ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

ФІЗИЧНА ОСВІТА І СПОРТ

УДК 796.035:796.83:613.98:640.41-055.2

DOI https://doi.org/10.5281/zenodo.16908374

Особливості залучення жінок зрілого віку до програм спортивної анімації в готельних комплексах

Лазакович Юлія Ігорівна,
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

Ковтун Ольга Олексіївна,
старший викладач кафедри фізичного виховання,
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана,
Київ, Україна, https://orcid.org/0009-0009-0940-1576

Коваленко Олена Валеріївна,
старший викладач кафедри фізичного виховання,
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана,
Київ, Україна, https://orcid.org/0009-0002-4139-0271

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

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

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

Прийнято: 04.08.2025 | Опубліковано: 19.08.2025

Анотація. *У роботі розглядається залучення жінок зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах готельного сервісу. Актуальність зумовлена потребою у фізичному й психоемоційному відновленні цієї вікової групи та наявністю бар'єрів до участі в таких програмах. Дослідження акцентує увагу на важливості індивідуального підходу та врахування мотиваційних чинників.* ***Мета.*** *Дослідити особливості залучення жінок зрілого віку до програм спортивної анімації в умовах готельного сервісу, з'ясувати бар'єри участі, очікування та критерії ефективності оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРРА) у форматі короткотривалого курортного перебування.* ***Методи.*** *У дослідженні застосовано анкетування 20 жінок віком 21–55 років, які мали досвід відпочинку в готельних комплексах. Респонденток було поділено на дві вікові групи: 21–35 років (n = 10) та 36–55 років (n = 10). Анкета включала закриті та відкриті запитання щодо участі в програмах ОРРА, бар'єрів доступу, мотивацій, форм організації занять, очікувань і пріоритетів. Застосовано методи описової статистики, порівняльного аналізу та якісної інтерпретації відповідей.* ***Результати.*** *Виявлено, що жінки другого періоду зрілого віку мали вищий рівень попереднього досвіду участі в ОРРА (90% проти 70% у молодшій групі). Старші респондентки частіше вказували на бар'єри, пов'язані з мовною адаптацією, обмеженнями здоров'я та відсутністю персоналізації програм. Основними критеріями якості занять для обох груп були професіоналізм інструкторів,*

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

безпечність, доброзичлива атмосфера й адаптація до вікових потреб. Молодші жінки орієнтувалися на динамічні та соціально привабливі форми дозвілля, тоді як старші – на комфорт, контрольоване навантаження й безпеку. ***Висновки****. Залучення жінок зрілого віку до програм спортивної анімації потребує гнучкого, персоналізованого підходу з урахуванням вікових, психологічних та соціокультурних особливостей. Результати дослідження можуть бути використані для удосконалення рекреаційних програм у готельному середовищі та підвищення їх доступності для цільової групи.*

Ключові слова: *рухова активність, дозвілля, готельні комплекси, задоволеність, якість, рекреаційна програма.*

Features of involving middle-aged women in sports animation programs in hotel complexes

Yuliia Lazakovych,
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

Olha Kovtun,
Senior Lecturer of the Department of Physical Education,
National University of Economics named after Vadym Hetman, Kyiv
Kyiv, Ukraine, https://orcid.org/0009-0009-0940-1576

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ:
НАУКОВІ ЗАПИСКИ

Olena Kovalenko,
Senior Lecturer of the Department of Physical Education,
National University of Economics named after Vadym Hetman, Kyiv
Kyiv, Ukraine, https://orcid.org/0009-0002-4139-0271

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. *The paper explores the involvement of mature women in health and recreational physical activity within the framework of hotel services. The relevance of the study is determined by the need for physical and psycho-emotional recovery in this age group, as well as the existence of barriers to participation in such programs. The research emphasizes the importance of an individualized approach and the consideration of motivational factors.* ***Purpose****. To investigate the specifics of involving mature-aged women in sports animation programs within hotel complexes, identify participation barriers, expectations, and key criteria for the effectiveness of health-improving recreational physical activity (HIRPA) during short-term resort stays.* ***Methods.*** *The study involved a survey of 20 women aged 21–55 years with prior hotel resort experience. Participants were divided into two age groups: 21–35 years (n = 10) and 36–55 years (n = 10). The questionnaire included both closed and open-ended questions addressing previous participation in HIRPA programs, access*

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

barriers, motivations, preferred organizational formats, and program quality expectations. Descriptive statistics, comparative analysis, and qualitative data interpretation were used. ***Results****. Women aged 36–55 demonstrated a higher level of prior participation in HIRPA (90%) compared to the younger group (70%). Older respondents more frequently reported barriers such as language difficulties, health-related limitations, and insufficient program personalization. Key quality indicators across both groups included instructor professionalism, safety, a friendly environment, and age-appropriate program adaptation. Younger women showed greater interest in dynamic, socially engaging activities, while older women emphasized safety, controlled intensity, and comfort.* ***Conclusions****. Engaging mature-aged women in sports animation programs requires a flexible and personalized approach that considers age, psychological, and sociocultural factors. The findings can inform the development of more inclusive and effective recreational programs within hotel settings, increasing their appeal and accessibility for this target demographic.*

Keywords*: physical activity, leisure, hotel complexes, satisfaction, quality, recreational program.*

Вступ. Сучасна індустрія активного дозвілля дедалі більше орієнтується не лише на комфорт, а й на збереження та зміцнення здоров’я клієнтів [1, 2, 4, 6]. Особливої уваги потребують жінки зрілого віку, які характеризуються підвищеною чутливістю до стресів і вікових фізіологічних змін []. Водночас ця цільова група часто має обмежену залученість до рекреаційних програм через низку бар’єрів і неврахування їхніх індивідуальних потреб. Попри зростання популярності оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРРА) у курортному сервісі, питання участі жінок зрілого віку в таких програмах, їхніх мотивацій, очікувань та обмежень залишаються недостатньо вивченими. Це зумовлює актуальність дослідження особливостей залучення цієї категорії до програм

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

ОРРА з метою підвищення їх ефективності та персоналізації рекреаційних послуг.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Окремі аспекти організації рухової активності жінок зрілого віку вивчалися у працях провідних українських та зарубіжних дослідників [5, 6, 10, 14]. Зокрема, у працях О. Андрєєвої із співавторами [2] підкреслюється значення індивідуалізації фізичних навантажень для жінок зрілого віку з урахуванням вікових змін серцево-судинної, дихальної та нервової систем. Такий підхід дає змогу знизити ризик перевантаження та підвищити мотивацію до систематичної участі в заняттях. Водночас, у міжнародних дослідженнях [12] акцент зроблено на важливості поєднання рухової активності з компонентами соціальної взаємодії, релаксації та емоційної підтримки, що підвищує якість рекреаційного досвіду. Таким чином, у той час як українські автори зосереджують увагу переважно на фізіологічних аспектах програм ОРРА, зарубіжні дослідники розширюють фокус, включаючи психосоціальні чинники, що є актуальними для цільової групи жінок зрілого віку. У контексті дослідження сімейного дозвілля та фізичної активності важливими є праці українських авторів О. Андрєєвої, Д. Мальцева, В. Кашуби та ін. [8], які доводять позитивний зв'язок між рівнем оздоровчо-рекреаційної рухової активності та якістю життя. Зокрема, підкреслюється роль жінки як координатора сімейного дозвілля, що може як сприяти включенню всіх членів родини в активності, так і бути додатковим чинником навантаження. У цьому контексті підходи, орієнтовані на залучення жінок до спільних сімейних програм, можуть мати як переваги (покращення емоційного клімату, зниження стресу [9]), так і певні ризики, якщо потреби самої жінки залишаються другорядними.

У роботах [13] наголошується на задоволеності дозвіллям та руховою активністю під час відпочинку, зокрема в готельному середовищі. Виділяються такі ключові чинники ефективності програм: відповідність віковим потребам,

 ISSN: 2786-9458

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

доброзичлива атмосфера, якість анімаційного супроводу [3]. Варто зауважити, що у порівнянні з українськими дослідженнями, де анімаційні програми розглядаються здебільшого як форма розваги, у зарубіжній літературі вони часто позиціонуються як структурований оздоровчий компонент із чіткими терапевтичними цілями.

Участь жінок у програмах OPPA в контексті готельного сервісу також розглядається як чинник зміцнення міжособистісних зв'язків [14, 15], що набуває особливої актуальності у зрілому віці. Проте, наявні дослідження, як українські, так і зарубіжні, здебільшого не дають відповідей на запитання щодо особливостей залучення жінок до таких програм у реальних умовах короткотривалого курортного перебування. Недостатньо вивченими залишаються бар'єри участі, пов'язані з адаптацією до нового середовища, кліматичними умовами, мовною та культурною специфікою, а також індивідуальними потребами щодо форми організації занять (групові чи індивідуальні), інтенсивності та тривалості навантаження.

Таким чином, критичний аналіз наукових джерел свідчить про фрагментарність і відсутність єдиного підходу до організації програм OPPA для жінок зрілого віку в готельному середовищі. Подальші дослідження мають бути спрямовані на розроблення цілісної моделі рекреаційного втручання, яка б інтегрувала фізіологічні, психологічні й соціокультурні компоненти оздоровлення з урахуванням специфіки середовища тимчасового перебування.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Попри наявність окремих наукових напрацювань у сфері оздоровчо-рекреаційної діяльності жінок зрілого віку, дослідження мають фрагментарний характер і здебільшого зосереджені на вивченні ефективності окремих фізичних вправ або фітнес-програм в умовах фітнес-клубів, санаторно-курортних закладів чи домашнього середовища [1, 2, 6, 14, 14]. Проте, недостатньо проаналізовано такі важливі аспекти, як: мотиви й бар'єри участі жінок у оздоровчо-рекреаційних

 ISSN: 2786-9458

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

рухових програмах під час готельного відпочинку; особливості персоналізованого підходу до формування програм OPPA у відповідності до вікових, фізіологічних і психологічних характеристик жінок зрілого віку; взаємозв'язок між рівнем задоволеності рекреаційними послугами та включеністю в рухову активність; роль готельного персоналу та анімаційної служби у стимулюванні участі жінок у програмах OPPA. Таким чином, існує суперечність між зростаючою потребою жінок зрілого віку у якісному оздоровчо-рекреаційному дозвіллі та недостатнім рівнем наукового й практичного обґрунтування ефективних моделей їх залучення до програм OPPA в умовах готельного сервісу.

Отже, попри визнання важливості рухової активності у структурі здорового дозвілля жінок, інтеграція програм OPPA в практику готельного сервісу потребує подальшого наукового обґрунтування та розроблення моделей ефективного залучення жінок до таких програм. Потенційний внесок цього дослідження полягає у виявленні ключових чинників залучення жінок зрілого віку до програм OPPA в умовах готельних комплексів, а також у формуванні практичних рекомендацій щодо оптимізації таких програм відповідно до інтересів, потреб і ресурсів цільової аудиторії. Це зумовлює необхідність комплексного дослідження зазначеної проблеми.

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 – дослідити особливості залучення жінок зрілого віку до програм спортивної анімації в умовах готельного сервісу.

Матеріали та методи

Учасники. Цільова вибірка становила жінок віком від 21 до 55 років, які відпочивали в готельних комплексах, що пропонують програми спортивної

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

анімації або інші форми ОРРА. Добір респонденток здійснювався за методом цільового вибіркового відбору. Усього було опитано n = 20 осіб, серед яких 10 жінок відносилися до першого періоду зрілого віку та 10 – до другого періоду зрілого віку.

Опитування проводилося відповідно до етичних норм соціогуманітарного дослідження. Усі респондентки брали участь добровільно та були поінформовані про мету дослідження. Конфіденційність відповідей гарантовано. Дослідження відповідало положенням Гельсінської декларації Всесвітньої медичної асоціації (у редакції 2013 року) щодо етичних принципів медичних досліджень за участю людини.

Організація дослідження. Для досягнення мети дослідження було застосовано метод анкетування, що дозволив зібрати первинні емпіричні дані про досвід, бар'єри, мотиваційні чинники та очікування жінок зрілого віку щодо участі в програмах оздоровчо-рекреаційної рухової активності в умовах готельного сервісу. Анкета була спеціально розроблена авторським колективом та складалася з п'яти змістовних блоків, які охоплювали такі аспекти: загальна інформація – вік респондентки, частота участі у рекреаційних поїздках, наявність досвіду участі в програмах ОРРА в готелях; форми участі у програмах ОРРА – види активності (аквааеробіка, фітнес, йога, танці, скандинавська ходьба тощо), переваги щодо організаційної форми (групова/індивідуальна), відповідність навантаження віковим особливостям; бар'єри участі – визначення основних перешкод до залучення в заняття (мовна адаптація, клімат, незручний час, відсутність персоналізації, низька фізична підготовка, психологічний дискомфорт тощо); очікування та критерії якості програм – важливі чинники для респонденток: професіоналізм інструкторів, безпечність занять, комфортна атмосфера, адаптація програми до індивідуальних потреб; пропозиції та загальна оцінка – відкриті запитання щодо покращення якості програм ОРРА, рівень задоволеності попереднім досвідом участі.

 ISSN: 2786-9458

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

Анкета містила комбінацію закритих, напіввідкритих та відкритих запитань, що дозволило поєднати кількісний аналіз з якісною інтерпретацією індивідуальних відповідей.

Статистичний аналіз. Для обробки результатів дослідження було використано описову статистику, контент-аналіз відповідей на відкриті запитання, побудову аналітичних зрізів за віковими категоріями та формами залучення. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програмного забезпечення SPSS Statistics v.26 та MS Excel 2016. Для аналізу частот та порівняння якісних ознак між групами використовувалися: χ^2-критерій Пірсона – для визначення статистичної значущості відмінностей у розподілах між віковими групами; U-критерій Манна–Уїтні – для перевірки міжгрупових розбіжностей у розподілі оцінок мотивації та бар'єрів; F-критерій Фішера – для порівняння дисперсій та оцінки розкиду частот у вибірках; розраховано відносні (%) та абсолютні значення (n). Критичний рівень значущості встановлювався на рівні $p < 0,05$.

Результати дослідження. У процесі анкетування було з'ясовано наявність досвіду участі респонденток у програмах оздоровчо-рекреаційної рухової активності (ОРРА) під час перебування в готельних комплексах. Як і очікувалося, більшість жінок другого періоду зрілого віку (36–55 років) вже мали такий досвід: 9 із 10 опитаних (90%) підтвердили свою участь у програмах ОРРА під час курортного відпочинку. Для порівняння, серед жінок першого періоду зрілого віку (21–35 років) позитивну відповідь дали 7 із 10 респонденток (70%). Отримані результати свідчать про вищий рівень рекреаційної залученості старших учасниць, що може бути пов'язано з наявністю більш стійкої мотивації до оздоровлення; вищою обізнаністю про переваги рухової активності; бажанням компенсувати вікові фізіологічні зміни через активний відпочинок. Водночас, хоча представниці молодшої вікової категорії також продемонстрували відносно високий рівень участі, це може відображати меншу

 ISSN: 2786-9458

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

включеність у програми, орієнтовані саме на оздоровлення, а не на розваги чи соціалізацію. Ці відмінності вимагають подальшого аналізу та врахування під час розроблення програм спортивної анімації з урахуванням вікових потреб і очікувань клієнток.

У процесі дослідження встановлено переважні види рухової активності досліджуваних жінок (табл. 1).

Таблиця 1

Пріоритетні види занять руховою активності жінок зрілого віку в процесі відпочинку у готельних комплексах, % (n=20)

Вид рухової активності	21–35 років (n=10)	36–55 років (n=10)
Аквааеробіка	40	70
Йога / пілатес	50	60
Танці / зумба	60	30
Фітнес	60	40
Скандинавська ходьба	20	50

Жінки 21–35 років частіше обирали танцювальні форми та фітнес, тоді як жінки 36–55 років – аквааеробіку та скандинавську ходьбу, що відображає вікову різницю у фізіологічних преференціях. Для оцінки статистичної значущості міжгрупових відмінностей застосовано критерій Фішера (F-тест) для якісних ознак. Найбільша відмінність зафіксована у виборі скандинавської ходьби ($p = 0,041$), що свідчить про її вищу популярність у старшій віковій групі.

Було визначено мотиваційні чинники, що сприяли вибору виду рухової активності жінок зрілого віку (табл. 2). За критерієм χ^2, виявлено статистично значущу відмінність між віковими групами за мотиваційним чинником «зниження стресу / релаксація» ($\chi^2 = 4,00$; $p = 0,045$).

ISSN: 2786-9458
Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

Таблиця 2

Основні мотиваційні чинники вибору виду рухової активності жінок зрілого віку під час короткотривалого відпочинку у готельних комплексах, % (n=20)

Мотиваційні чинники	21–35 років (n=10)	36–55 років (n=10)
Бажання покращити фізичну форму	80%	60%
Зниження стресу / релаксація	40%	70%
Соціалізація / нові знайомства	50%	30%

У молодшій групі переважає мотивація, пов'язана з естетикою тіла та активністю, тоді як у старшій – з відновленням емоційного стану. питаннями анкети передбачалося визначення бар'єрів участі у програмах спортивної анімації (табл. 3). Жінки віком 36–55 років у своїх відповідях частіше відзначали наявність бар'єрів, які перешкоджають активній участі у програмах спортивної анімації в готельних комплексах. Серед найпоширеніших перешкод вони називали неадаптованість програм до вікових та фізіологічних особливостей (60% респонденток цієї групи), мовний бар'єр, що ускладнює розуміння інструкцій та комунікацію з персоналом (50%), сумніви у фізичній спроможності чи стані здоров'я, що викликає страх перед участю в активностях (40%). Статистично значущі розбіжності спостерігалися за бар'єрами «мовний бар'єр» ($p = 0,027$) та «неадаптованість програми» ($p = 0,043$), що підтверджує потребу в персоналізації контенту спортивної анімації.

Таблиця 3

Основні бар'єри участі жінок зрілого віку у залученні до занять у програмах OPPA, % (n=20)

Бар'єри	21–35 років (n=10)	36–55 років (n=10)
Відсутність персоналізації	20	60
Невідповідний час занять	30	40
Мовний бар'єр	10	50

ISSN: 2786-9458
Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

Фізіологічні обмеження / страх	10	40

Це свідчить про вищу чутливість жінок другого періоду зрілого віку до факторів безпеки, доступності та індивідуалізації занять, що є ключовими чинниками при ухваленні рішення щодо участі. У той час як жінки молодшої вікової групи (21–35 років) демонстрували більш високий рівень відкритості до участі, вони рідше вказували на наявність обмежень і частіше орієнтувалися на емоційну привабливість, новизну вражень і можливість соціальної взаємодії.

Щодо очікувань і критеріїв якості програм спортивної анімації, то респондентки обох вікових груп визначили такі ключові чинники: професійність інструкторів/анімаційного персоналу; безпечність занять і контроль за навантаженням; дружня та комфортна атмосфера, що мотивує до участі; адаптація програм до фізичних можливостей та інтересів кожної учасниці (табл. 4). Хоча ці чинники були важливими для всіх респонденток, жінки 36–55 років значно частіше акцентували увагу на потребі в персоналізованому підході, безпечному середовищі та медичній доцільності рухової активності. Їх відповіді відображають більш обережне ставлення до участі, зумовлене віковими та психофізіологічними змінами, а також попереднім досвідом або страхами, пов’язаними з травмами чи перевантаженням.

Таблиця 4

Основні критерії якості програм спортивної анімації під час відпочинку жінок зрілого віку у готельних комплексах, % (n=20)

Критерії якості	Частота згадувань	
	21–35 років (n=10)	36–55 років (n=10)
Дружня атмосфера	70	80
Безпечність занять	50	90
Індивідуалізація підготовки	40	70
Кваліфікований інструктор	60	60

Таким чином, результати анкетування підтверджують необхідність розробки спеціалізованих програм ОРРА для жінок зрілого віку, які б

 ISSN: 2786-9458

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

ураховували їхні фізичні можливості, мовну адаптацію та психологічний комфорт; підвищення кваліфікації інструкторів спортивної анімації в контексті вікової чутливості; створення інклюзивного рекреаційного середовища в готельних комплексах, яке сприяє залученню ширшої категорії жінок до активного дозвілля.

За результатами проведеного дослідження встановлено, що участь жінок у програмах спортивної анімації залежить від вікових мотивацій, рівня фізичної підготовки та потреби в індивідуальному підході. У жінок другого періоду зрілого віку чітко простежується запит на безпечні, помірні та персоналізовані програми. Молодші жінки частіше шукають динамічні та соціально насичені форми активності.

Дискусія. Результати проведеного теоретичного аналізу узгоджуються з даними попередніх досліджень, які підтверджують зростаючу потребу жінок зрілого віку у руховій активності, спрямованій на підтримку здоров'я, профілактику вікових змін і підвищення якості життя. Зокрема, за даними García-Moya et al. [11], жінки середнього віку демонструють високу мотивацію до участі в програмах, що поєднують фізичне навантаження з елементами релаксації, соціалізації та емоційної підтримки. Thompson [16] у глобальному огляді фітнес-трендів вказує на стабільне зростання популярності групових занять для жінок 35+ у готельно-курортному середовищі, зокрема програм пілатесу, йоги та аквааеробіки, що підтверджує актуальність їхнього впровадження у готельному сервісі

Українські дослідження також підкреслюють позитивний вплив оздоровчо-рекреаційної активності на психоемоційний стан жінок. Так, автори [2] довели, що участь у санаторно-курортних програмах з елементами рухової активності позитивно впливає на якість сну, рівень тривожності та загальне самопочуття. При цьому варто зазначити, що низка досліджень, зокрема дослідження [7], вказує на бар'єри участі жінок у програмах OPPA, серед яких

 ISSN: 2786-9458

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

провідними є низький рівень впевненості у власних фізичних можливостях, страх травмування та недостатнє інформування про переваги активного дозвілля. Також підтверджується думка Kirkland & Mitchell [12] про те, що для жінок зрілого віку найважливішими мотивами участі в програмах фізичної активності є не лише турбота про здоров'я, але й потреба у спілкуванні, психологічній підтримці та підвищенні самооцінки. У сукупності це підтверджує тезу про необхідність удосконалення програм оздоровчо-рекреаційної активності в готельному сервісі з урахуванням специфіки цільової групи – жінок зрілого віку, їхніх цінностей, мотивацій, бар'єрів та очікувань.

Обмеження дослідження. Результати дослідження варто інтерпретувати з урахуванням низки обмежень. По-перше, дослідження базувалося на вибірці обмеженого обсягу, що ускладнює поширення отриманих висновків на ширше коло жінок зрілого віку з різними соціально-культурними характеристиками. По-друге, короткотривалий період участі в програмах OPPA (7 днів) не дозволяє оцінити довгострокові зміни у фізичному чи психоемоційному стані учасниць. Крім того, дослідження не охоплювало контрольної групи, що обмежує можливість прямого порівняння ефективності різних форматів програм. Також не були повною мірою враховані чинники, пов'язані з інфраструктурною специфікою кожного готельного комплексу (наявність тренажерних залів, басейнів, сертифікованих інструкторів тощо), які могли вплинути на сприйняття та рівень залученості. Незважаючи на ці обмеження, результати дають підстави для формування гіпотез і окреслення напрямів подальших міждисциплінарних досліджень щодо персоналізації програм OPPA для жінок зрілого віку в умовах туристично-рекреаційної інфраструктури.

Висновки. Сучасна індустрія активного дозвілля демонструє стійку тенденцію до інтеграції оздоровчо-рекреаційних програм у структуру послуг, що сприяє формуванню нового підходу до організації активного дозвілля клієнтів, зокрема жінок зрілого віку. Жінки зрілого віку (21–55 років) є цільовою групою,

 ISSN: 2786-9458

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

що проявляє підвищений інтерес до програм ОРРА, проте їх рівень залученості залишається нерівномірним через низку факторів: фізіологічні особливості, психоемоційний стан, соціокультурні бар'єри, відсутність індивідуалізованого підходу. Жінки 36–55 років частіше відзначали неадаптованість програм, мовні труднощі та обмеження здоров'я, як фактори, що перешкоджають участі. До найпоширеніших форм оздоровчо-рекреаційної рухової активності, що пропонуються в готельних комплексах, належать аквааеробіка, фітнес, йога, пілатес, танцювальні заняття, скандинавська ходьба, проте не всі програми відповідають віковим і мотиваційним потребам жінок цієї категорії. Виявлено суперечність між зростаючою потребою жінок у якісному, безпечному та цікавому активному дозвіллі і фрагментарністю наукових даних щодо ефективного впровадження ОРРА в готельному середовищі. Попри отримані показові дані, дослідження має низку обмежень: невеликий обсяг вибірки (n = 20), нерівномірне представлення вікових підгруп, короткотривалий період перебування в рекреаційному середовищі (7 днів), а також відсутність контрольної групи. Ці чинники обмежують узагальнення результатів, однак окреслюють чіткі тенденції, які потребують подальшого розширеного дослідження з поглибленим використанням інструментарію статистики.

Перспективи подальших досліджень. У подальших дослідженнях доцільно зосередитись на розробленні моделі ефективного залучення жінок зрілого віку до програм ОРРА в умовах короткотривалого рекреаційного перебування, з урахуванням біопсихосоціального підходу.

Список використаних джерел

1. Альошина А., Іваніцький Р., Бичук О. Спортивна анімація в місцях активного відпочинку // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

спорт. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. – Вип. 23. – С. 25–27.

2. Андрєєва О. В., Гакман А. В., Дудіцька С. П., Медвідь А. М. Особливості рухової активності жінок похилого віку у режимі дня санаторно-курортного комплексу // Спортивна медицина, фізична терапія та ерготерапія. – 2020. – № 1. – С. 7–11. DOI: 10.32652/spmed.2019.2.46-50

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

4. Віндюк А. В. Спортивно-оздоровча анімація: види, функції, особливості організації // Молодий вчений. – 2020. – № 11 (87). – С. 371–374. – DOI: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-11-87-80

5. Ковальова Н. В., Єременко Н. П., Ковальов В., Садовський О. Побудова програми «Wellness» для корекції фігури жінок першого зрілого віку // Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. – 2024. – № 2 (174). – С. 76–81. – DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.2(174).18

6. Мицкан Т., Мицкан Б., Маланюк Т. та ін. Анімація в системі активного дозвілля // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2023. – Вип. 28, № 1. – С. 24–38. DOI: https://doi.org/10.32626/2309-8082.2023-28(1).24-37

7. Томіліна Ю., Єракова Л. Мотивація жінок зрілого віку до занять різними напрямками оздоровчого фітнесу // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення. – Львів : ЛДУФК, 2016. – С. 273–277. – Режим доступу: https://repository.ldufk.edu.ua

8. Andrieieva O., Maltsev D., Kashuba V., Byshevets N., Horodinska I. Relationship between quality of life and level of physical activity and family well-

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

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. 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

10. Carmichael F., Duberley J., Szmigin I. Older women and their participation in exercise and leisure-time physical activity: the double edged sword of work // Sport in Society. – 2014. – Vol. 18, No. 1. – P. 42–60. – DOI: https://doi.org/10.1080/17430437.2014.919261

11. 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

12. 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

13. 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

14. Polova L., Klapchuk V., Chorna L. Features of animation services in sanatorium and resort facilities // Socio-Economic Problems and the State (electronic journal). – 2024. – Vol. 30, No. 1. – P. 44–54. – DOI: https://doi.org/10.33108/sepd2024.01.044

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

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license

Research and Public Health. – 2022. – Vol. 19, No. 14. – Art. 8321. – DOI: https://doi.org/10.3390/ijerph19148321

16. Thompson W. R. Worldwide survey of fitness trends for 2020 // ACSM's Health & Fitness Journal. – 2020. – Vol. 24, No. 6. – P. 10–19. – DOI: https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000564

Увесь контент ліцензовано за умовами Creative Commons BY 4.0 International license