниження ваги у жінок. Результати проведеного анкетування серед жінок виявили, що танцювальна активність поєднує фізичне навантаження, емоційне задоволення та соціальну взаємодію, що підвищує прихильність жінок до регулярних занять, покращує психоемоційний стан та сприяє ефективному та стійкому зниженню маси тіла.

Висновки. Встановлено, що танці поєднують фізичне навантаження, емоційне задоволення та соціальну взаємодію, що сприяє стабільній прихильності до занять та покращенню психоемоційного стану. Використання анкетування та шкали суб'єктивного благополуччя показало, що заняття танцями знижують рівень тривожності, депресивних проявів та стресу, активують нейрогормональні механізми та допомагають підтримувати або поступово знижувати вагу. Результати підтверджують доцільність включення танцювальних практик до програм контролю маси тіла та розробки індивідуалізованих методичних рекомендацій для підвищення їхньої ефективності.

Ключові слова: танцювально-рухова активність, зниження ваги, танці, оздоровчі програми, танцювальні програми.

SATISFACTION WITH DANCE ACTIVITY AS A FACTOR IN INCREASING THE EFFECTIVENESS OF WEIGHT LOSS PROGRAMS IN WOMEN

Strukova Anastasiia^{ABCD}, Rozhkova Tetiana^{ACEF}

National University of Ukraine on Physical Education and Sport, Kyiv, Ukraine

Author's contribution:

A – Study design; B – Data collection;
C – Statistical analysis; D – Manuscript preparation;
E – Manuscript editing; F – Final approval of manuscript

Abstract

Introduction. The article investigates the role of dance activity in enhancing the effectiveness of weight loss programs for women. The relevance of the topic is due to the fact that excess body weight negatively affects women's physical and psycho-emotional well-being. Dance combines physical exercise, emotional self-expression, and social interaction, increasing motivation and adherence to regular practice.

The aim of the study is to substantiate the impact of enjoyment derived from dance activity on the effectiveness of weight loss programs in women.

Material and methods. To achieve the research objective, the following methods were used: analysis, synthesis, and generalization of data from literary sources; statistical methods; and empirical methods, including an online questionnaire and the Subjective Well-Being Scale among 30 women aged 21 to 35 years who engage in dance at least three times a week.

Results. The data from numerous authors were analyzed regarding the potential of enjoyment from dance activity as a factor in increasing the effectiveness of weight loss programs in women. The results of the conducted survey among women revealed that dance activity combines physical exercise, emotional satisfaction, and social interaction, which enhances women's adherence to regular practice, improves their psycho-emotional state, and contributes to effective and sustainable weight loss.

Conclusions. It was found that dance combines physical exercise, emotional satisfaction, and social interaction, which promotes consistent adherence to training and improves psycho-emotional well-being. The use of surveys and the Subjective Well-Being Scale showed that dance activities reduce anxiety, depressive symptoms, and stress, activate neurohormonal mechanisms, and help maintain or gradually reduce body weight. The results support the inclusion of dance practices in weight management programs and the development of individualized methodological recommendations to enhance their effectiveness.

Keywords: dance and physical activity, weight loss, dancing, wellness programs, dance programs.

Вступ

Постановка проблеми. Надмірна маса тіла є актуальною проблемою громадського здоров'я та ранньою

стадією ожиріння, що за відсутності корекції погіршує фізичний і психоемоційний стан, особливо у жінок. Традиційні програми зниження ваги

часто сприймаються як монотонні та фізично виснажливі, що знижує мотивацію та прихильність до занять. У цьому контексті спортивні танці є перспективним засобом корекції маси тіла, оскільки поєднують фізичне навантаження, музичний супровід, емоційну виразність та соціальну взаємодію.

Багатовимірний вплив танцю активізує функціональні системи організму та формує позитивний психоемоційний стан, підвищуючи мотивацію до регулярних занять. Водночас недостатньо досліджено роль задоволення від танцювальної активності як чинника підвищення ефективності програм зниження ваги, що робить тему цього дослідження актуальною та практично значущою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У різних джерелах літератури, наводяться декілька визначень, що пов'язані із терміном з руховою частиною терапевтичного впливу, зокрема такі як: танцювально-рухова терапія, інтегративна танцювально-рухова терапія тощо. Саме в США в 30-ті роки були розроблені основи інтегративної танцювально-рухової терапії.

Цій проблемі приділяли увагу такі науковці, як Дж. Бассо [10], М. Кейтел [14], М. Сейтел [10] та інші. Такі вчені, як С. Дроздовська [12], Д. Кротко [4], О. Брижа [1] досліджували застосування танцювальної терапії як методу розкриття своїх почуттів та вираження емоцій через рух.

Проблематику впливу танцювально-рухової активності та оздоровчого тренування на фізичний і психоемоційний стан жінок, а також їх значення для підтримання здоров'я та якості життя розкрито у працях Т.

Вільховченко [2], Т. Синиця, Л. Шестерова [7] та А. Говсієвич і І. Іванова [3].

Сучасні дослідження фізичної активності підкреслюють важливість впливу рухових практик на фізичне та психоемоційне здоров'я. С. Савіна та О. Подрігайло [6] показали, що фітнес-програми з елементами танцю покращують психоемоційний стан жінок, знижують тривожність та підвищують загальне самопочуття.

С. Степанюк та інші [8] довели, що сучасні фітнес-технології підвищують фізичну працездатність, а Н. Петренко [5] показала, що танцювальні вправи позитивно впливають на когнітивні та емоційні реакції дітей. Такі результати свідчать, що танцювальна активність поєднує фізичну вправу та емоційне задоволення, що підвищує мотивацію та прихильність до програм зниження ваги у жінок.

Окреслення невирішених питань, порушених у статті. Попри значний доробок щодо впливу фізичної активності на контроль маси тіла та психоемоційний стан, специфіка задоволення від танцювальної активності як чинника підвищення ефективності програм зниження ваги у жінок залишається недостатньо вивченою. Зокрема, не досліджено, як різні види танцю, тривалість та інтенсивність занять впливають на мотивацію, прихильність до програми та відчуття задоволення від процесу тренувань.

Також практично недослідженим залишається соціально-психологічний аспект танцювальної активності, зокрема роль групової взаємодії, естетичного та емоційного задоволення у формуванні регулярності участі в програмах зниження ваги.

Відсутні конкретні методичні рекомендації щодо оптимального підбору танцювальних форм, музичного супроводу та інтенсивності занять з урахуванням психологічного стану та індивідуальних особливостей жінок, що ускладнює забезпечення стабільного результату та довготривалої ефективності програм контролю маси тіла.

Зв'язок роботи з важливими науковими програмами або практичними завданнями.

Дослідження виконане в межах пріоритетних напрямків розвитку фізичної культури та спорту, визначених Національною стратегією розвитку фізичної культури і спорту України до 2032 року, та відповідає завданням державної програми підтримки здоров'я та фізичної активності населення.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів тренерами, викладачами та фахівцями фітнес-індустрії для оптимізації програм танцювальної активності з урахуванням психоемоційних і фізіологічних особливостей жінок. Це сприяє підвищенню ефективності програм зниження ваги, формуванню стійкої мотивації до фізичної активності, поліпшенню психоемоційного стану та підтриманню здоров'я учасниць, а також забезпечує основу для розробки сучасних методичних рекомендацій у сфері оздоровчого та рекреаційного танцю.

Мета дослідження

Мета роботи – обґрунтувати вплив задоволення від танцювальної активності на ефективність програм зниження маси тіла у жінок.

Матеріал і методи дослідження

Контингент. Дослідження було проведено у формі анкетування серед жінок, які систематично відвідують танцювальні заняття. У дослідженні взяли участь 30 жінок віком від 21 до 35 років, які займаються танцями не менше трьох разів на тиждень. Усі респондентки були поінформовані про мету дослідження та надали добровільну згоду на участь в опитуванні.

Соціально-демографічний аналіз вибірки показав, що переважна частина опитаних жінок раніше практикувала різні форми фізичної активності, проте в межах дослідження саме танцювальні заняття стали для них основним і найбільш прийнятним видом рухової діяльності. Така динаміка свідчить про високу суб'єктивну привабливість танцювальної активності, що потенційно підвищує рівень задоволення від занять і сприяє формуванню стійкої мотивації до участі у програмах зниження маси тіла.

Методи дослідження. У процесі дослідження було використано комплекс методів:

– теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел) застосовувалися для обґрунтування ролі фізичної активності та визначення специфіки танцю як ефективного засобу підвищення мотивації до рухової діяльності та контролю маси тіла.

– емпіричні методи, зокрема онлайн-анкетування, дали змогу отримати первинні дані щодо попереднього досвіду фізичної активності, рівня задоволеності заняттями танцями, мотивації, психоемоційного стану та змін у самопочутті. Це дозволило встановити

взаємозв'язок між регулярністю танцювальних занять і позитивними змінами у фізичному та психологічному стані.

– математично-статистичні методи забезпечили об'єктивну обробку результатів дослідження та підтвердження наявності закономірностей між танцювальною активністю, рівнем задоволеності, мотивацією та показниками контролю маси тіла.

Анкетування було розроблено з урахуванням мети дослідження та містило питання, спрямовані на виявлення попереднього досвіду фізичної активності, рівня задоволення від тренувального процесу, мотивації до занять, психоемоційного стану, впливу танцювальної активності на контроль маси тіла та загальне самопочуття.

Організація дослідження.

Дослідження проводилося у кілька послідовних етапів. На першому етапі було проведено авторське анкетування з метою з'ясування попереднього досвіду рухової активності, мотивації до занять, рівня задоволення від танцювальної активності та суб'єктивної оцінки змін маси тіла й психоемоційного стану.

На другому етапі учасниці пройшли первинне тестування за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя».

На третьому етапі було реалізовано програму танцювальних занять оздоровчого спрямування.

На четвертому етапі проведено повторне тестування за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» [9] та здійснено порівняльний аналіз отриманих результатів, а також сформульовано висновки щодо ролі задоволення від танцювальної

активності у підвищенні ефективності програм зниження ваги.

У межах дослідження було реалізовано програму танцювальних занять оздоровчого спрямування для жінок 21–35 років. Програма передбачала заняття 3 рази на тиждень протягом 12 тижнів, тривалістю по 45 хвилин.

Структура заняття включала розминку, основну танцювальну частину з помірним аеробним навантаженням та завершальний відновлювальний блок.

Зміст програми був спрямований на підвищення рухової активності, емоційного залучення до занять і формування стійкої мотивації до контролю маси тіла.

Результати дослідження та їх обговорення

Танцювальна рухова активність є ефективним засобом комплексного впливу на психоемоційний, фізичний і соціальний стан жінок, поєднуючи оздоровчі, рекреативні та реабілітаційні функції. Використання танцю як терапевтичного інструменту має тривалу історію та ґрунтується на ідеї, що зміна рухової поведінки сприяє трансформації ставлення людини до власного тіла й навколишнього середовища.

Ритмічність рухів і варіативність темпу сприяють регуляції фізіологічних процесів, зокрема серцевого ритму та дихання, а також активізують мотиваційні механізми. Саме емоційна залученість і відчуття задоволення від танцю виступають важливими чинниками підвищення прихильності жінок до регулярних занять, що є критично важливим для досягнення стійких результатів у програмах

зниження маси тіла.

На початковому етапі було проведено власне анкетування, спрямоване на виявлення попереднього досвіду фізичної активності респонденток, їхніх мотиваційних установок, рівня задоволеності різними формами рухової активності, психоемоційного стану та очікувань від занять танцями.

Результати анкетування свідчать, що понад 65% респонденток раніше займалися іншими формами рухової активності. Зокрема, близько 30% з них відвідували фітнес-заняття, 25% тренувалися у тренажерному залі, а решта обирали такі форми рухової активності, як йога, біг, пілатес тощо.

Отримані результати були піддані статистичній обробці. Встановлено, що виявлені відмінності між показниками є статистично достовірними ($p < 0,05$).

Водночас більшість опитаних жінок зазначили, що займалися цими видами фізичної активності нетривалий час – переважно до одного місяця. Лише близько 10% респонденток повідомили, що їхня участь у таких заняттях тривала приблизно від одного до трьох місяців.

Також приблизно 70% жінок відповіли, що не отримували достатнього задоволення від процесу тренувань, через що це призводило до припинення тренувань. Серед основних причин, які зазначали респонденти, було те, що заняття були монотонними, мали часто фізичну втому та не було емоційного задоволення.

Майже 90% жінок відзначили, що танцювальні заняття, на відміну від інших видів фізичної активності, викликають у них позитивні емоції, задоволення та покращують загальний стан. Це забезпечує стабільну участь у

тренуваннях і формує мотивацію до регулярних занять. Танець поєднує фізичні вправи, розваги та соціалізацію, має естетичну та розважальну цінність, що сприяє формуванню звички до фізичної активності.

Близько 70% учасниць підтвердили, що завдяки танцям їм вдається підтримувати стабільну вагу або поступово її знижувати без різких коливань. Це корелює з твердженням, що високий рівень участі та легкість прийняття й виконання зробили танцювальні втручання сталим та гнучким інструментом для підвищення фізичної активності, що є наслідком підтримування та зниження ваги [11,13,15].

Приблизно 80% жінок повідомили, що танці допомагають їм зменшити рівень стресу, що підтверджує гіпотезу, що заняття танцями ефективні у зменшенні стресу та особливо добре пом'якшують його негативні наслідки. Це пов'язано з тим, що танці відволікають від стресових факторів, вимагають високої концентрації, забезпечують соціальний контакт з іншими людьми, сприяють розвитку компетентності, автономії та соціальної взаємозалежності, а також тому, що танці приносять задоволення [6,10].

Відкриті відповіді показали, що більшість жінок пояснюють це тим, що танці активують в них ендорфіни, серотонін та дофамін, які створюють відчуття радості та релаксу, а також зникає втома. Зокрема, у процесі танцювальної активності активується вироблення цих гормонів, і саме вони зменшують рівень кортизолу (гормону стресу), який сприяє накопиченню жиру. Крім того, це стимулює метаболізм, покращує роботу серцево-судинної

системи та загальне самопочуття та знижує ймовірність переїдання як реакції на стрес. Отже, танцювальні заняття сприяють зниженню ваги не лише за рахунок фізичного навантаження, а й завдяки емоційно-гормональному механізму.

Серед основних переваг схуднення за допомогою танців респондентки найчастіше відзначали можливість самовираження через рух і музику, соціальну взаємодію у групі, природність тренувального процесу та поєднання фізичного навантаження з позитивними емоціями.

Крім того, в результаті проведеного дослідження було встановлено, що жінки відзначили покращення психоемоційного стану після танцювальних занять, зокрема зниження рівня тривоги, депресивних проявів та емоційної напруги. Зауважимо, що ці ефекти пов'язані з нейрогормональними механізмами, зокрема активацією серотоніну, дофаміну та ендорфінів, які сприяють зменшенню стресу та покращенню загального самопочуття.

На основі отриманих результатів, слід зазначити, що музичний супровід танцю підсилює позитивний вплив занять, знижуючи рівень тривожності та фізіологічного збудження, а групові заняття через соціальну взаємодію та синхронність рухів формують стійку мотивацію до регулярної фізичної активності.

На наступному етапі з метою оцінки рівня задоволення від танцювальної активності та змін емоційного стану учасниць до і після програми занять з спортивних танців використано Шкалу суб'єктивного благополуччя методику в адаптованому описовому варіанті [9]. Цей

скринінговий інструмент вимірює якість емоційних переживань: від оптимізму та впевненості до пригніченості та самотності, що дозволяє проводити як кількісний, так і якісний аналіз результатів. Перевагою методики є її стислість і можливість визначити напрями подальшого дослідження.

Використання методики «Шкала суб'єктивного благополуччя» дало змогу оцінити зміни психоемоційного стану учасниць до і після участі у програмі танцювальних занять, що є важливим для виявлення зв'язку між задоволенням від рухової активності, емоційним благополуччям і прихильністю до програми зниження маси тіла.

Тестування здійснювалося двічі – до початку формувального етапу та після завершення програми танцювальних занять оздоровчого спрямування, передбаченого програмою. У результаті первинного обстеження переважна більшість учасниць (22 особи – 73%) продемонструвала середній рівень суб'єктивного благополуччя – від 51 до 77 балів.

Результати первинного обстеження рівня суб'єктивного благополуччя респонденток до початку формувального етапу подано на рис. 1.

Наведена динаміка свідчить про емоційну нестабільність, помірний рівень тривожності та часткову незадоволеність життям. Лише 27% респонденток продемонстрували низький рівень суб'єктивного благополуччя, що може вказувати на схильність до депресивних або астеничних станів.

Після проходження програми танцювальних занять оздоровчого спрямування показники значно

покращилися: 60% учасниць досягли високого рівня благополуччя, 33% – середнього, при цьому більшість із них мали низькі показники до початку



Рисунок 1 – Співвідношення кількості респондентів за рівнем суб'єктивного благополуччя до програми (за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» за Г.Перуе-Баду)

Показники рівня суб'єктивного благополуччя респонденток після завершення програми танцювальних занять оздоровчого спрямування подано на рис. 2.

Проведений порівняльний аналіз свідчить про зниження частоти негативних емоційних реакцій таких як: тривоги, роздратування, відчуття самотності, та зростання відчуття гармонії, впевненості й життєвої задоволеності. Учасниці відзначали підвищення настрою, покращення сну, появу енергії та позитивного сприйняття власного тіла. Отже, програма танцювальних занять оздоровчого спрямування має позитивний вплив на психоемоційний стан жінок.

Зменшення кількості опитуваних із низьким рівнем суб'єктивного благополуччя та зростання частки учасниць із високими показниками підтверджують ефективність програми та її ресурсний потенціал у підтримці як психологічного, так і фізіологічного здоров'я.

програми. Лише 7% залишилися на низькому рівні, ймовірно через особисті чи життєві фактори, що виходять за межі впливу занять в межах програми.

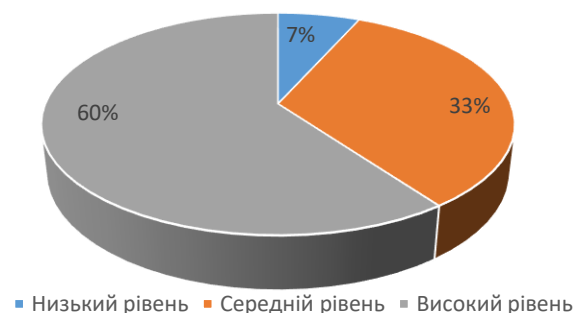


Рисунок 2 – Співвідношення кількості респондентів за рівнем суб'єктивного благополуччя після програми (за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» за Г.Перуе-Баду)

Таким чином, танцювальна активність, поєднуючи музичний супровід і різноманітні рухові елементи, стимулює емоційне самовираження та сприяє соціальній взаємодії, що зумовлює її позитивний психологічний вплив. Поряд із покращенням показників складу тіла, задоволення від танцювальних занять і їх соціальна складова підвищують рівень прийняття програми та прихильність до її виконання, що є ключовим чинником забезпечення довготривалої ефективності програм зниження маси тіла у жінок.

Танцювальні заняття в межах програми для корекції маси тіла у жінок повинні ґрунтуватися на принципах поступовості, індивідуалізації, доступності, регулярності та позитивної мотивації. Поступове збільшення інтенсивності та обсягу навантажень забезпечує безпечну адаптацію та підвищує фізичну працездатність, зокрема стан серцево-судинної системи та загальне самопочуття.

Індивідуалізація враховує морфофункціональні особливості та рівень підготовки, а доступність – використання базових рухів і нескладних комбінацій.

Регулярні заняття тричі на тиждень і позитивна мотивація, що формується через емоційну привабливість танцю, музичний супровід та групову взаємодію, можуть сприяти підвищенню прихильності до програм контролю маси тіла та підтриманню оздоровчого ефекту.

Висновки

1. Аналіз наукових джерел та результати власного дослідження підтвердили, що танцювальні заняття в межах програми є ефективним засобом комплексного впливу на фізичний, психоемоційний та соціальний стан жінок, оскільки 90% опитаних зазначили, що саме танцювальні заняття викликають у них позитивні емоції та бажання продовжувати тренування. Результати анкетування показали, що заняття танцями поєднують фізичне навантаження, емоційне задоволення та соціальну взаємодію, підвищуючи мотивацію та прихильність до регулярних тренувань, що є критично важливим для досягнення стійких результатів у програмах зниження маси тіла.

2. Встановлено, що більшість жінок відзначили значне покращення психоемоційного стану після програми танцювальних занять оздоровчого спрямування, зокрема зниження рівня тривожності, депресивних проявів та емоційної напруги (80% респонденток

повідомили про зменшення рівня стресу). Музичний супровід, варіативність рухів та групова взаємодія сприяють активації нейрогормональних механізмів (ендорфіни, серотонін, дофамін), що зменшує стрес, стимулює метаболізм та підтримує стабільну масу тіла.

3. Отримані результати свідчать, що участь у програмі танцювальних занять оздоровчого спрямування сприяла підвищенню рівня суб'єктивного благополуччя жінок, зменшенню негативних емоційних проявів і посиленню мотивації до регулярної рухової активності, що підтверджує ефективність програми як засобу покращення психоемоційного та загального стану.

Перспективи подальших досліджень

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу різних стилів і тривалості танцювальної активності на фізичний та психоемоційний стан жінок, а також на ефективність програм зниження маси тіла, зокрема з урахуванням індивідуальних особливостей, віку та гормонального статусу.

Особливу увагу варто приділити соціально-психологічним аспектам занять, таким як групової взаємодія, музичний супровід та емоційне задоволення, а також розробці методичних рекомендацій для оптимізації тренувального процесу з урахуванням циклічних особливостей організму та психофізіологічного стану учасниць.

Література:

1. Брижа, О. С., Друзь, В. А., & Путятіна, Г. М. (2018). Потенціал спортивних танців у формуванні здорового способу життя дітей та молоді. Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури, 5, 16–17.

2. Вільховченко, Т. І. (2017). Розвиток танцювально-рухової терапії в Україні. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*, 2(307) ч.1, 25–31. URL: <https://dspace.luguniv.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/3762/5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
3. Говсієвич, А. Г., & Іванов, І. В. (2016). Особливості фізичного та функціонального стану жінок першого зрілого віку у системі оздоровчого тренування. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 5(75)16, 30–33. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=nchnpu_015_2016_5_10
4. Котко, Д. М., Гончарук, Н. Л., Шматова, О. О., & Шевцов, С. М. (2023). Рухова активність як одна з найпоширеніших форм покращення здоров'я різних груп населення. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури і спорту*, 9(169), 74–80. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9\(169\).16](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.9(169).16)
5. Петренко, Н. Б. (2018). *Вплив занять з елементами танцювальних вправ на когнітивні функції дітей 4–6 років з мовними відхиленнями* [Автореф. дис.]. Київ: НУФВСУ. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/17008>
6. Савіна, С., & Подрігало, О. (2019). Вплив комплексної фітнес-технології на психоемоційний стан жінок другого зрілого віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 6(к), 84–88. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=snsv_2019_6\(k\)__19](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=snsv_2019_6(k)__19)
7. Синиця, Т., & Шестерова, Л. (2017). Дослідження актуальності занять з оздоровчої аеробіки для жінок першого зрілого віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 6(62), 97–101. <https://doi.org/10.15391/snsv.2017-6.019>
8. Степанюк, С. І., Коваль, В. Ю., Ткачук, В. П., Ломака, Ж. М., Грабовський, Ю. А., & Харченко-Баранецька, Л. Л. (2021). Вплив занять засобами сучасних фітнес-технологій на фізичну працездатність жінок. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 4(134), 106–109. DOI: [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4\(134\).26](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.4(134).26)
9. Шкала суб'єктивного благополуччя за Perrudet-Badoux G. (n.d.). *Stud.com.ua*. https://stud.com.ua/17598/psihologiya/shkala_subyektivnogo_blagopoluchchya
10. Basso, J. C., Oberlin, D. J., Satyal, M. K., et al. (2022). Examining the effect of increased aerobic exercise in moderately fit adults on psychological state and cognitive function. *Frontiers in Human Neuroscience*, 16, 833149. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.833149>
11. Afhil. (n.d.). Dancing may be more effective for weight loss than other types of exercise. <https://afhil.com/dancing-may-be-more-effective-for-weight-loss-than-other-types-of-exercise/>
12. Drozdovska, S., Andrieieva, O., Yarmak, O., & Blagii, O. (2020). Personalization of health-promoting fitness programs for young women based on genetic factors. *Journal of Physical Education and Sport*, 20, 331–337. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.s1046>
13. Medical News Today. (n.d.). Why dancing may be better for weight loss than other forms of exercise. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/why-dancing-may-be-better-for-weight-loss-than-other-forms-of-exercise>
14. Syper, A., Keitel, M., Polovsky, D. M., & Sha, W. (2023). Dance/movement therapy for individuals with eating disorders: A phenomenological approach. *American Journal of Dance Therapy*, 45(2), 211–237. DOI:10.1007/s10465-023-09379-4
15. Zhang, Y., Guo, Z., Liu, Y., Zhou, Y., & Jing, L. (2024). Is dancing an effective intervention for fat loss? A systematic review and meta-analysis of dance interventions on body composition. *PLOS ONE*, 19(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0296089>.



Автори засвідчують про відсутність конфлікту інтересів.

Інформація про авторів:

Струкова Анастасія,

здобувачка другого (магістерського) рівня спеціалізації «Хореографія і танцювальні види спорту»,

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
м. Київ, Україна

<http://orcid.org/0009-0005-4844-8538>

E-mail: anastasiastr2603@gmail.com

Рожкова Тетяна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту,

старший викладач кафедри хореографії і танцювальних видів спорту,
Національний університет фізичного виховання та спорту України,

м. Київ, Україна

<http://orcid.org/0009-0007-0946-1750>

E-mail: rozhkova.danceland@gmail.com

Отримано: 29.01.2026

Прийнято: 25.02.2026

Опубліковано: 26.03.2026

Струкова, А., & Рожкова, Т. (2026). Вплив задоволення від танцювальної активності на ефективність програм зниження маси тіла у жінок. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 1(15), 148–158. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2026.113>.