



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-083>

УДК 796.012.1+159.9 «465.22/.35»-055.1

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Мамедов З. ^{1ABCD}

*Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту»
Українського державного університету науки і технологій*

Мамедов Заур Расімович

Mamedov Zaur

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна
Educational and Scientific Institute «Prydniprovska State Academy of Physical Culture and Sport» of the Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine
e-mail: kyokushinkarate.dnipro@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-5677-4828>

Внесок автора: А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису; E – збір коштів.

Authors' Contribution: A – Study design; B – Data collection; C – Statistical analysis; D – Manuscript Preparation; E – Funds Collection

Анотація

В останні роки спостерігається погіршення стану здоров'я дорослого населення України, зафіксовано зростання випадків гіпертонії, стенокардії та інфаркту міокарда. За науковими даними, близько 70% дорослих мають низький або нижчий за середній рівні здоров'я. На сьогодні ситуацію ускладнює війна на території країни, яка призвела до поширення ознак емоційного неблагополуччя серед населення, негативно вплинула на стані здоров'я громадян України. За таких умов доцільним є дослідження показників фізичного та психоемоційного стану осіб зрілого віку для визначення існуючих недоліків та їх своєчасної корекції заходами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. **Мета дослідження** – дослідити показники фізичного та психоемоційного стану чоловіків першого періоду зрілого віку для визначення засобів їх корекції в системі рекреаційно-оздоровчих занять. **Матеріали і методи дослідження:** аналіз літературних джерел, анкетування, антропометричні методи дослідження, методи визначення функціонального стану, прискорений метод прогнозування фізичного стану О. А.Пирогової, визначення особистісної та ситуативної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна. **Результати.** Аналіз результатів анкетування свідчить, що у вільний час регулярно займаються фізичною культурою 36,6% опитаних. Серед усіх видів рухової активності на теперішній час найбільшою популярністю у чоловіків користуються єдиноборства (їх обрали 66,6% опитаних). Дослідження фізичного розвитку чоловіків першого періоду зрілого віку засвідчило наявність зайвої ваги у 23,3% респондентів. Показники частоти серцевих скорочень та артеріального тиску знаходилися на верхній межі норми. Результати функціональних проб із затримкою дихання не досягали вікових норм. Дані, отримані за результатами ортостатичної проби, засвідчили відсутність тренуваності у досліджуваних. В обстежених спостерігався високий рівень особистісної та ситуативної тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна. **Висновки.** Існує необхідність покращення показників фізичного та психоемоційного стану чоловіків першого періоду зрілого віку шляхом залучення їх до регулярних рекреаційно-оздоровчих занять.

Ключові слова: фізичний розвиток, функціональний стан, рівень тривожності, особи зрілого віку, здоров'я.

FEATURES OF THE PHYSICAL AND PSYCHO-EMOTIONAL STATE OF MEN IN THE FIRST PERIOD OF ADULTHOOD IN CONDITIONS

Annotation

Introduction. In recent years, the health of the adult population of Ukraine has deteriorated, with an increase in cases of hypertension, angina pectoris, and myocardial infarction. According to scientific data, about 70% of adults have a low or below average level of health. Today, the situation is complicated by the armed conflict in the country, which has led to the spread of signs of emotional distress among the population and has negatively affected their health. Under such conditions, it is advisable to study the indicators of the physical and psycho-emotional state of mature people to identify existing deficiencies and their timely correction by means of health-improving and recreational physical activity. **The purpose of the study** – to investigate the indicators of the physical and psycho-emotional state of men in the first period of adulthood in order to determine the means of their correction in the system of recreational and health-improving activities. **Materials and methods:** analysis of literary sources, questionnaires, anthropometric research methods, methods for determining functional status, determining the level of physical condition according to the O. A. Pirogova index, personal and situational anxiety according to the Spvberger-Khanin method. **Results.** Analysis of the survey results shows that about 36.6% of respondents regularly engage in physical culture in their free time. Among all types of physical activity, martial arts are currently the most popular among men (chosen by 66.6% of respondents). A study of the physical development of men in the first period of adulthood shows that 23.3% of them were overweight. Heart rate and blood pressure were at the upper limit of normal. The results of functional tests with breath holding did not reach age norms. The orthostatic test results showed a lack of fitness in the subjects. The subjects had a high level of personal and situational anxiety according to the Spielberg-Khanin scale. **Conclusions.** There is a need to improve the indicators of the physical and psycho-emotional state of men in the first period of adulthood by involving them in regular recreational and health-improving activities.

Keywords: physical development, functional status, level of anxiety, mature individuals, health.

Вступ. Результати численних наукових досліджень свідчать, що в останні роки спостерігається погіршення стану здоров'я дорослого населення України. Головними причинами цього науковці вважають розповсюдження шкідливих звичок, малорухомий спосіб життя, нераціональне харчування. [1,2] На сьогодні ситуація загострюється у зв'язку зі збройним конфліктом на території країни, який сприяв поширенню ознак емоційного неблагополуччя серед населення, негативно позначився на стані здоров'я. [3]

Особливої уваги потребують питання збереження здоров'я населення працездатного віку як головного трудового потенціалу країни, від якого залежать показники її економічного, соціально-культурного розвитку та національної безпеки. Перший зрілий вік – це пік творчої активності людини. Вчені зазначають, що саме в цьому віковому періоді спостерігаються найбільш високі показники як фізичної, так і розумової працездатності, оптимальна адап-

тація до несприятливих факторів зовнішнього середовища, найменші показники захворюваності. [1, 2] Але, в той же час, вже у першому зрілому віці починається зворотній розвиток фізичних і моторних здібностей людини, який може мати прискорені темпи розвитку, що пов'язано, перш за все, зі способом життя сучасної людини, зокрема, із низьким рівнем рухової активності. [4] Як свідчать результати наукових досліджень, на теперішній час біологічний вік людини часто перевищує паспортний на 10-15 років, і вже в першому періоді зрілого віку може спостерігатися стрімке зниження показників фізичного розвитку, функціонального стану, погіршення стану здоров'я. [5] При цьому, за свідченнями науковців, погіршення фізичного стану у цьому віці носить зворотній, функціональний характер. Під впливом раціонально організованого процесу занять фізичною культурою вдається в повній мірі відновити фізичну працездатність і підготовленість. [6] Тому дуже

важливим є проведення регулярного моніторингу показників фізичного та психоемоційного стану осіб зрілого віку для визначення існуючих недоліків та їх своєчасної корекції в системі рекреаційно-оздоровчих занять.

Гіпотеза. Передбачалось, що дослідження показників фізичного та психоемоційного стану чоловіків першого періоду зрілого віку дозволить визначити шляхи їх корекції засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Мета дослідження – дослідити показники фізичного та психоемоційного стану чоловіків першого періоду зрілого віку для визначення засобів їх корекції в системі рекреаційно-оздоровчих занять.

Матеріали і методи дослідження. Учасники. У дослідженні брали участь 60 чоловіків у віці від 23 до 34 років, які відвідували рекреаційно-оздоровчі заняття у спортивних клубах Дніпропетровської області.

Процедура. Дослідження проводилось протягом 2024–2025 ро-

ків. Було досліджено мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою чоловіків першого періоду зрілого віку, показники їх фізичного розвитку, функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, рівень особистісної та ситуативної тривожності.

Анкетування проводилось для визначення особливостей мотивації до занять фізичною культурою досліджуваних. Для опитування використовувались анкети змішаного типу, респонденти могли обирати один чи декілька варіантів відповідей, або наводити свій.

Показники фізичного розвитку досліджували шляхом антропометричних вимірів довжини тіла (см) за допомогою антропометра Мартина (точність виміру до 0,5 см за висотою верхньої позначки над підлогою, маси тіла (кг) за допомогою медичних вагів, які забезпечували точність зважування до 100 г. Вимірювання статичної сили згиначів кисті здійснювалось за допомогою кистьового динамометра. Відносна сила визначалась за силовим індексом (відношення динамометрії кисті до маси тіла, %).

На підставі отриманих даних розраховували індекс маси тіла (ІМТ) за формулою $ІМТ = P / H^2$, де P – маса тіла, кг, H – довжина тіла, м. Сила м'язів кисті вимірювалась у кг за допомогою кистьового динамометра. Показник пропорційності тілобудови визначався за індексом Пінье та розраховувався за формулою:

$$X = P - (B + O),$$

де X – індекс ум.од.; P – довжина тіла, см; B – маса тіла, кг; O – окружність грудної клітки у фазі видиху, см.

Функціональний стан серцево-судинної системи оцінювали за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС) у стані відносно спокою (уд·хв⁻¹), яку визначали пальпаторно, артеріального тиску (мм рт. ст.) – за методикою Короткова. Отримані значення порівнювали з фізіологічними нормами. Показники функціонального ста-

ну дихальної системи оцінювали за результатами виконання проб Штанге (затримка дихання на вдиху) та Генча (затримка дихання на видиху). Ортостатична проба використовувалась для визначення реакції серцево-судинної системи на навантаження при зміні положення тіла.

Рівень фізичного стану (РФС) визначався за методикою О.А. Пирогової за формулою:

$$РФС = (700 - 3 \times ЧСС - 2,5 \times AT_{серед.} - 2,7 \times B + 0,28 \times m) / (350 - 2,6 \times B + 0,21 \times ДТ),$$

де: ЧСС – частота серцевих скорочень у спокої за хвилину; $AT_{серед.}$ – артеріальний тиск середній (визначається як сума діастолічного тиску + $\frac{1}{3}$ різниці між систолічним та діастолічним тиском); B – вік на момент обстеження, років; m – маса тіла, кг; $ДТ$ – довжина тіла, см.

Психоемоційний стан чоловіків першого періоду зрілого віку визначався за рівнем тривожності, для чого використовувалась методика Спілбергера-Ханіна, що дозволяє оцінити ситуативну та особистісну тривожність від 20 до 80 балів для кожної шкали, де вищі показники означають вищий рівень тривожності. Тест містить 40 тверджень, на які відповідали досліджувані.

Процедура проведення дослідження відповідала Гельсінській декларації 2008 року. Від усіх учасників було отримано інформовану згоду на участь в дослідженні.

Статистичний аналіз: результати, отримані у ході дослідження, було оброблено методами математичної статистики із використанням персонального комп'ютера, зокрема програм «Excel-2021» в операційній системі «Windows».

Результати. Результати анкетування свідчать, що серед опитаних, лише 36,6% чоловіків регулярно займаються фізичною культурою, віддаючи перевагу вправам на силових тренажерах. Інші зазначили, що відвідують заняття у спортивних клубах лише

іноді, у зв'язку з тим, що регулярним заняттям заважає брак часу (86,6%), відсутність цікавих видів рухової активності (38,3%), лінощі (31,6%).

Серед мотивів, які спонукають до занять фізичною культурою найбільш розповсюдженим виявився мотив підвищення фізичної підготовленості на випадок участі у воєнних діях: цей варіант відповіді обрали більшість чоловіків, які брали участь у дослідженні – 86,6%. Наступним за кількістю відповідей був мотив покращення стану здоров'я – цей варіант відповіді обрали 58,3% респондентів; з метою активного відпочинку бажають займатись фізичною культурою 23,3% опитаних; для підвищення професійної працездатності – 20,0%; серед інших варіантів відповідей 16,6% вказали на мотив самовдосконалення, а 6,6% – покращення самопочуття.

В процесі опитування ми запропонували обрати з декількох видів спорту та систем фізичних вправ ті, що визивають у респондентів найбільшу зацікавленість та бажання займатися. Опитувані могли обрати декілька видів спорту. За результатами анкетування на це запитання відповіді розподілилися наступним чином: 66,6 % виявили бажання займатись одним із видів єдиноборств; 36,6% – атлетичною гімнастикою; 33,3% – плаванням; 30,0% – футболом; 23,3% – волейболом; по 16,6 % – баскетболом та бадмінтоном. Аналіз отриманих результатів свідчить, що саме заняття єдиноборствами на теперішній час викликають найбільшу зацікавленість у чоловіків. Щодо причин, які спонукали респондентів обирати той чи інший вид рухової активності, було визначено: необхідність зміцнення здоров'я та підвищення фізичних кондицій (86,6%); розвиток фізичних можливостей, необхідних у разі мобілізації та участі у бойових діях (83,3%); отримання задоволення від занять (40,0%).

Такі результати дають підстави стверджувати, що саме єдино-

борства респонденти вважають найбільш актуальними на сьогодні видами рухової активності, які можуть сприяти розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективного виконання службових завдань у разі участі в бойових діях.

Аналіз показників фізичного розвитку чоловіків свідчить, що середні значення довжини тіла обстежених становили $175,17 \pm 6,14$ см; маси тіла $73,41 \pm 6,98$ кг; індексу маси тіла $23,90 \pm 2,29$ кг/м², що знаходилося на верхній межі норми, проте, слід зазначити, що 23,3% чоловіків (n=14) мали зайву вагу. Показники окружності та екскурсії грудної клітки відповідали середньому рівню розвитку та склали $88,35 \pm 3,34$ см і $6,45 \pm 1,96$ см відповідно. Середні значення конституційного індексу Пін'є дали змогу зробити висновок, що більшість обстежених (96,6% (n=58) мали нормостенічний конституційний тип; по 1,6% (n=1) чоловіків відносилися до астеничного та гіперстенічного типу статури. Показник динамометрії кисті становив $41,21 \pm 6,35$ кг, силового індексу – $56,13 \pm 5,43$ % що відповідало низькому рівню.

Значення коефіцієнта варіації за усіма показниками фізичного розвитку свідчили про однорідність вибірки (табл.1.).

Функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем оцінювався за показниками частоти серцевих скорочень, артеріального тиску (систоличного та діастолічного), проб Штанге та Генча, ортостатичною пробою. Аналіз отриманих результатів свідчить, що середні значення ЧСС у стані спокою у чоловіків склали $78,61 \pm 6,76$ уд·хв⁻¹, що відповідає верхній межі норми; показники систолічного артеріального тиску становили $128,12 \pm 10,32$ мм рт.ст.; діастолічного – $81,71 \pm 5,78$ мм рт.ст. та знаходились у межах вікової норми (табл.2). Значення коефіцієнту варіації свідчили про однорідність вибірки за показниками ЧСС та АТ.

Середній час затримки дихання за пробою Генча склав $22,35 \pm 9,34$ с, за пробою Штанге – $22,35 \pm 19,93$ с, що не досягало вікової норми. Показники ортостатичної проби становили $23,25 \pm 11,58$, що є характерним для осіб з низьким рівнем тренуваності. Слід за-

уважити, що значення коефіцієнта варіації за цими пробами засвідчили мінливість ознак.

Фізичний стан досліджуваних визначався за прискореним методом прогнозування Пирогової О.А. До складу методу входять показники ЧСС, АТ, маси й довжини тіла, віку. В таблиці 3 наведено розподіл досліджуваних за рівнями фізичного стану.

Аналіз результатів визначення фізичного стану чоловіків за індексом Пирогової О.А. свідчить, що 13,4% (n=8) мали низький рівень фізичного стану; рівень фізичного стану нижче середнього був визначений у 36,6% (n=22); середній – у 38,4 % (n=23) чоловіків; високий рівень фізичного стану не був визначений у жодного з досліджуваних. Таким чином, більшість досліджуваних мали середній та нижче середнього рівні фізичного стану.

За свідченням науковців, психоемоційний стан населення України в умовах воєнного стану характеризується загальною втому, емоційною нестабільністю, роздратуванням, підвищеною тривожністю. Накопичення хронічного стресу призводить до фізичного та психічного виснаження, що може спричинити депресію та психосоматичні прояви (біль у тілі). До того ж, можуть виявлятися когнітивні проблеми: зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті та некритичне сприйняття інформації через емоційну та когнітивну втому. [3] Тому діагностика рівня тривожності є доцільним для раннього виявлення та запобігання розвитку психічних розладів, які можуть негативно впливати на професійну діяльність, сімейне життя та загальний стан здоров'я.

Для визначення рівня тривожності досліджуваних нами використовувалася методика Спілберґера-Ханіна (табл.4).

Особистісна тривожність відображає стійку схильність людини сприймати широкий спектр

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку досліджуваних (n=60)

Показник	\bar{X}	S	<i>m</i>	V
Довжина тіла, см	175,17	6,14	1,08	8,62
Маса тіла, кг	73,41	6,98	1,23	9,07
ОГК, см	88,35	3,34	0,53	8,71
Екскурсія грудної клітки, см	6,45	1,96	0,37	7,64
Динамометрія кисті, кг	41,21	6,35	1,76	6,51
Силовий індекс, %	56,13	5,43	0,46	7,31
Індекс маси тіла, кг/м ²	23,90	2,29	0,36	9,86
Індекс Пін'є у,о.	13,43	4,27	0,71	8,81

Таблиця 2

Показники функціонального стану досліджуваних (n=60)

Показники	\bar{X}	S	<i>m</i>	V
ЧСС, уд·хв ⁻¹	78,61	6,76	1,26	9,87
АТ сист., мм рт. ст.	128,12	10,32	1,25	8,69
АТ діаст., мм рт. ст..	81,71	5,78	1,07	9,34
Проба Штанге,с	37,46	19,93	1,86	14,67
Проба Генча, с	22,35	9,34	1,14	12,14
Ортостатична проба, уд·хв ⁻¹	23,25	11,58	1,04	13,45

ситуацій як загрозові, реагуючи на них станом тривоги. Рівень особистісної тривожності складав $48,35 \pm 6,78$ балів.

Ситуативна тривожність – це тимчасовий стан, який виникає у відповідь на конкретну загрозову ситуацію. Рівень ситуативної тривожності чоловіків був ще більш високим, ніж особистісної, та склав $59,18 \pm 9,97$ балів.

Аналіз тривожності досліджуваних свідчить, що спостерігається її високий рівень за обома шкалами.

Таким чином, результати тестування дають підстави для висновку, що в умовах воєнного стану чоловіки першого періоду зрілого віку демонструють високий рівень як особистісної, так і ситуативної тривожності. Це може свідчити про значний психологічний стрес, спричинений загрозами та невизначеністю, характерними для воєнного часу. Високий рівень особистісної тривожності, що є стабільною рисою особистості, в поєднанні з надзвичайно високим рівнем ситуативної тривожності, викликаної конкретними подіями, вказує на наявність серйозного психоемоційного напруження.

Дискусія. Проблема збереження здоров'я осіб зрілого віку на сьогодні є однією з найбільш актуальних в усьому світі та названа одним з пріоритетних напрямів діяльності ВООЗ у ХХІ столітті. [7, 8] Науковці зауважують, що збереження та покращення здоров'я найактивнішої частини населення є стратегічним пріоритетом, адже, за науковими даними, близько 70% дорослих мають низький або нижчий за середній рівні здоров'я. [6, 9] При цьому, найбільш гостро стоїть проблема покращення здоров'я чоловічого населення. Результати наукових досліджень свідчать, що значна частина чоловіків зрілого віку мають зайву вагу, незадовільний стан серцево-судинної та дихальної систем, недостатній

Таблиця 3

Розподіл досліджуваних за індексом фізичного стану (n=60)

№ з/п	Рівень фізичного стану	(%) від загальної кількості досліджуваних
1	Низький рівень	13,4
2	Нижче середнього	36,6
3	Середній	38,4
4	Вище середнього	11,6
5	Високий	-

Таблиця 4

Результати визначення тривожності чоловіків першого періоду зрілого віку (бали)

Тривожність	\bar{X}	S	m	V
Особистісна	$48,35 \pm 6,78$	6,78	0,84	9,78
Ситуативна	$59,18 \pm 9,97$	9,97	0,91	8,65

рівень фізичної підготовленості. В останні роки зафіксовано зростання випадків гіпертонії, стенокардії та інфаркту міокарда. [6, 8, 10]

Головними причинами такого становища фахівці вважають інтенсифікацію трудової діяльності, наявність стресових факторів, шкідливих звичок, нераціональне харчування, недостатній обсяг раціонально організованої рухової активності. [4, 9] Користь раціонально організованої рухової активності для фізичного і психічного здоров'я населення доведена численними науковими дослідженнями [11, 12, 13], але вчені зазначають, що попри всі зусилля фахівців, частка чоловічого населення зрілого віку, що регулярно приділяє увагу заняттям фізичною культурою, незначна. [14]

Науковці стверджують, що здорового способу життя дотримуються тільки 26,7% чоловіків. [4, 10] Тому вкрай важливим є пошук шляхів вирішення зазначеної проблеми, зокрема, залучення чоловіків до занять фізичною культурою та спортом. За даними наукових досліджень, причинами, що заважають регулярним заняттям фізичною культурою є: відсутність часу, відсутність потреби в цьому, скарги на погане здоров'я, лінощі та недостатня сила волі. [7, 10, 14] Але

більшість фахівців вважає, що причиною недостатньої рухової активності осіб зрілого віку є відсутність мотивації, зумовлена, зокрема, низькою обізнаністю щодо оздоровчої цінності фізичної культури, її ролі у профілактиці захворювань, пов'язаних зі специфікою професійної діяльності та стресовими чинниками сучасного життя. [7, 13, 14]

Необхідність залучення осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності сприяла розвитку сфери фізкультурно-оздоровчих послуг, появи найрізноманітніших фітнес-технологій. [1, 2, 4]

На сьогодні проведено значна кількість досліджень щодо ефективності застосування фізкультурно-оздоровчих програм аеробної спрямованості для покращення фізичного стану чоловіків зрілого віку, силових фітнес-програм, рекреаційних ігор тощо [1,2,4,11]. Але, на наш погляд, поза увагою науковців залишилось питання щодо використання засобів єдиноборств в системі фізкультурно-оздоровчих занять чоловіків зрілого віку. Незважаючи на те, що на теперішній час накопичено значний досвід їх застосування в системі фізичного виховання учнівської та студентської молоді [15, 16, 17], у професійно-прикладній фізичній підготовці військовослужбовців і особового складу пра-

воохоронних органів [18, 19, 20], оздоровчий потенціал цих видів рухової активності для чоловіків зрілого віку досліджено недостатньо. Між тим, саме для зазначеного контингенту населення єдиноборства можуть стати одним із найбільш цікавих та ефективних засобів фізичного та психічного вдосконалення. Це пояснюється комплексним впливом, який вони здійснюють на організм, охоплюючи як фізичні, так і психологічні аспекти. Заняття єдиноборствами забезпечують розвиток всіх фізичних якостей, покращують функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, обмін речовин, сприяють підвищенню фізичної роботоздатності. До того ж, єдиноборства є потужним інструментом зміцнення нервової системи, підвищення стресостійкості. [15, 19, 20]

Необхідність швидкого прийняття рішень, аналізу ситуації та миттєвої реакції на дії суперника тренує реакцію та швидкість мислення. Це допомагає не тільки у спарингу, а й у повсякденному житті, підвищуючи здатність ефективно справлятися з проблемами.

Заняття єдиноборствами вимагають високого рівня концентрації уваги, оскільки у процесі занять необхідно слідкувати за діями суперника, аналізувати його рухи, прогнозувати наступні кроки. Постійне тренування цих навичок покращує обсяг і стійкість уваги, що позитивно впливає на когнітивні функції та успішність в інших сферах життя, таких як робота чи навчання. Це особливо важливо для чоловіків першого періоду зрілого віку, які часто стикаються з високими розумовими навантаженнями.

Крім того, єдиноборства виховують вольові якості та психологічну стійкість, розвивають рішучість, витримку та емоційно-вольові риси, сприяють зниженню тривожності, допомагають

блокувати негативні психологічні стани та формувати стійкість до психотравмуючих впливів, що є особливо важливим в умовах воєнного стану.

Проте, для досягнення оздоровчого ефекту в процесі занять, запобігання перетренування, травм та інших негативних впливів на організм тих, хто займається, при плануванні занять необхідно враховувати мотиваційні пріоритети осіб зрілого віку до занять фізичною культурою, індивідуальні особливості фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану. Це дозволить скласти адекватні програми занять, що будуть сприяти покращенню показників фізичного та психоемоційного стану чоловіків зрілого віку.

Отримані під час нашого дослідження результати свідчать про низку залученість чоловіків першого періоду зрілого віку до занять фізичною культурою, наявність зайвої ваги тіла майже у чверті досліджуваних, недостатній рівень функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем, що узгоджується з даними інших науковців.

Результати проведеного нами анкетування дають підстави стверджувати, що саме єдиноборства респонденти вважають найбільш актуальними на сьогоднішні види рухової активності, які можуть сприяти розвитку фізичних якостей, необхідних для ефективного виконання службових завдань у разі участі в бойових діях.

Висновки. Аналіз результатів анкетування свідчить, що у вільний час регулярно займаються фізичною культурою близько 36,6% респондентів, інші відвідують заняття лише іноді. Серед усіх видів рухової активності на теперішній час найбільшою популярністю у чоловіків користуються єдиноборства (їх обрали 66,6% опитаних).

Дослідження фізичного розвитку чоловіків першого періоду зрілого віку свідчить, що середні показники індексу маси тіла знаходилися на верхній межі норми, при цьому, у 14 чоловіків (23,3%) було визначено наявність зайвої ваги. За індексом Пінье більшість обстежених мали нормостенічний конституційний тип.

Середні значення ЧСС та АТ знаходилися на верхній межі вікової норми. Тривалість затримки дихання за пробами Генча та Штанге не досягала вікової норми. Результати ортостатичної проби свідчили про відсутність тренуваності в обстежених.

Визначення фізичного стану за індексом Пирогової О.А., засвідчило, що більшість чоловіків мали середній та нижче середнього рівні.

Дослідження особистісної та ситуативної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна виявило її високий рівень за обома шкалами.

Таким чином, отримані дані дають підставу стверджувати, що на теперішній час існує необхідність пошуку шляхів залучення чоловіків першого періоду зрілого віку до регулярних рекреаційно-оздоровчих занять для покращення показників фізичного та психоемоційного стану. Аналіз наукової літератури та результати анкетування свідчать про доцільність використання засобів єдиноборств для вирішення зазначених проблем.

Перспективи подальших досліджень. Розроблення програми використання засобів єдиноборств в системі фізкультурно-оздоровчих занять чоловіків першого періоду зрілого віку для покращення показників їх фізичного та психоемоційного стану.

Конфлікт інтересів. Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів

Література

1. Андрєєва О, Дутчак М, Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020;(2):59-66.
2. Благій О. Сучасні підходи до управління фізичним станом чоловіків зрілого віку в процесі кондиційного тренування. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2015;(1):22-5.
3. Бойко Г, Козлова Т, Шарафутдінова С. Проблема психосоматичних аспектів здоров'я студентської молоді в умовах військового стану. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025;(5(192)):26-9. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).05)
4. Ареф'єв ВГ, Левінська КІ. Використання інноваційних фітнес-технологій у корекції рівня фізичного стану осіб зрілого віку. Науковий часопис НПУ імені М. Драгоманова. Серія 15. 2016;(1):8-10.
5. Волошин О, Копко І. Паспортний та біологічний вік студентів біолого-природничого факультету: порівняльний аналіз. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2021;(7(138)):30-3. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7\(138\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).06)
6. Ватаманюк СВ, Хабінець ТО, Довгаль ВІ, Кедрич ГВ, Сиротюк СМ. Характеристика фізичного розвитку та фізичної підготовленості чоловіків 26–35 років із різними типами постави, які займаються оздоровчим фітнесом. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. 2021;(9):29-36. DOI: 10.32782/2522-1795.2021.9.4
7. Імас Є, Андрєєва О, Кенцицька І, Хрипко І. Формування мотивації осіб зрілого віку до занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наукових праць. Вінниця; 2019. С. 64-73.
8. Захаріна Є, Чередніченко І, Захаріна А. Оздоровче тренування чоловіків другого періоду зрілого віку: сучасний стан та перспективи. Physical culture and sports: a scientific perspective. 2025;(2):86-94. <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.12>
9. Асаулюк І, Афанасьєв С, Козловська С, Маринчук П. Сучасний стан постави осіб зрілого віку, як передумова розробки профілактично-оздоровчих занять. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2023;15(34):394-405. DOI:10.31652/2071-5285-2023-15(34)-394-405
10. Килимистий М. Фізичний стан чоловіків другого періоду зрілого віку 36-60 років. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016;(3):71-4.
11. Борейко НЮ, Калякін А. Бадмінтон як засіб оздоровчої фізичної культури для людей зрілого віку. Шляхи розвитку рухової активності мо-

References

1. Andrieieva O., Dutchak M, Blahii O. Teoretychni zasady ozdovorcho-rekreatsiinoi rukhovoї aktyvnosti riznykh hrup naseleння. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2020;(2):59-66.
2. Blahii O. Suchasni pidkhody do upravlinnia fizychnym stanom cholovikiv zriloho viku v protsesi kondytsiinoho trenuvannia. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 2015;(1):22-5.
3. Boiko H, Kozlova T, Sharafutdinova S. Problematyka psykhosomatychnykh aspektiv zdorovia studentskoi molodi v umovakh viiskovoho stanu. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15. 2025;(5(192)):26-9. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).05](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).05)
4. Arefiev VH, Levinska KI. Vykorystannia innovatsiinykh fitnes-tekhnologii u korektsii rivnia fizychnoho stanu osib zriloho viku. Naukovyi chasopys NPU imeni M. Drahomanova. Serii 15. 2016;(1):8-10.
5. Voloshyn O, Kopko I. Pasportnyi ta biolohichniy vik studentiv bioloho-prirodnychoho fakultetu: porivnialnyi analiz. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Serii 15. 2021;(7(138)):30-3. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7\(138\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.7(138).06)
6. Vatamaniuk SV, Khabinets TO, Dovhal VI, Kedrych HV, Syrotiuk SM. Kharakterystyka fizychnoho rozvytku ta fizychnoi pidhotovlenosti cholovikiv 26-35 rokiv iz riznymy typaramy postavy, yaki zaimaiutsia ozdovorchym fitnesom. Reabilitatsiini ta fizkulturno-rekreatsiini aspekty rozvytku liudyny. 2021;(9):29-36. DOI: 10.32782/2522-1795.2021.9.4
7. Imas Ye, Andrieieva O, Kensytska I, Khrypko I. Formuvannia motyvatsii osib zriloho viku do zaniat ozdovorcho-rekreatsiinoiu rukhovoї aktyvnosti. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. naukovykh prats. Vinnytsia; 2019. S. 64-73.
8. Zakharina Ye, Cherednichenko I, Zakharina A. Ozdorovche trenuvannia cholovikiv druhoho periodu zriloho viku: suchasnyi stan ta perspektyvy. Physical culture and sports: a scientific perspective. 2025;(2):86-94. <https://doi.org/10.31891/pcs.2025.2.12>
9. Asauliuk I, Afanasiev S, Kozlovskaya S, Marynychuk P. Suchasnyi stan postavy osib zriloho viku, yak peredumova rozrobky profilaktychno-ozdorovchykh zaniat. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. 2023;15(34):394-405. DOI:10.31652/2071-5285-2023-15(34)-394-405
10. Kylymystyi M. Fizychnyi stan cholovikiv druhoho periodu zriloho viku 36-60 rokiv. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2016;(3):71-4.
11. Boreiko NIu, Kaliakin A. Badminton yak zasib ozdovorchoi fizychnoi kultury dlia liudei zriloho viku. Shliakhy rozvytku rukhovoї aktyvnosti molodi

- лоді України: матеріали IV всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Дрогобич, 12 травня 2022 р. Дрогобич : Півсвіт; 2022. С.8-14.
12. Дзюба Л, Сидорчук Т. Сучасні тенденції щодо застосування фізкультурно-оздоровчих програм для жінок першого періоду зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023;(2):33-39. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-03
13. Іванік ОБ. Формування мотиваційно-ціннісних пріоритетів осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності [дисертація]. Київ: Національний університет фізичного виховання і спорту України; 2023. 219 с.
14. Іваночко ВВ., Грибовська ІБ., Квак ІМ. Мотивація чоловіків зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. В: Матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф. Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації [Інтернет]; 2023 Бер 16; Запоріжжя. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка»; 2023 [цитовано 2025 Лист 27]; с. 24-7. Доступно на: https://zp.edu.ua/uploads/dept_s&r/2023/conf/2.2/FKiS-TDI-materialy.pdf#page=25
15. Демідова О, Полякова А, Данюк А, Бойко С. Покращення психофізичного стану дітей середнього шкільного віку засобами східних бойових мистецтв в умовах дистанційного навчання у період воєнного часу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2023;(1):15-30.
16. Чуйко О. Аналіз ефективності використання засобів тайського боксу для підвищення рівня фізичного здоров'я студентів у секційних заняттях. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018;(5(24.):134-9. <https://dspace.vspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/efdd1d89-c93d-46feb36-78ae31063dfe/content>
17. Демідова О, Москаленко Н, Кошелева О, Сидорчук Т, Найко Д, Чекмарьова Н. Використання засобів єдиноборств (на прикладі хортингу) у фізичному вихованні дітей середнього шкільного віку в умовах змішаного навчання. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025;(1):31-41. DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-031
18. Котов СМ. Фізична підготовленість курсантів-жінок у процесі секційних занять з боротьби дзюдо у закладах вищої освіти МВС України. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2023;(6(166):85-88. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).17)
19. Римар О, Івакін Т, Яровий М, Цепляєв Ю, Палевич С, Романчук В, Боярчук О. Рівень підготовленості військовослужбовців до рукопашного бою. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2024;(4(177):130-4. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).27)
- Ukrainy: materialy IV vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii, m. Drohobych, 12 travnia 2022 r. Drohobych: Pósvit; 2022. S.8-14.
12. Dziuba L, Sidorchuk T. Suchasni tendentsii shchodo zastosuvannya fizkulturno-ozdorovchykh proqram dlia zhinok pershoho periodu zriloho viku. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2023;(2):33-39. DOI: 10.32540/2071-1476-2023-2-03
13. Ivanik OB. Formuvannya motyvatsiino-tsinnisnykh priorytetiv osib zriloho viku do ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoї aktyvnosti [dysertatsiia]. Kyiv: Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy; 2023. 219 s.
14. Ivanochko VV., Hrybovska IB., Kvak IM. Motyvatsiia cholovikiv zriloho viku do ozdorovcho-rekreatsinoi rukhovoї aktyvnosti. V: Materialy I Vseukr. nauk.-prakt. konf. Fizychna kultura i sport: tradytsii, dosvid, innovatsii [Internet]; 2023 Ber 16; Zaporizhzhia. Zaporizhzhia: NU «Zaporizka politekhnik»; 2023 [tsytovano 2025 Lyst 27]; s. 24-7. Dostupno na: https://zp.edu.ua/uploads/dept_s&r/2023/conf/2.2/FKiS-TDI-materialy.pdf#page=25
15. Demidova O, Poliakova A, Daniuk A, Boiko S. Pokrashchennia psykho fizychnoho stanu ditei serednoho shkilnoho viku zasobamy skhidnykh boiovykh mystetstv v umovakh dystantsiinoho navchannia u period voiennoho chasu. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2023;(1):15-30.
16. Chuiko O. Analiz efektyvnosti vykorystannia zasobiv taiskoho boksu dlia pidvyshchennia rivnia fizychnoho zdorovia studentiv u sektsiinykh zaniattiakh. Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii. 2018;(5(24.):134-9. <https://dspace.vspu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/efdd1d89-c93d-46feb36-78ae31063dfe/content>
17. Demidova O, Moskalenko N, Kosheleva O, Sidorchuk T, Naiko D, Chekmarova N. Vykorystannia zasobiv yedynoborstv (na prykladi khortynhu) u fizychnomu vykhovanni ditei serednoho shkilnoho viku v umovakh zmishanoho navchannia. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2025;(1):31-41. DOI:10.32540/2071-1476-2025-1-031
18. Kotov SM. Fizychna pidhotovlenist kursantiv-zhinok u protsesi sektsiinykh zaniat z boroty dziudo u zakladakh vyshchoi osvity MVS Ukrainy. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria 15. 2023;(6(166):85-88. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6\(166\).17](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.6(166).17)
19. Rymar O, Ivakin T, Yarovyi M, Tsepliaiev Yu, Pallevych S, Romanchuk V, Boiarchuk O. Riven pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtiv do rukopashnoho boiu. Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seria 15. 2024;(4(177):130-4. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).27](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).27)

20. Романчук СВ., Мицкан БВ, Афонін ВМ, Лойко ОМ, Пилипчак ІВ, Кузнецов МВ, Лісовський БП. Вплив спортивних єдиноборств на удосконалення спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2018;(30):80-7.
20. Romanchuk SV., Mytskan BV, Afonin VM, Loiko OM, Pylypchak IV, Kuznetsov MV, Lisovskyi BP. Vplyv sportyvnykh yedynoborstv na udoskonalennia spetsialnoi fizychnoi pidhotovlenosti viiskovosluzhbovtsiv Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Serii: Fizychna kultura. 2018;(30):80-7.

Отримано/Received: 21.08.2025

Прорецензовано/Reviewed: 05.11.2025

Прийнято/Accepted: 07.11.2025

Як цитувати статтю / How to Cite:

Мамедов З. Особливості фізичного та психоемоційного стану чоловіків першого періоду зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025 Груд 30;(3):83-91. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-083>

Mamedov Z. Features of the physical and psycho-emotional state of men in the first period of adulthood in conditions. Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia. 2025 Dec 30;(3):83-91. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-083>