



**ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ**

УДК 796.035:796.83:613.98:640.41-055.2

**DOI** <https://doi.org/10.5281/zenodo.16908333>

**Структура і зміст програми спортивної анімації «Wellness-актив: рухайся із задоволенням» для жінок зрілого віку в умовах готельних комплексів**

**Мартинюк Оксана Анатоліївна,**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

доцент кафедри фізичного виховання,

Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана,

Київ, Україна, <https://orcid.org/0009-0007-5553-9328>

**Мартин Петро Михайлович,**

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

доцент кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності,

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

м Київ, Україна, <https://orcid.org/0009-0008-3711-6484>

**Кобалінова Олександра Ігорівна,**

викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності,

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

Київ, Україна, <https://orcid.org/0009-0002-7853-8196>

**Михайлова Мар'яна Володимирівна,**

викладач кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності,

Національний університет фізичного виховання і спорту України,

Київ, Україна, <https://orcid.org/0009-0008-3781-8849>



**Головач Вікторія,**

студентка кафедри оздоровчо-рекреаційної рухової активності,  
Національний університет фізичного виховання і спорту України,  
Київ, Україна

**Прийнято: 17.07.2025 | Опубліковано: 31.07.2025**

**Анотація. Мета:** обґрунтувати структуру і зміст програми спортивної анімації «Wellness-Актив: рухайся із задоволенням» для жінок зрілого віку в умовах готельного комплексу, спрямованої на покращення психоемоційного стану, підвищення рівня рухової активності та задоволеності життям. **Методи:** у дослідженні взяли участь 20 жінок (21–55 років), розподілених на дві вікові групи. Протягом 7 днів впроваджувалась експериментальна програма спортивної анімації модульної структури. Для оцінки ефективності використано методики SWLS (задоволеність життям), САН (самопочуття, активність, настрій), анкетування щодо мотиваційних і соціально-психологічних ефектів. Застосовано *t*-критерій Стьюдента для залежних вибірок ( $p < 0,05$ ). **Результати:** впроваджена програма виявилася ефективною для обох вікових груп. У жінок 36–55 років зафіксовано статистично значуще покращення за всіма шкалами ( $p < 0,001$ ), зокрема зростання задоволеності життям у середньому на 4,6 бала та покращення психоемоційного стану (настрій, самопочуття, активність – на 1,3–1,7 бала). У жінок 21–35 років зміни також були достовірними, хоча менш вираженими. Анкетування показало високий рівень задоволеності програмою (90 %), посилення мотивації до подальшої участі у фізичній активності (85 %) і формування позитивного емоційного клімату. Модульна структура (вступний, основний, підсумковий модулі), персоналізація занять, врахування індивідуальних бар'єрів і потреб забезпечили адаптивність і привабливість програми. **Висновки:** запропонована



*програма є ефективним інструментом підвищення рівня залученості жінок зрілого віку до рухової активності під час курортного відпочинку. Результати дослідження підтверджують доцільність упровадження подібних програм у практику готельного рекреаційного сервісу, з орієнтацією на безпечність, мотиваційність і емоційну привабливість занять.*

***Ключові слова:** рухова активність, рекреаційний ефект, активне дозвілля, задоволеність, психоемоційний стан*

**Structure and content of the fitness animation program “Wellness-active: Move with pleasure” for middle-aged women in hotel complexes**

**Oksana Martyniuk,**

PhD in Physical Education and Sport, associate professor, associate professor of the  
Department of Physical Education  
National University of Economics named after Vadym Hetman, Kyiv  
Kyiv, Ukraine, <https://orcid.org/0009-0007-5553-9328>

**Petro Martyn,**

PhD in Physical Education and Sport, associate professor, associate professor of the  
Department of Health and Recreational Physical Activity  
National University of Ukraine on Physical Education and Sports  
Kyiv, Ukraine, <https://orcid.org/0009-0008-3711-6484>

**Oleksandra Kobalinova,**

Lecturer of the Department of Health and Recreational Physical Activity  
National University of Ukraine on Physical Education and Sports  
Kyiv, Ukraine, <https://orcid.org/0009-0002-7853-8196>



**Mariana Mykhailova,**

Lecturer of the Department of Health and Recreational Physical Activity  
National University of Ukraine on Physical Education and Sports  
Kyiv, Ukraine, <https://orcid.org/0009-0008-3781-8849>

**Victoria Holovach,**

student of the Department of Health and Recreational Physical Activity  
National University of Ukraine on Physical Education and Sports,  
Kyiv, Ukraine

**Abstract. Purpose:** *To substantiate the structure and content of the fitness animation program "Wellness-Activ: Move with Pleasure" for middle-aged women in hotel complexes, aimed at improving psycho-emotional well-being, increasing physical activity levels, and enhancing life satisfaction. Methods:* *The study involved 20 women aged 21–55, divided into two age groups. Over a 7-day hotel stay, an experimental modular fitness animation program was implemented. To assess the program's effectiveness, the following methods were used: the Satisfaction With Life Scale (SWLS), the "Well-being, Activity, Mood" (WAM) questionnaire, and a custom survey assessing motivational and socio-psychological effects. The Student's t-test for dependent samples was used ( $p < 0.05$ ). Results:* *The implemented program proved effective in both age groups. Women aged 36–55 showed statistically significant improvements across all indicators ( $p < 0.001$ ), with an average increase in life satisfaction of 4.6 points and improvements in well-being, mood, and activity by 1.3–1.7 points. Women aged 21–35 also showed significant but slightly less pronounced positive changes. Survey data revealed a high satisfaction rate (90%), increased motivation to participate in future physical activities (85%), and a positive emotional environment. The modular structure (introductory, main, and final modules), personalized activity selection, and consideration of individual barriers and needs*



ensured the program's adaptability and appeal. **Conclusions:** The proposed program is an effective tool for increasing middle-aged women's engagement in physical activity during short-term leisure stays. The results confirm the feasibility of implementing such programs in hotel-based recreational services, emphasizing safety, motivational appeal, and emotional satisfaction.

**Keywords:** physical activity, recreational effect, active leisure, satisfaction, psycho-emotional state.

**Вступ.** У сучасних умовах розвитку індустрії активного дозвілля спостерігається підвищений інтерес до програм, що поєднують рухову активність, емоційне розвантаження та задоволення від відпочинку. Одним із ефективних інструментів такого поєднання є програми спортивної анімації, які дедалі частіше впроваджуються в готельному, санаторно-курортному та туристичному сервісі [Error! Reference source not found., Error! Reference source not found., Error! Reference source not found., 15]. Особливо актуальними є анімаційні моделі оздоровчо-рекреаційного спрямування, що базуються на принципах оздоровчого фітнесу, мотиваційної залученості, персоналізованого підходу та позитивного емоційного підкріплення [Error! Reference source not found., Error! Reference source not found., 11, 13]. Попри зростання попиту на активні форми відпочинку, значна частина дорослого населення залишається малозалученою до рухової активності через відсутність мотивації, бар'єри психологічного чи соціального характеру, низьку обізнаність про користь фізичних вправ або негативний попередній досвід. У той же час, багато існуючих програм спортивної анімації не мають чіткої структури, є надто інтенсивними або не адаптованими до індивідуальних потреб, що знижує їхню ефективність. Незважаючи на визнання користі таких програм, існує брак структурованих, науково обґрунтованих програм спортивної анімації, які враховують не лише рівень фізичної підготовленості учасників, а й їхні вікові,



мотиваційні, соціальні особливості. Таким чином, існує протиріччя між потребою у персоналізованих, науково обґрунтованих програмах активного дозвілля та відсутністю ефективних моделей спортивної анімації, адаптованих до потреб різних цільових аудиторій.

Програма «Wellness-актив: рухайся із задоволенням» спрямована на заповнення цієї прогалини шляхом розробки системного підходу до організації ефективної, безпечної та привабливої рухової активності у форматі дозвілля.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблеми організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності, зокрема в контексті активного дозвілля, досліджуються у працях таких українських [Error! Reference source not found., Error! Reference source not found., Error! Reference source not found., Error! Reference source not found.] і зарубіжних авторів [Error! Reference source not found., Error! Reference source not found., Error! Reference source not found., Error! Reference source not found.4, 16, 17]. Їхні роботи доводять, що ефективно дозвілля з елементами рухової активності позитивно впливає на психоемоційний стан, рівень задоволеності життям, соціальну інтегрованість та фізичне самопочуття.

У своїх публікаціях О. Andrieieva зі співавторами [Error! Reference source not found., Error! Reference source not found.] дослідили взаємозв'язок між рівнем рухової активності, якістю життя та добробутом у сім'ї, довівши ефективність оздоровчо-рекреаційної рухової активності як чинника психофізіологічного оздоровлення. У статті D. Maltsev et al. [Error! Reference source not found.] також наголошується на важливості емоційної складової дозвілля, що прямо корелює з ефективністю рухових програм.

Публікації [Error! Reference source not found., Error! Reference source not found., Error! Reference source not found.] аналізують мотиваційні бар'єри та переваги участі жінок середнього віку у дозвіллевій руховій активності.



Автори підкреслюють значення дружньої атмосфери, якісного інструкторського супроводу та соціальної підтримки.

Разом із тим, у сучасній науковій літературі відсутні комплексні розробки програм спортивної анімації, орієнтованих на емоційне задоволення від активності, зниження тривожності та формування мотивації до руху, що і зумовлює необхідність проведення даного дослідження.

Дослідження виконано у відповідності до Плану НДР НУФВСУ на 2021–2025 рр. за темою «Теоретичні та технологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності та здорового способу життя різних груп населення» (номер держреєстрації 0121U107534).

**Мета дослідження** – обґрунтувати структуру і зміст програми спортивної анімації «Wellness-Актив: рухайся із задоволенням» для жінок зрілого віку і умовах готельних комплексів.

### **Матеріали та методи**

*Учасники.* У дослідженні брали участь 20 жінок зрілого віку, які перебували на короткотривалому курортному відпочинку в готельному комплексі. Усі учасниці були поділені на дві вікові групи:

- перша група — жінки віком від 21 до 35 років (n=10);
- друга група — жінки віком від 36 до 55 років (n=10).

Перед початком дослідження всі учасниці надали інформовану письмову згоду на участь у програмі та дослідженні. Було забезпечено дотримання етичних принципів, викладених у Гельсінській декларації Всесвітньої медичної асоціації (2013). Особиста інформація залишалася конфіденційною, участь була добровільною, без жодного примусу.

*Організація дослідження.* Дослідження проводилося протягом 7 днів перебування жінок у готелі та включало впровадження експериментальної програми спортивної анімації «Wellness-актив: рухайся із задоволенням», спрямованої на активізацію рекреаційної рухової активності, формування



позитивного емоційного фону, зменшення тривожності та підвищення рівня задоволеності життям. Оцінювання ефективності програми здійснювалося до та після участі в анімаційних заняттях за такими методиками:

- методика оцінки задоволеності життям (Diener Satisfaction With Life Scale, SWLS): дозволяла визначити суб'єктивне ставлення учасниць до якості свого життя, рівня реалізації очікувань та внутрішнього благополуччя;
- методика САН (самопочуття, активність, настрій): застосовувалася для оцінки психоемоційного стану жінок за трьома шкалами – «самопочуття», «активність», «настрій»;
- анкетування, розроблене з метою оцінки: якісних критеріїв участі (рівень задоволеності програмою, інтерес до занять, позитивна атмосфера); мотиваційного впливу (готовність брати участь у подібних заходах у майбутньому); соціально-психологічного ефекту (відчуття соціальної залученості, розслаблення, підвищення самооцінки).

*Статистичний аналіз.* Зібрані дані були оброблені з використанням методів описової статистики. Для порівняння до- та післяекспериментальних даних було використано t-критерій Стьюдента (для залежних вибірок), рівень значущості приймався на рівні  $p < 0.05$ . Статистична обробка проводилася за допомогою табличного редактора Microsoft Excel та програмного пакета SPSS v.22.0.

**Результати дослідження.** З метою підвищення рівня участі жінок зрілого віку в програмах спортивної анімації в умовах готельного сервісу було розроблено та впроваджено спеціалізовану програму з використанням засобів ОРРА. Програма була орієнтована на задоволення фізіологічних, психологічних та соціальних потреб жінок вікової категорії 21–55 років, а також передбачала індивідуалізацію умов участі з урахуванням наявних бар'єрів (мовних, кліматичних, інфраструктурних, здоров'я) та мотиваційних чинників (прагнення до оздоровлення, емоційної розрядки, соціальної взаємодії тощо). Програма була

структурована за модульним принципом, що забезпечило її гнучкість і адаптивність до особистих уподобань і фізичних можливостей учасниць. Загальна структура включала три послідовних модулі: вступний модуль (адаптаційно-мотиваційний); основний модуль (рухово-активний); підсумковий модуль (рефлексивно-мотиваційний) (табл.1). Запровадження програми дало змогу створити безпечне, комфортне та мотиваційно привабливе середовище, у якому жінки мали змогу активно проводити дозвілля, покращувати фізичний стан і психоемоційне самопочуття. Результати впровадження свідчать про доцільність комплексного, модульного підходу до організації спортивної анімації для цільових груп жінок зрілого віку в готельному сервісі.

### Таблиця 1

Структура програми спортивної анімації «Wellness-Актив: рухайся із задоволенням» для жінок зрілого віку і умовах готельних комплексів

<b>Мета програми</b>			
Підвищити рівень участі жінок зрілого віку (21–55 років) у програмах оздоровчо-рекреаційної рухової активності шляхом впровадження персоналізованих, безпечних і мотиваційно привабливих форм спортивної анімації в готельному середовищі.			
<b>Принципи реалізації програми</b>			
Персоналізації	Доступності та безпечності	Задоволення та позитивного підкріплення	Міжкультурної чутливості
<b>Структура програми</b>			
Модуль	Вступний	Основний	Підсумковий
Блок	Адаптаційно-ознайомчий	Рухово-активний	Мотиваційно-рефлексивний
Мета	Формування довіри, зниження психологічних бар'єрів, мотивація до участі, презентування можливостей програми	Залучення жінок до участі у руховій активності через гнучкі, привабливі та адаптовані заняття. Забезпечення систематичної рухової активності з оздоровчим і рекреаційним ефектом	Оцінка ефективності програми, формування мотивації до продовження активного способу життя після повернення з відпочинку
Тривалість	1 день	5 днів	1 день
Зміст	Знайомство з інструкторами, експрес-	Щоденні заняття з аквааеробіки, фітнесу, йоги, танцювальної	Анкетування, обговорення вражень, надання



	діагностика фізичного стану, ознайомлення з форматами занять, перші пробні сесії у щадному режимі. Мотиваційна бесіда «Рух – це задоволення». Презентація анімаційного розкладу та форматів участі.	анімації та скандинавської ходьби з урахуванням двох рівнів інтенсивності (адаптивний і базовий); групові та індивідуальні формати; щоденна вечірня релаксація.	рекомендацій для подальшої рухової активності, вручення сертифікатів, створення фото- та відеозвіту як емоційного підкріплення.
<b>Очікувані результати</b>			
Зростання рівня залучення жінок до програм ОРРА	Покращення психоемоційного стану учасниць	Формування сталого інтересу до рухової активності	Підвищення репутації готельного комплексу як «wellness-friendly» закладу.

Детальніше зміст занять основного модулю представлено у таблиці 2.

### Таблиця 2

Зміст основного модулю програми спортивної анімації Wellness-Актив: «рухайся із задоволенням» для жінок зрілого віку і умовах готельних комплексів

Напрямок	Приклади занять	Частота	Особливості
Акваанімований фітнес	Аквааеробіка, аква-стретчинг	3 рази на тиждень	Безпечне середовище, низьке навантаження
Рухово-релаксаційний блок	Йога, пілатес, медитативна гімнастика	Щодня	Врахування рівня підготовки
Танцювальна анімація	Zumba light, oriental dance, latino-fit	Через день	Акцент на задоволення та емоційну розрядку
Ранкова руханка	Скандинавська ходьба, стрейчинг на пляжі	Щоранку	Соціалізація, дихальні вправи
Вечірні ритуали	Body-mind SPA гімнастика, йога nidra	Щовечора	Сприяє сну, зниженню стресу

Програма передбачала врахування індивідуального підходу (індивідуалізація участі), що реалізовувалося через 2 рівні інтенсивності: базовий (адаптивний) та середній, можливість врахування індивідуального



графіку на основі побажань, вибору між груповими або персональними сесіями, мовну адаптацію (українська, англійська). Також, враховуючи спрямованість програми акцент робився на психоемоційній підтримці, що передбачало арт-терапевтичні сесії (1–2 рази), ведення групи емоційного розвантаження (щодня після занять – «Розмова з кавою»), музикотерапію, ароматерапію як частину занять.

Оцінка ефективності запропонованої розробки здійснювалася в процесі перетворювального педагогічного експерименту. У якості основних критеріїв були обрані рівень задоволеності життям, підвищення рівня рухової активності, покращення психоемоційного стану учасниць, формування інтересу до рухової активності. Після проходження програми спостерігалось підвищення середнього індексу суб'єктивного задоволення життям, що свідчить про позитивний вплив дозвілєвої активності на загальне психологічне самопочуття (табл. 3).

Задоволеність життям (SWLS): оцінюється за шкалою 5–35 балів, де вищий бал – вищий рівень суб'єктивного благополуччя. Покращення на 3–5 балів свідчить про позитивну динаміку навіть за короткий період. У жінок 36–55 років приріст був більш вираженим, що, ймовірно, зумовлено переживанням ефекту новизни, підтримкою в групі та почуттям фізичної впевненості. Основні пункти, які набули вищої оцінки після участі: відчуття наповненості життя, усвідомлення особистісної реалізації, позитивна оцінка свого відпочинку. Методика САН (оцінка від 1 до 7 балів): фіксує стан самопочуття, активності та настрою в моменті. Зростання на  $\geq 1$  бал є значущим. Жінки 36–55 років продемонстрували більш виражене покращення всіх показників, що можна пов'язати з вищим рівнем потреби в оздоровленні, а також вищим рівнем вдячності до комфортних і безпечних умов активного дозвілля.

### **Таблиця 3**

Зміни показників задоволеності життям та психоемоційного стану у жінок різного віку (n = 20)



Показник	21–35 років (n = 10)			36–55 років (n = 10)		
	до	після	t/p	до	після	t/p
Задоволеність життям (SWLS), балів	19,2 ± 3,1	22,4 ± 2,9	$t = 3,21, p < 0,01$	18,5 ± 3,4	23,1 ± 2,7	$t = 4,12, p < 0,01$
Самопочуття (САН), балів	5,1 ± 0,9	6,3 ± 0,7	$t = 3,07, p < 0,05$	4,6 ± 1,0	6,5 ± 0,6	$t = 4,82, p < 0,001$
Активність (САН), балів	5,0 ± 1,1	6,0 ± 0,8	$t = 2,63, p < 0,05$	4,8 ± 1,0	6,2 ± 0,7	$t = 3,93, p < 0,01$
Настрій (САН), балів	5,3 ± 0,8	6,5 ± 0,6	$t = 4,01, p < 0,01$	4,9 ± 0,9	6,6 ± 0,5	$t = 5,27, p < 0,001$

Застосування t-критерію Стьюдента для залежних вибірок підтвердило статистично значуще зростання всіх досліджуваних показників як у жінок першого (21–35 років), так і другого (36–55 років) періоду зрілого віку після участі у програмі спортивної анімації «Wellness-актив». Найбільш виражені зміни спостерігалися у жінок 36–55 років, особливо за шкалами самопочуття та настрою ( $p < 0,001$ ), що вказує на високу чутливість цієї вікової групи до позитивного впливу дозованої рухової активності в емоційно підтримувальному середовищі. Жінки відзначали відчуття легкості, зниження втоми, зростання інтересу до подальших занять. У жінок 21–35 років також зафіксовано достовірне зростання рівня задоволеності життям ( $t = 3,21, p < 0,01$ ) та психоемоційних показників, проте ступінь змін був трохи меншим, що може бути зумовлено меншим рівнем початкових бар'єрів. Участь у короткотривалій анімаційній програмі сприяла значному покращенню психоемоційного стану та підвищенню суб'єктивної задоволеності життям, що підтверджує її високу ефективність як компонента рекреаційного середовища готельного комплексу. Окрім цього спостерігалися зміни за такими показниками (табл. 4):

– соціально-психологічні критерії ефективності, за результатами анкетування: – професіоналізм інструкторів, дружня атмосфера, індивідуальна адаптація програми та безпечність занять були визначені учасницями як основні чинники задоволеності. Жінки другого періоду зрілого віку частіше



наголошували на потребі у м'якому навантаженні, мовній адаптації та спокійній комунікації персоналу;

– мотиваційні ефекти – участь у програмі посилила інтерес до рухової активності у 90 % жінок, які мали попередній досвід ОРРА, та у 70 % з тих, хто до того не залучався. За результатами опитування, 85% учасниць висловили готовність брати участь у подібних програмах у майбутньому, що свідчить про стійкий мотиваційний ефект.

– бар'єри участі були мінімізовані завдяки розробці модульної структури програми (вступний, основний, підсумковий модулі), адаптації занять до рівня підготовленості та психоемоційного стану учасниць, залученню анімаційного супроводу, що сприяв зниженню тривожності та підвищенню соціальної інтеграції.

#### **Таблиця 4**

Релевантні критерії ефективності програми, зафіксовані в динаміці

Критерій	Зміни після участі у програмі
Рівень мотивації до рухової активності	Підвищення в обох вікових групах, особливо за компонентом «емоційне задоволення від руху»
Соціальна включеність	Позитивна динаміка: 85% учасниць відзначили бажання продовжити спілкування з іншими жінками після програми
Оцінка якості програми	Високий рівень задоволеності – 90% позитивних відповідей; особливо відзначено доброзичливу атмосферу, інструкторську підтримку та адаптацію занять
Персоналізованість підходів	Жінки позитивно реагували на можливість вибору між груповими та індивідуальними заняттями, що сприяло зниженню тривожності і підвищенню включеності
Психофізіологічне розвантаження	За суб'єктивною оцінкою, 80% учасниць вказали на зниження внутрішньої напруги та покращення сну вже на 4–5 день перебування

Таким чином, ефективність програми спортивної анімації підтверджена як за кількісними психометричними індикаторами (SWLS, SAH), так і за якісними критеріями – рівень задоволеності учасниць, мотиваційний вплив, позитивний соціально-психологічний ефект. Це свідчить про доцільність впровадження



подібних програм у практику рекреаційного сервісу готельних комплексів, з орієнтацією на персоналізацію, безпечність і психологічний комфорт жінок зрілого віку.

**Обмеження дослідження.** Слід зазначити певні обмеження проведеного дослідження, що необхідно враховувати під час інтерпретації отриманих результатів. По-перше, вибірка учасників була відносно невеликою ( $n = 20$ ), що знижує рівень репрезентативності та ускладнює можливість широкого узагальнення висновків. По-друге, тривалість експериментального впливу становила лише 7 днів, що обмежує можливість оцінки сталих змін у фізичному чи психоемоційному стані учасників. Попри зазначені обмеження, результати дослідження дають змогу виявити позитивні тенденції та окреслити перспективність застосованих методик. У подальших дослідженнях доцільно розширити вибірку, подовжити період спостереження, а також включити контрольну групу для підвищення валідності та надійності отриманих результатів.

**Висновки.** Запровадження програми спортивної анімації «Wellness-актив: рухайся із задоволенням» в умовах готельного комплексу дозволило сформувати безпечне, комфортне та мотиваційно привабливе середовище, в якому жінки зрілого віку (21–55 років) мали можливість не лише підвищити рівень своєї рухової активності, а й покращити психоемоційний стан, суб'єктивне відчуття задоволеності життям та соціальної включеності. На основі результатів педагогічного експерименту встановлено ефективність модульної структури програми, яка передбачала поступове залучення жінок до рухової активності, її адаптацію відповідно до індивідуальних можливостей та інтересів, а також надання психоемоційної підтримки у процесі активного дозвілля. Статистично достовірні покращення за шкалами SWLS і SAN у жінок обох вікових груп свідчать про позитивний вплив навіть короткотривалого втручання. Ключовими критеріями ефективності програми стали: зростання задоволеності життям (у



середньому на 3–5 балів), покращення психоемоційного стану (на 1–1,5 бала за показниками САН), підвищення мотивації до рухової активності, формування соціальної згуртованості учасниць, висока оцінка якості та персоналізованості занять. Жінки другого періоду зрілого віку (36–55 років) продемонстрували вищу динаміку змін, що підтверджує доцільність виокремлення цієї вікової підгрупи як особливо чутливої до дозованої, індивідуалізованої, емоційно позитивної рухової активності. Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність упровадження адаптованих програм спортивної анімації як складника оздоровчо-рекреаційного сервісу готельного типу, особливо в умовах короткотривалого перебування, коли важливо досягти швидкого ефекту від занять. Слід враховувати, що результати дослідження обмежені невеликою вибіркою ( $n = 20$ ) та короткотривалим періодом спостереження (7 днів). Ці чинники були зумовлені експериментальним характером дослідження, його пілотним етапом та організаційними можливостями. Незважаючи на це, результати дали змогу виявити тенденції, що заслуговують на подальше глибше вивчення. У майбутніх дослідженнях планується розширити вибірку та тривалість спостереження, що дозволить забезпечити вищу надійність і узагальненість висновків.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з порівнянням ефективності подібних програм у різних країнах, культурних контекстах та умовах (морський, гірський, міський тип рекреаційного середовища).

### **Список використаних джерел**

1. Благій О., Хрипко І., Мартин П., Пацалюк К., Благій В., Михайлова М., Мальцев Д. Вплив занять спортивної анімації в умовах розважальних центрів на спосіб життя та сімейне дозвілля // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і



здоров'я людини. 2025. № 30(1). С. 60–67. DOI: [https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30\(1\).60-67](https://doi.org/10.32626/2309-8082.2025-30(1).60-67).

2. Благій О., Андрєєва О. Вплив анімаційних програм на психоемоційний стан дітей шкільного віку // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2013. № 3. С. 32–35.

3. Козюра Я. Аналіз анімаційних програм вітчизняних готельних комплексів // Туризм і гостинність: стан, проблеми, перспективи : матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. (18 травня 2023 р., м. Черкаси). Черкаси, 2023. С. 77–80.

4. Носа Б. Особливості організації дитячої анімації у готелях курортного типу // Економіка та суспільство. 2021. № 29. DOI: <https://doi.org/10.32782/2524-0072/2021-29-51>.

5. Олійник О., Дьяченко Р. До питання соціокультурного потенціалу готельної анімації // Питання культурології. 2023. № 41. С. 112–120. DOI: <https://doi.org/10.31866/2410-1311.41.2023.276698>.

6. Пасічняк Л. В. Стимулюючі та стримуючі чинники впливу на залучення населення до спортивної анімації у міських парках // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. 2016. № 2. С. 48–52.

7. Andrieieva O., Maltsev D., Kashuba V., et al. The correlation between the level of health-improving and recreational physical activity and family well-being // Physical Education Theory and Methodology. 2022. Vol. 22, No. 3s. P. S94–S101. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3s.13>.

8. Andrieieva O., Maltsev D., Kashuba V., Byshevets N., Horodinska I. Relationship between quality of life and level of physical activity and family well-being // Physical Education Theory and Methodology. 2022. Vol. 22, No. 4. P. 569–575. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.4.16>

9. Freire T., Teixeira A. The influence of leisure attitudes and leisure satisfaction on adolescents' positive functioning: The role of emotion regulation //



Frontiers in Psychology. 2018. Vol. 9. Article 1349. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01349>.

10. García-Moya I., Rivera F., Moreno C. Promoting well-being in midlife women: The role of physical activity and social connectedness // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 19, No. 1. Art. 183. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19010183>

11. Kirkland R. A., Mitchell E. J. Understanding midlife women's motivation for physical activity in leisure settings // Journal of Aging and Physical Activity. 2018. Vol. 26, No. 1. P. 102–112. DOI: <https://doi.org/10.1123/japa.2016-0358>.

12. Maltsev D., Andrieieva O., Kashuba V., et al. Assessment of the quality of active family leisure // Physical Education Theory and Methodology. 2022. Vol. 22, No. 3. P. 386–392. DOI: <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.3.13>.

13. Mytskan B., Fedyniak N., Vintoniak O. Sports-animation activities in Pidkarpattiya: status and staffing prospects // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2017. № 2(38). С. 24–28.

14. Rokicka-Hebel M., Ziółkowska J., Patyna A. The professional profile of a leisure time animator in tourism and recreation services // Baltic Journal of Health and Physical Activity. 2016. Vol. 8, No. 4. P. 157–168. DOI: [10.29359/BJHPA.08.4.17](https://doi.org/10.29359/BJHPA.08.4.17).

15. Siwek M., Kolasińska A., Wrześniewski K., Zmuda Palka M. Services and amenities offered by city hotels within family tourism as one of the factors guaranteeing satisfactory leisure time // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2022. Vol. 19, No. 14. Art. 8321. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph19148321>

16. Sysoieva S., Holenishcheva Y., Bortnyak A. Animation services as an integral component of modern hotel business // Municipal Economy of Cities. 2024. Vol. 7(188). P. 42–49. DOI: <https://doi.org/10.33042/2522-1809-2024-7-188-42-49>.



17. Vovk I. P., Vovk Y. Y. Development of family leisure activities in the hotel and restaurant businesses: Psychological and pedagogical aspects of animation activity // *Economics, Management and Sustainability*. 2017. Vol. 2, No. 1. P. 67–75. DOI: <https://doi.org/10.14254/jems.2017.2-1.6>.