

«GLOW & MOVE»: ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ТА ЕМОЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ ЖІНОК СТАРШОГО ВІКУ

Дейнеко Альфія^{ABCDE}, Красова Інна^{ACEF}, Семизорова Алла^{BEF}

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків, 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. Підтримка активного способу життя жінок старшого віку є важливим соціально-економічним завданням, оскільки фізична активність впливає на якість життя, психоемоційний стан, соціальну комунікацію та зменшує навантаження на систему охорони здоров'я. Вікові зміни супроводжуються зниженням фізичної працездатності та соціальної активності, погіршенням прояву сили, гнучкості та координації, а також підвищенням ризику хронічних захворювань. Регулярне та правильно організоване застосування фізичних вправ сприяє підтримці фізичного стану, покращенню самопочуття та формуванню позитивного емоційного фону. Програма «Glow & Move» відповідає цим факторам і може розглядатися як ефективний інструмент підвищення фізичної, емоційної та соціальної активності жінок старшого віку.

Мета дослідження – обґрунтувати ефективність програми «Glow & Move» як інноваційного інструменту підтримки фізичної та емоційної активності жінок старшого віку.

Матеріал і методи: Для реалізації мети дослідження були використані: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та ресурсів мережі Інтернет; педагогічні (тестування, експеримент); методи математичної статистики. В дослідженні взяли участь 14 жінок віком 50+ м. Харкова.

Результати. Після 9 місяців занять за програмою «Glow & Move» у жінок 50+ покращилася фізична підготовленість. Статистично достовірне зростання показників сили та витривалості спостерігалось у тестах «Згинання та розгинання рук в упорі на колінах» (з $14,0 \pm 1,73$ до $18,9 \pm 1,55$ разів, +35%, $p < 0,05$) та «Піднімання тулуба з положення лежачи» (з $30,8 \pm 2,9$ до $38,4 \pm 2,27$ разів, +24%, $p < 0,05$). Статична рівновага підвищилася на 25% ($p < 0,05$), гнучкість – на 42% ($p > 0,05$), швидкісні показники – на 20% ($p > 0,05$). Емоційний стан учасниць також покращився: «Приплив сил та енергії» +40% ($p < 0,05$), «Гарний настрій» +28% ($p < 0,05$), «Гармонія фізичних і духовних сил» +27% ($p < 0,05$), «Відчуття бадьорості» +18% ($p > 0,05$).

Висновки. Програма «Glow & Move» забезпечила системну організацію занять, спрямовану на підвищення рухової активності жінок віком 50+. Її реалізація сприяла зростанню рівня фізичної підготовленості, стабілізації психоемоційного стану та формуванню позитивного емоційного фону, що загалом підвищило життєву активність і якість життя жінок старшої вікової групи.

Ключові слова: програма «Glow & Move», жінки старшого віку, фізична підготовленість, емоційний стан, фізичні вправи, рухова активність, мотивація.

"GLOW & MOVE": AN INNOVATIVE APPROACH TO DEVELOPING PHYSICAL AND EMOTIONAL ACTIVITY IN OLDER WOMEN

Deineko Alfiia^{ABCDE}, Krasova Inna^{ACEF}, Semyzorova Alla^{BEF}

Kharkiv State Academy of Physical Culture, Kharkiv, 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. Maintaining an active lifestyle for older women is the cause of socio-economic problems, impaired physical activity affects the quality of life, psycho-emotional state, social communication and reduces the burden on the healthcare system. Age-related changes are accompanied by a decrease in physical performance and social activity, a decrease in the manifestation of strength, flexibility and coordination, as well as an increase in the risk of chronic diseases. Regular and properly organized use of physical exercises to maintain physical condition, improve well-being and form a positive emotional background. In this regard, there is a need to implement comprehensive programs that combine physical exercise, emotional support and social interaction. "Glow & Move" program meets these requirements and can be considered as an effective tool for physical, emotional and social activity of older women.

The aim of the study is to substantiate the effectiveness of the "Glow & Move" program as an innovative tool to support physical and emotional activity in older women.

Material and methods. To achieve the goal of the study, the following methods were used: theoretical analysis and generalization of data from scientific and methodological literature and Internet resources; pedagogical (testing, experiment); methods of mathematical statistics. The study involved 14 women aged 50+ from Kharkiv.

Results. After 9 months of using the "Glow & Move" program, women 50+ showed an improvement in physical fitness. A statistically significant increase in the indicators of strength and flexibility was observed in the tests «knee push-ups» (from 14.0±1.73 to 18.9±1.55 times, +35%, p<0.05) and «sit-ups» (from 30.8±2.9 to 38.4±2.27 times, +24%, p<0.05). Static balance increased by 25% (p<0.05), flexibility – by 42% (p>0.05), speed indicators – by 20% (p>0.05). The emotional state of the participants also improved: «Inflow of strength and energy» +40% (p<0.05), «Good mood» +28% (p<0.05), «Harmony of physical and spiritual forces» +27% (p<0.05), «Feeling of cheerfulness» +18% (p>0.05).

Conclusions. "Glow & Move" program provided a systematic organization of classes aimed at increasing the physical activity of women aged 50+. Its implementation contributed to an increase in the level of physical fitness, stabilization of the psycho-emotional state, and the formation of a positive emotional background, which generally increased the vital activity and quality of life of women of the older age group.

Keywords: "Glow & Move" program, older women, physical fitness, emotional state, physical exercises, motor activity, motivation.

Вступ

У сучасному суспільстві підтримка активного способу життя людей, зокрема старшого віку, є важливим соціальним і економічним завданням, оскільки високий рівень їхньої фізичної активності впливає не лише на якість життя, а й на зменшення навантаження на систему охорони здоров'я [3].

Це питання набуває особливої актуальності для жінок, у яких вікові зміни супроводжуються поступовим зниженням фізичної працездатності, підвищеною соціальною вразливістю та частими хронічними захворюваннями, що потребує комплексного підходу до збереження здоров'я та життєвої активності.

У цьому контексті фізична активність набуває особливої актуальності як ефективний інструмент підтримки фізичного, психічного та соціального благополуччя жінок 50+, що зумовлює потребу у впровадженні спеціально адаптованих оздоровчих програм комплексної дії [1; 5; 11].

За даними українських та іноземних науковців [5; 11; 15], фізичні вправи є науково обґрунтованим інструментом здорового старіння, оскільки вони забезпечують комплексну підтримку фізичних, психоемоційних і когнітивних функцій та сприяють уповільненню вікових змін у осіб старшого віку.

Разом із тим у дослідженнях [8; 9; 10; 11] показано, що різні форми фізичної активності, зокрема аеробні вправи, силові тренування та аква-фітнес, позитивно впливають на фізичну підготовленість і загальне самопочуття жінок 50+/60+.

Водночас активний спосіб життя у жінок старшого віку позитивно впливає

не лише на фізичне та психоемоційне здоров'я, а й підвищує рівень соціального залучення та життєвої активності, що формує переконливе наукове підґрунтя для розробки й впровадження комплексних програм, орієнтованих на розвиток фізичних якостей і емоційного благополуччя.

Отже, впровадження програми «Glow & Move» є надзвичайно важливим кроком, адже вона дозволяє системно відновлювати фізичні резерви організму, адекватно переносити тренувальні навантаження, підвищувати психологічну стійкість і рівень соціальної залученості, виступаючи ефективним інструментом підтримки цілісного здоров'я, самостійності та високої якості життя жінок зрілого віку.

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

Дослідження проводилося відповідно до ініціативної теми наукового дослідження кафедри гімнастики ХДАФК «Теоретико-методологічні засади формування інтегративної теорії фізичної культури» (2024-2029 рр.) з державним реєстраційним номером: 0124U002326.

Мета дослідження

Мета роботи – обґрунтувати ефективність програми «Glow & Move» як інноваційного інструменту підтримки фізичної та емоційної активності жінок старшого віку.

Матеріал і методи дослідження

Для реалізації мети дослідження було застосовано теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел,

соціологічні методи (анкетування), педагогічні методи (тестування та експеримент) та методи математичної статистики.

В дослідженні взяли участь 14 жінок віком 50 років і старші. Шість з них систематично залучалися до занять оздоровчими видами гімнастики. На початковому етапі дослідження визначався рівень фізичної підготовленості та емоційного стану жінок.

Фізична підготовленість жінок 50+ оцінювалася за показниками сили, гнучкості, координації та швидкісних якостей. Силу визначала вправа «Згинання та розгинання рук в упорі на колінах, разів» та «Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині за 1 хв., разів».

Координаційні здібності визначалися за допомогою тесту «Утримання рівноваги на одній нозі з заплющеними очима, руки на пояс», де реєструвався час утримання рівноваги.

Гнучкість оцінювалася за допомогою «Нахилу тулуба вперед із положення сидячи», фіксуючи відстань між руками та стопами. Швидкісні якості визначалися за частотою рухів ніг за допомогою тесту «Біг на місці 5 с».

Для оцінки емоційного стану жінок застосовувалося анкетування, що визначало суб'єктивну оцінку частоти переживання позитивних емоцій: відчуття бадьорості, приплив сил та енергії, гарний настрій та гармонія духовних і фізичних сил. Оцінювання здійснювалося за п'ятибальною шкалою, де 1 бал відповідав варіанту «ніколи», 2 - «рідко», 3 - «інколи», 4 - «часто», 5 - «постійно».

Для кожної учасниці визначався інтегральний показник емоційного

стану (ІПЕС) як середнє арифметичне чотирьох шкал анкети:

$$\text{ІПЕС} = \frac{B_1 + B_2 + B_3 + B_4}{4},$$

де B_1 – бадьорість, B_2 – приплив сил, B_3 – гарний настрій, B_4 – гармонія духовних і фізичних сил.

Достовірність змін фізичних і емоційних показників оцінювалася за допомогою t-критерію Стьюдента для залежних вибірок при рівні значущості $p < 0,05$, порівнюючи результати до та після експериментального впливу.

Інтерпретація отриманих даних здійснювалася окремо для кожного тесту фізичної підготовленості та за рівнями інтегрального показника емоційного стану: низький (1,0-2,0), знижений (2,1-3,0), середній (3,1-4,0) та високий (4,1-5,0).

Такий комплексний підхід дозволив об'єктивно охарактеризувати рухові та емоційні можливості жінок 50+ і виявити обмежувальні ланки їхньої рухової діяльності.

За результатами початкового тестування фізичної підготовленості та емоційного стану жінок 50+ була створена програма оздоровчих занять «Glow & Move» (Сяй і Рухайся), яка поєднувала рухову активність із розвитком гармонії тіла та духу.

Програма була орієнтована на тих, хто прагне не лише підтримувати фізичну форму, а й відчувати себе енергійним, рухливим та сяючим у будь-якому віці.

«Glow & Move» – це більше, ніж традиційне тренування: це комплексна система розвитку сили, гнучкості, витривалості та спритності, що одночасно покращує фізичне здоров'я та підвищує рівень емоційного благополуччя.

Назва програми має наукове підґрунтя: «Glow» відображає внутрішнє та зовнішнє сяйво, що у фізіологічному сенсі відповідає підвищенню м'язового тону, активації кровообігу та покращенню емоційного стану через виділення ендорфінів і серотоніну під час занять.

«Move» підкреслює значення рухової активності як основи розвитку гнучкості, сили, витривалості та координації. Таким чином, «Glow & Move» інтегрувала два взаємопов'язані компоненти: підтримку позитивного емоційного стану (Glow) та стимуляцію фізичного розвитку (Move).

Кожне заняття передбачало використання системи фізичних вправ різної спрямованості, що застосовуються у комплексних оздоровчих та корекційно-тренувальних програмах, зокрема каланетики, спрямованої на корекцію постави, підвищення гнучкості та зміцнення м'язів [14], стретчингу - для збільшення амплітуди рухів у суглобах [7; 12], пілатесу - для підвищення м'язової сили та рухливості суглобів [4], фітнес-йоги - для розвитку гнучкості, сили, витривалості та функції рівноваги [2; 6].

Особливою «родзинкою» системи оздоровчих занять була унікальна програма «Healthy Back» (Здорова спина), яка була спрямована на зміцнення м'язів тулубу, корекцію постави та розвиток функціональної рухливості хребта.

Програма «Healthy Back» включала силові вправи, спрямовані на формування міцного м'язового корсету, постуральні вправи для корекції положення плечового поясу і грудного відділу хребта, а також вправи на розтягування [13]. Таким чином,

завдяки «Healthy Back» жінки не лише зміцнювали м'язи спини, підвищували рухливість суглобів, покращували поставу, але й зменшували ризик виникнення больового відчуття у хребті та удосконалювали керованість руховою діяльністю.

Не менш важливим компонентом системи «Glow & Move» було активне використання динамічних танцювальних і хореографічних вправ. Завдяки ритмічним комбінаціям з цих вправ жінки 50+ відчували легкість і гармонію, удосконалювали координацію та формували свою власну культуру рухів. Такий підхід позитивно впливав на емоційний стан учасниць дослідження, сприяв підвищенню їхньої мотивації до регулярної рухової активності.

Додатково використовувалися дихальні та релаксаційні техніки, які знімали м'язове напруження, сприяли відновленню після тренування і формували відчуття легкості та гармонії тіла. Отже, кожне заняття перетворювалося на справжнє свято руху, робило тіло легким і граційним, а емоції – яскравими та позитивними, надихало відчувати себе сяючими та впевненими як зовні, так і всередині.

Заняття проводилися 3 рази на тиждень по 60 хв. Структура кожного заняття за програмою «Glow & Move» складалася з підготовчої (5-10 хв.) основної (35-45 хв.) та заключної (10 хв.) частин, в кожній з яких використовувалися вправи програми.

Варто зазначити, що учасниці дослідження, які мали попередній досвід занять оздоровчою гімнастикою та брали участь у різних оздоровчих програмах, що забезпечувало їм певний рівень фізичної підготовленості й тренуваності на момент початку

експерименту, наприкінці дослідження не виявляли значних переваг у рівні підготовленості порівняно з жінками, які протягом останнього року систематично не займалися фізичними вправами.

Отже, авторська програма «Glow & Move» була доступною та ефективною для жінок з різним вихідним рівнем фізичної підготовленості. Структура програми, поступове збільшення навантажень, варіативність вправ і можливість їхньої індивідуальної адаптації забезпечували адекватну реакцію організму на фізичне навантаження та сприяли формуванню

позитивної динаміки показників фізичної підготовленості незалежно від попереднього рухового досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення

Для перевірки ефективності розробленої програми оздоровчих занять «Glow & Move», яка застосовувалася протягом 9 місяців, наприкінці експерименту було проведено повторне тестування фізичної підготовленості жінок 50+ (табл. 1).

Таблиця 1 – Динаміка показників фізичної підготовленості жінок 50+ впродовж реалізації програми «Glow & Move» ($t_p = 2,06$ при $p < 0,05$)

№ з/п	Тести	$\bar{X} \pm m, (n=14)$		t_p	P	Приріст, %
		Результати на початку	Результати наприкінці			
1	Згинання та розгинання рук в упорі на колінах, разів	14,00±1,73	18,90±1,55	2,12	<0,05	35%
2	Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині за 1 хв., разів	30,80±2,90	38,40±2,27	2,08	<0,05	24%
3	Утримання рівноваги на одній нозі з заплющеними очима, руки на пояс, с	16,50±1,49	20,70±1,37	2,08	<0,05	25%
4	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	3,30±1,54	4,71±1,42	0,68	>0,05	42%
5	Біг на місці 5 с, разів	15,30±1,18	18,30±0,98	1,99	>0,05	20%

Поглиблений аналіз даних, наведених у таблиці 1, свідчить про позитивний вплив програми оздоровчих занять «Glow & Move» на рівень фізичної підготовленості жінок 50+.

Отримані результати дозволяють зробити припущення щодо специфічної дії окремих вправ програми на розвиток різних рухових якостей.

Найбільш значущі зміни зафіксовано у показниках сили, що підтверджується статистично достовірним зростанням результатів у тестах «Згинання та розгинання рук в упорі на колінах» і «Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині за 1 хв.» ($p < 0,05$). Така динаміка, ймовірно, зумовлена систематичним використанням у програмі вправ

каланетики, пілатесу та фітнес-йоги, які передбачають утримання статичних положень, контроль положення тіла та активну роботу глибоких м'язових груп.

Саме ці особливості тренувального навантаження сприяли поступовому зростанню силової витривалості без надмірного перевантаження опорно-рухового апарату.

Достовірне покращення показника статичної рівноваги (приріст 25%) можна пояснити цілеспрямованим включенням до занять вправ на утримання балансу, зміну положення тіла та його контроль у просторі.

Виконання рухів у повільному та середньому темпі, а також використання хореографічних вправ вимагало постійної сенсомоторної координації, що позитивно вплинуло на функціональний стан вестибулярного апарату та здатність до збереження рівноваги.

Значне, хоча статистично недостовірне, покращення показників гнучкості (приріст 42%) свідчить про високу чутливість цього показника до регулярних оздоровчих занять у жінок старшого віку.

Відсутність достовірності змін, імовірно, пов'язана з індивідуальними

віковими особливостями рухливості суглобів, станом сполучнотканинних структур та різним вихідним рівнем гнучкості учасниць.

Покращення швидкісних якостей мало помірний характер, що є закономірним з огляду на оздоровчу спрямованість програми та відсутність спеціалізованих швидкісно-силових навантажень. Разом із тим, навіть за таких умов, спостерігалася позитивна динаміка частоти рухів ніг у тесті «Біг на місці 5 с».

Отримані зміни можна пояснити підвищенням ефективності взаємодії нервової та м'язової систем, що забезпечило більш точне й узгоджене виконання рухових дій. Таким чином, отримані результати підтверджують ефективність програми оздоровчих занять «Glow & Move» як безпечного й результативного засобу комплексного впливу на фізичну підготовленість та руховий потенціал жінок 50+.

Крім фізичного прогресу, учасниці відчули справжнє емоційне «ссяво»: динаміка самопочуття та настрою за програмою «Glow & Move» представлена в табл. 2.

Таблиця 2 – Динаміка показників емоційного стану та самопочуття учасниць дослідження впродовж реалізації програми «Glow & Move» ($t_{pr} = 2,06$ при $p < 0,05$)

№ з/п	Тести	$\bar{X} \pm m, (n=14)$		t_p	P	Приріст, %
		Результати на початку	Результати наприкінці			
1	Відчуття бадьорості	2,71±0,19	3,20±0,15	2,01	>0,05	18%
2	Приплив сил та енергії	2,57±0,25	3,60±0,20	3,11	<0,05	40%
3	Гарний настрій	2,42±0,23	3,10±0,10	2,89	<0,05	28%
4	Гармонія духовних і фізичних сил	2,92±0,20	3,70±0,22	2,67	<0,05	27%

Аналіз результатів дослідження показав, що після проходження програми «Glow & Move» учасниці відзначили підвищення «відчуття бадьорості» на 18%, хоча ця зміна не була статистично значущою ($p > 0,05$). Така тенденція є закономірною, оскільки показник бадьорості значною мірою залежить не лише від систематичних фізичних навантажень, а й від індивідуальних біоритмів, якості сну та поточного рівня енергетичного стану.

Водночас регулярна участь у заняттях програми, що поєднувала динамічні вправи, елементи танцювальних рухів і хореографії, сприяла активації кровообігу та загальному підвищенню рухової активності, що створювало передумови для суб'єктивного відчуття більшої енергійності та життєвого тону.

Оцінка показника «приплив сил та енергії» виявила достовірне зростання на 40% ($p < 0,05$), що свідчить про ефективність комплексного тренування.

Силові вправи каланетики зміцнювали м'язи, пілатес і фітнес-йога розвивали координацію та гнучкість, а динамічні й танцювальні вправи підвищували загальний енергетичний рівень. Учасниці відзначали легкість у рухах і підвищення фізичної сили.

Аналіз показника «гарний настрій» продемонструвала його збільшення на 28% ($p < 0,05$). Елементи танців та хореографії природно стимулювали виділення ендорфінів і створювали відчуття радості, а робота над гнучкістю та розтягненням знімала напруження в м'язах і суглобах, додаючи комфорту і задоволення від тренувань. Жінки помічали покращення настрою вже після перших занять і відчували більше внутрішньої легкості та енергії.

Оцінка «гармонії духовних і фізичних сил» показала зростання на 27% ($p < 0,05$), відображаючи формування відчуття внутрішньої рівноваги та задоволення від тренувального процесу. Поєднання стретчингу, пілатесу, вправ для м'язів спини та танцювальних рухів забезпечувало синергію фізичних і психологічних ефектів: тіло ставало гнучкішим і сильнішим, а дух – спокійнішим і більш життєрадісним.

Висновки:

Результати дослідження свідчать про те, що програма «Glow & Move» є ефективним інструментом поєднання фізичного та емоційного оздоровлення: заняття забезпечують ефективну адаптацію серцево-судинної, м'язової та опорно-рухової систем до запропонованих навантажень, підвищують рівень сили, гнучкості, координації та дарують відчуття енергії й гармонії.

Комплексний підхід до застосування всіх засобів програми гарантує не лише покращення фізичних показників, підтримку здоров'я та активності у зрілому віці, а й підвищує якість життя, що підтверджує доцільність її використання в оздоровчо-рекреаційних заняттях жінок 50+.

Перспективи подальших досліджень

Перспективи подальших досліджень пов'язані з аналізом мотиваційних чинників залучення жінок старшого віку до систематичної фізичної активності та оцінкою впливу оздоровчих програм на рівень їхньої соціальної активності.

Література:

1. Андреева, О., Гакман, А., & Волосюк, А. (2025). Програма корекції фізичного та психоемоційного станів внутрішньо переміщених жінок засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Sport Science Spectrum*, 1, 8–15. <https://doi.org/10.32782/spectrum/2025-1-2>.
2. Воловик, Н. (2024). *Основи фітнес-йоги: навчальний посібник для студентів закладів вищої освіти*. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова.
3. Дейнеко, А., Біленка, І., & Красова, І. (2022). Фізичне виховання як основа здорового способу життя сучасної людини. *SWorld-Ger Conference Proceedings*, 1(гес22-01), 91–95. <https://doi.org/10.30890/2709-1783.2022-22-01-011>.
4. Джуган, Л. М., & Бабанін, О. О. (2013). *Пілатес – гімнастика для всіх. Комплекси вправ: методичні рекомендації*. Закарпатський державний університет.
5. Дудіцька, С., Гуліна, Л., & Ковач, Ш. (2025). Комплексна програма адаптивної фізичної культури для жінок похилого віку. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1(1), 71–80. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\)](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1)).
6. Лобас, В. В. (2021). *Сучасна йога: рецепції та практики (філософсько-антропологічний аналіз) (дис. ... д-ра філософії)*. Харків.
7. Сазанова, І. О., Дорошенко, Е. Ю., & Гуреєва, А. М. (2019). *Стретчинг як метод розвитку фізичних якостей: навчальний посібник*. Запоріжжя: ЗДМУ.
8. Albrecht, B. M., Stalling, I., Recke, C., Doerwald, F., & Bammann, K. (2023). Associations between older adults' physical fitness level and their engagement in different types of physical activity: Cross-sectional results from the OUTDOOR ACTIVE study. *BMJ Open*, 13(3), e068105. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2022-068105>.
9. Engers, P. B., Rombaldi, A. J., Portella, E. G., & Silva, M. C. (2016). The effects of the Pilates method in the elderly: A systematic review. *Revista Brasileira de Reumatologia*, 56, 352–365. <https://doi.org/10.1016/j.rbr.2015.11.003>.
10. Fernández-Rodríguez, R., Álvarez-Bueno, C., Ferri-Morales, A., Torres-Costoso, A., Pozuelo-Carrascosa, D. P., & Martínez-Vizcaíno, V. (2021). Pilates improves physical performance and decreases risk of falls in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Physiotherapy*, 112, 163–177. <https://doi.org/10.1016/j.physio.2021.05.008>.
11. Leirós-Rodríguez, R., Romo-Pérez, V., Pérez-Ribao, I., & García-Soidán, J. L. (2019). A comparison of three physical activity programs for health and fitness tested with older women: Benefits of aerobic activity, aqua fitness, and strength training. *Journal of Women & Aging*, 31(5), 419–431. <https://doi.org/10.1080/08952841.2018.1510242>.
12. Malek, L. (2023). *The science of stretch: Reach your flexible potential, stay active, maximize mobility*. Dorling Kindersley.
13. Mayo Foundation for Medical Education and Research. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/back-pain/art-20546859>.
14. Pinckney, C. (2024). *Super callanetics*. Apple Books. <https://books.apple.com/us/book/super-callanetics/id6743329603>.
15. Rodríguez-Otero, H., Hernandez-Lucas, P., Lopez-Barreiro, J., & Leirós-Rodríguez, R. (2026). The effects of functional exercise on healthy aging in women over 60 years of age: A systematic review and meta-analysis. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 143, 106129. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2026.106129>.

Автори засвідчують про відсутність конфлікту інтересів.

Інформація про авторів:**Дейнеко Альфія,**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри гімнастики,
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна,
<http://orcid.org/0000-0001-7990-7999>
E-mail: deineko.alfiy@gmail.com

Красова Інна,

старший викладач кафедри гімнастики
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна,
<http://orcid.org/0000-0002-8111-3917>
E-mail: gymnastics.krasova@gmail.com

Семизорова Алла,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри гімнастики,
Харківська державна академія фізичної культури,
м. Харків, Україна,
<https://orcid.org/0000-0002-9232-6387>
E-mail: mullagildinaalla@gmail.com

Отримано: 24.01.2026

Прийнято: 24.02.2026

Опубліковано: 26.03.2026

Дейнеко, А., Красова, І. & Семизорова, А. (2026). «Glow & Move»: інноваційний підхід до розвитку фізичної та емоційної активності жінок старшого віку. *Спортивна наука та здоров'я людини*, 1(15), 54–63. <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2026.15>.