



## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

<https://doi.org/10.15802/2071-1476-2026-1-05>

УДК 796.012.1 «465.22/.35»-055.1(045)

### ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Мамедов З. <sup>1ABCDE</sup>, Кошелева О.О. <sup>1ACD</sup>

*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  
Prydniprovs'k State Academy of Physical Culture and Sport, Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: [kyokushinkarate.dnipro@gmail.com](mailto:kyokushinkarate.dnipro@gmail.com)

<https://orcid.org/0009-0001-5677-4828>

**Кошелева Олена Олександрівна**

**Kosheleva Olena**

Навчально-науковий інститут «Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту» Українського державного університету науки і технологій, м. Дніпро, вул. Набережна Перемоги, 10, 49094, Україна  
Prydniprovs'k State Academy of Physical Culture and Sport, Ukrainian State University of Science and Technologies, Dnipro, Naberezhna Peremohy Street, 10, 49094, Ukraine

e-mail: [koshelevaea@gmail.com](mailto:koshelevaea@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0002-9085-6800>

Внесок авторів: 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

Однією з найбільш актуальних проблем сьогодення є погіршення стану здоров'я та зниження фізичних кондицій дорослого населення, яке є головним трудовим потенціалом країни. Погіршення показників фізичного стану осіб зрілого віку супроводжується зниженням їх розумової працездатності, підвищенням вразливості до стресових чинників життя. Особливо загрозливим це стає в умовах воєнного стану, коли для збереження життя та здоров'я необхідно мати високий рівень фізичних кондицій, стресостійкості, здатність до швидкої орієнтації в критичних ситуаціях. Відомо, що заняття фізичною культурою сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню фізичної та розумової працездатності, психоемоційної стійкості людини. Але для досягнення позитивного ефекту при плануванні фізичних навантажень необхідно врахувати індивідуальні особливості психофізичного стану осіб, які займаються, що обумовлює доцільність його регулярного моніторингу. **Мета дослідження** – дослідити показники психофізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку для визначення шляхів його корекції засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності. **Матеріали та методи:** методика оцінки рівня соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенка, Р.Г. Науменко, коректурна проба Бурдона-Анфімова, теплінг-тест, тест диференціальної самооцінки САН, методи математичної статистики. **Результати дослідження** Результати дослідження свідчать, що переважна більшість чоловіків першого пе-



ріоду зрілого віку (85,96%) мали низький рівень соматичного здоров'я. Функціональна рухливість нервових процесів, що оцінювалась за допомогою тепінг-тесту, знаходилася на нижчому за середній рівні для даної вікової групи. Визначення стану уваги за коректурною пробєю Бурдона-Анфімова доводить, що понад 50% чоловіків мали низький рівень її розвитку. Показники самопочуття, активності та настрою за тестом диференціальної самооцінки САН не перевищували 3,5 балів за усіма шкалами, що вказує на нестійкий психоемоційний стан досліджуваних. **Висновок.** Існує необхідність залучення чоловіків першого періоду зрілого віку до рекреаційно-оздоровчої рухової активності для покращення показників їх психофізичного стану.

**Ключові слова:** фізичний стан, соматичне здоров'я, психічний стан, особи зрілого віку.

## PSYCHOPHYSICAL STATE OF MEN IN THE FIRST PERIOD OF ADULTHOOD

### Annotation

**Introduction.** One of the most pressing problems today is the deterioration of health and decline in physical fitness of the adult population, which is the main labor potential of the country. The deterioration of the physical condition of mature people is accompanied by a decrease in their mental performance and increased vulnerability to life's stressful factors. This becomes especially threatening in conditions of martial law, when to preserve life and health, it is necessary to have a high level of physical fitness, stress resistance, and the ability to quickly orientate in critical situations. It is known that physical education classes contribute to health improvement, increased physical and mental performance, and psycho-emotional stability of a person. To achieve a positive effect when planning physical activity, it is necessary to take into account the individual characteristics of the psychophysical state of the individuals involved, which makes it advisable to monitor it regularly. **The purpose of the study** is to investigate the indicators of the psychophysical state of men in the first period of adulthood to determine ways of its correction by means of recreational physical activity. **Materials and methods:** methodology for assessing the level of somatic health by G.L. Apanasenko, R.G. Naumenko, Bourdon-Anfimov correction test, tapping test, differential self-assessment test, methods of mathematical statistics. **Results.** The research results show that the majority of men in the first period of adulthood (85.96%) had a low level of somatic health. Determination of the state of attention using the Bourdon-Anfimov correction test proves that more than 50% of men had a low level of its development. Functional mobility of neural processes, assessed using the tapping test, was below average for this age group. Indicators of well-being, activity, and mood according to the differential self-assessment test did not exceed 3.5 points on all scales, which indicates an unstable psycho-emotional state of the subjects. **Conclusion.** There is a need to involve men of the first period of mature age in recreational and health-improving physical activity to improve their psychophysical state.

**Keywords:** physical condition, somatic health, mental state, mature age.

**Вступ.** Однією з найбільш актуальних проблем сьогодення, яка викликає занепокоєння науковців усього світу, є погіршення стану здоров'я та зниження фізичних кондицій населення працездатного віку. Дослідники пов'язують це, перш за все, зі способом життя сучасної людини: зменшенням обсягу рухової активності, розповсюдженням шкідливих звичок, нераціональним харчуванням, наявністю великої кількості стресових чинників. [1,2,3] При цьому, найбільш гостро стоїть проблема збереження здоров'я осіб зрілого віку, яка названа одним із пріоритетних напрямів діяльності ВООЗ у XXI столітті. [4] Саме ця категорія населення являє собою головний трудовий потенціал країни, від якого залежать її економічний

розвиток та національна безпека. [2,3] Між тим, за даними науковців, на теперішній час спостерігається зниження фізичного стану осіб зрілого віку: так, у віці 20-39 років близько 20% людей мають високий рівень фізичного стану (РФС), в 40-49 років цей показник знижується до 10%, а в 50-59 – лише 2% осіб відповідають високому РФС. [5] Така ситуація викликає занепокоєння фахівців, у зв'язку із наявністю тісного взаємозв'язку між захворюваністю та РФС людини. Результати численних досліджень свідчать, що в осіб з низьким РФС відзначається широкий спектр захворювань; в той час, як в осіб з високим РФС захворювання практично відсутні. [1,2,5] При цьому, погіршення по-

воджується зниженням не лише фізичної, але й розумової працездатності людини, підвищенням її вразливості до стресових чинників життя [6]. Особливо загрозливим це стає в умовах сучасного життя населення України, у зв'язку з тим, що під час воєнних дій на території країни для збереження життя та здоров'я необхідно мати високий рівень фізичних кондицій, стресостійкості, здатність до швидкої орієнтації в критичних ситуаціях [7].

Відомо, що раціонально організовані заняття фізичною культурою сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню фізичної та розумової працездатності, психоемоційної стійкості людини [1,2,5]. Тому зараз, як ніколи має значення залучення населення працездатного віку до фізичної активності.

датного віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності: як в різних організованих формах, так і самостійно. При цьому, за допомогою досягнення позитивного ефекту є раціональне планування фізичних навантажень у заняттях оздоровчої спрямованості на основі врахування індивідуальних особливостей психофізичного стану осіб, які займаються, що обумовлює необхідність його регулярного моніторингу [8,9,10].

**Гіпотеза.** Передбачалось, що дослідження показників психофізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку дозволить визначити шляхи його покращення засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

**Мета дослідження** – дослідити показники психофізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку для визначення шляхів його корекції засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

**Матеріали і методи дослідження**

*Учасники.* У дослідженні брали участь 57 чоловіків у віці від 23 до 34 років, які займались єдиноклубними у спортивних клубах Дніпропетровської області.

*Процедура.* Дослідження проводилось протягом 2024–2025 років. Визначався стан соматичного здоров'я, рівень розвитку параметрів уваги та психоемоційний стан чоловіків першого періоду зрілого віку.

Оцінка рівня соматичного здоров'я здійснювалося за методикою Г.Л. Апанасенка, Р.Г. Науменко, в основу якої покладено показни-

ки антропометрії (довжина тіла, маса тіла, кистьова динамометрія) та функціонального стану (ЧСС, ЖЄЛ, АТ). На основі отриманих даних розраховувались індекс маси тіла (ІМТ) за формулою  $ІМТ = P/H^2$ , де  $P$  – маса тіла, кг,  $H$  – довжина тіла, м; індекс Робінсона (маса тіла / довжина тіла,  $г \cdot см^{-1}$ ); життєвий індекс (ЖЄЛ / маса тіла,  $мл \cdot кг^{-1}$ ), силовий індекс ((динамометрія кисті/маса тіла)  $\times 100, \%$ ); визначався час відновлення ЧСС після 20 присідань, що виконувались за 30 с. За кожен показник, який входить до складу методики нараховувались бали, відповідно до встановленої шкали. Загальний рівень соматичного здоров'я визначався за сумою отриманих балів.

Стан уваги досліджуваних визначався за коректурною пробою Бурдона-Анфімова. Досліджувані протягом 5 хвилин викреслювали літеру К на спеціальному бланку, що був заповнений випадковим набором літер. Рахувались загальна кількість вірно закреслених літер та кількість допущених помилок.

Визначення сили нервової системи здійснювалось за допомогою тепінг-тесту, що базується на вимірюванні максимального темпу руху руки протягом 30 секунд. Досліджувані ставили точки у 6 квадратах бланка, змінюючи їх кожні 5 секунд.

Психоемоційний стан чоловіків першого періоду зрілого віку визначався за методикою САН (експрес-опитувальник, який містить 30 пар протилежних тверджень, що оцінюються за 7-бальною шкалою та відображають самопочуття, активність і настрої.

Нормою вважається результат у 5,0–5,5 балів).

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**

Психофізичний стан людини являє собою складну систему психофізіологічних та психічних функцій, що визначають продуктивність діяльності і працездатність на даному відрізку часу, та може бути визначений комплексом характеристик, до яких входять показники фізичного та психічного станів.

Одним з найбільш інформативних показників фізичного стану людини є соматичне здоров'я, що відображає поточний стан органів і систем органів організму; рівень їх розвитку та функціональних можливостей, ступінь адаптації до різних факторів зовнішнього середовища. Соматичне здоров'я – це стан організму, при якому показники основних фізіологічних систем лежать в межах фізіологічної норми і адекватно змінюються при взаємодії людини з зовнішнім середовищем.

У таблиці 1 наведено результати експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка, Р.Г. Науменко.

Таблиця 1

**Показники експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я досліджуваних за методикою Г.Л. Апанасенка (n=57)**

| Показники  | $\bar{x}$ | S    | m    | V, %  | Бали         |
|--|-----------|------|------|-------|--------------|
| Індекс маси тіла, $кг/м^2$                                       | 27,19     | 2,04 | 0,27 | 7,49  | <b>-0,68</b> |
| Життєвий індекс (ЖЄЛ / маса тіла, $мл \cdot кг^{-1}$ )           | 48,00     | 4,82 | 0,64 | 10,05 | <b>0,47</b>  |
| Індекс Робінсона (ЧСС $\times$ АТсист) / 100, %                  | 81,24     | 7,65 | 1,01 | 9,42  | <b>1,05</b>  |
| Час відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с, хв., с           | 2,28      | 0,57 | 0,08 | 25,21 | <b>1,32</b>  |
| Силовий індекс (динамометрія кисті / маса тіла) $\times 100, \%$ | 43,85     | 8,85 | 1,17 | 20,18 | <b>0,07</b>  |
| Загальна оцінка рівня здоров'я, бали                             | -         | 2,11 | 0,28 | 95,48 | <b>2,21</b>  |

Аналіз результатів оцінки соматичного здоров'я чоловіків свідчить, що середнє значення індексу маси тіла становило  $27,19 \pm 2,04$  кг/м<sup>2</sup>, такий показник відповідає -0,68 балам, це дозволяє зробити висновок про наявність надлишкової маси тіла у досліджуваних. Середній показник життєвого індексу складає  $48,0 \pm 4,82$  мл·кг<sup>-1</sup>, що відповідає 0,47 балам та свідчить про низький рівень функціонального стану дихальної системи. Значення індексу Робінсона становить  $81,24 \pm 7,65$  ум.од. (1,05 бали), час відновлення ЧСС після 20 присідань, виконаних за 30с складає  $2$  хв.  $28с \pm 0,57с$  (1,32 бали), – обидва показники відповідають нижчому за середній рівню, що вказує на незадовільний функціональний стан серцево-судинної системи. Середня величина силового індексу складає  $43,85 \pm 8,85$ кг (0,07 бали), що засвідчило низький рівень розвитку відносної сили м'язів кисті у досліджуваних.

Встановлено, що стан соматичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка, Р.Г. Науменко становив у середньому  $2,21$  бал  $\pm 2,11$ , що відповідає низькому рівню. Детальний аналіз виявив, що з обраної групи чоловіків тільки 14,04% мали нижчий за середній рівень соматичного здоров'я. Решта (85,96%) відповідали низькому рівню.

Поняття «психічний стан» пов'язане з певною своєрідністю

переживання та поведінки, яка виражається у психічній діяльності в цілому. Основними показниками, що його характеризують, є розумова роботоздатність та психоемоційний стан, вони відображають поточний рівень функціонування психіки, включаючи когнітивні процеси (увага, пам'ять) та емоційні переживання, виступаючи динамічною характеристикою особистості. В свою чергу, одним із найбільш інформативних показників розумової роботоздатності людини є рівень розвитку параметрів уваги, зокрема, здатність протягом тривалого часу зосереджуватись на виконанні складних завдань, що визначає доцільність дослідження її стану в осіб працездатного віку.

Стан уваги чоловіків першого періоду зрілого віку визначався за допомогою коректурної проби Бурдона-Анфімова. Продуктивність уваги досліджувалась за кількістю переглянутих знаків і допущених помилок (табл. 2.).

Отримані результати свідчать, що середня кількість знаків, переглянутих чоловіками протягом 5 хв. склала  $699,68 \pm 136,60$  літер, а кількість допущених помилок –  $10,61 \pm 2,16$ ; це відповідає низькому рівню розвитку параметрів уваги.

Детальний аналіз дозволив з'ясувати, що понад 11 помилок (низький рівень концентрації уваги) допустили 52,63% чоло-

віків. Решта досліджуваних мали задовільний рівень концентрації уваги. Аналіз інтенсивності уваги за кількістю переглянутих знаків виявив, що 56,14% мали незадовільний рівень її розвитку, 24,56% – добрий та 19,30% – задовільний.

Функціональна рухливість нервових процесів оцінювалась за допомогою теплінг-тесту, який базується на встановленні максимального темпу рухів руки. Обстежувані протягом 30 секунд наносили крапки у 6 квадратах (по 5с у кожному), намагаючись підтримувати максимально можливий темп. Після закінчення тесту підраховувалась кількість крапок у кожному квадраті та їх загальна сума.

Результати визначення сили нервової системи за теплінг-тестом наведено в таблиці 3.

Аналіз середньостатистичних показників кількості нанесених дотиків при виконанні «Теплінг-тесту» показав, що він в середньому становив  $161,74 \pm 17,52$ .

Статистично достовірної різниці між кількістю дотиків від квадрату до квадрату не виявлено ( $p > 0,05$ ). Порівняння отриманих даних із нормативними значеннями, наведеними в науково-методичній літературі свідчить, що середні значення результатів теплінг-тесту відповідають нижчому за середній рівню для даної вікової групи.

Таблиця 2

Результати проведення проби Бурдона-Анфімова досліджуваних (n=57)

| Показники | Кількість помилок | Кількість переглянутих знаків |
|-----------|-------------------|-------------------------------|
| $\bar{x}$ | 10,61             | 699,68                        |
| S         | 2,16              | 136,60                        |
| m         | 0,29              | 18,09                         |
| V, %      | 20,36             | 19,52                         |

Таблиця 3.

Результати виконання досліджуваними «Теплінг-тесту» (n=57)

| Показники | Квадрат |       |       |       |       |       | Сума   |
|-----------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
|           | 1       | 2     | 3     | 4     | 5     | 6     |        |
| $\bar{x}$ | 30,35   | 27,96 | 29,70 | 27,96 | 26,02 | 26,74 | 168,74 |
| S         | 4,55    | 3,02  | 3,41  | 4,20  | 3,90  | 4,42  | 17,52  |
| m         | 0,60    | 0,40  | 0,45  | 0,56  | 0,52  | 0,59  | 2,32   |
| V, %      | 14,98   | 10,79 | 11,49 | 15,00 | 14,98 | 16,52 | 10,38  |

Таблиця 3.

**Розподіл групових значень за шкалами «самопочуття», «загальна активність» та «настрій» методики «САН» у досліджуваних (n=57)**

| Показники | Самопочуття | Активність | Настрій |
|-----------|-------------|------------|---------|
| $\bar{x}$ | 3,37        | 3,49       | 2,91    |
| S         | 1,05        | 1,08       | 1,25    |
| m         | 0,14        | 0,14       | 0,17    |
| V, %      | 36,16       | 41,38      | 54,52   |

Психоемоційний стан чоловіків досліджувався із застосуванням методики «САН» (табл. 3.).

За результатами дослідження з'ясовано, що за суб'єктивними відчуттями чоловіків середні показники за шкалами «самопочуття», «активність» та «настрій» не перевищували 3,5 балів.

Більш детальний аналіз дозволив встановити, що за шкалою «самопочуття» низький рівень переважав у 61,40% чоловіків, за шкалою «активність» у 70,18% та за шкалою «настрій» – у 68,42%. Таким чином, у переважній більшості досліджуваних спостерігається пригнічений психоемоційний стан за всіма показниками, що входять до складу методики.

#### Дискусія

Проблема покращення фізичного потенціалу населення країни залишається однією з найбільш актуальних для української держави на теперішній час, оскільки саме від цього фактору залежать економічне і соціальне благополуччя країни, її національна безпека. Незадовільний стан здоров'я населення, на думку науковців, створює реальну загрозу для гуманітарної безпеки держави. [2] На жаль, в Україні спостерігається кризова ситуація зі станом здоров'я населення, наявна тенденція до щорічного зростання захворювань серцево-судинної та дихальної систем. [10]

Ще в довоєнні роки результати наукових досліджень свідчили, що середня тривалість життя в Україні була на 11,7 років меншою ніж в економічно та соціально розвинених країнах Європи. Ще більша різниця спостерігалась за тривалістю здорового життя. Науковці

вказували, що особливу тривогу викликає високий рівень смертності серед осіб працездатного віку, які складають основу трудового та оборонного потенціалу країни. Результати соціальних та демографічних досліджень доводять, що смертність серед чоловіків працездатного віку була в 3-4 рази вищою, ніж в європейських країнах. До війни найбільшу частку смертності, становили серцево-судинні захворювання (60%) та новоутворення (10,5%). [3] При цьому, звертає на себе увагу той факт, що тривалість життя чоловіків в середньому на 10-15 років була меншою ніж у жінок, а захворюваність серцево-судинної системи у 2,8 разів вищою. [2] Первопричиною такого становища фахівці вважають спосіб життя чоловіків. Результати численних наукових досліджень свідчать, що чоловіки зрілого віку мало залучені до занять фізичною культурою, мають низький рівень рухової активності, режим їх повсякденного життя характеризується наявністю шкідливих звичок, нераціональним харчуванням, великою кількістю стресових факторів. Все це супроводжується порушенням показників фізичного розвитку, зокрема збільшенням маси тіла, яка у багатьох перевищує норму, зниженням функціональних резервів організму, показників фізичної підготовленості та роботоздатності, порушенням обміну речовин, розвитком хронічних захворювань. [2,3,11] Таким чином, саме чоловіки зрілого віку являють собою найбільш проблемну частку населення, що потребує уваги фахівців.

Вирішенню зазначених проблем може сприяти залучення чо-

ловіків до занять рекреаційно-оздоровчої спрямованості. Відомо, що регулярні фізичні навантаження, за умов їх раціонального планування, сприяють нормалізації маси тіла, підвищенню функціональних резервів організму, загальної та професійної працездатності, покращують обмін речовин, підвищують стійкість до психоемоційних стресів. [1,2,5] Основою програмування рекреаційно-оздоровчих занять, запровадження досягнення позитивного ефекту є врахування показників фізичного стану тих, хто займається, тому їх діагностика є обов'язковою умовою для визначення адекватних параметрів навантажень. Дослідженню особливостей фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку було присвячено низку наукових робіт.

В дослідженні Ю. Борисової, П. Шкарупило визначався стан соматичного здоров'я чоловіків 22-35 років, які займалися капоєйро. За результатами науковців, тільки у 15,4% чоловіків показники соматичного здоров'я відповідали середньому рівню, у 69,2% чоловіків спостерігався низький рівень соматичного здоров'я. [12]

Результати визначення фізичної працездатності чоловіків першого періоду зрілого віку за індексом Руф'є, проведені С. Строгановим, І. Копейко, свідчать, що серед 30 обстежених лише 13,3% мали високий рівень працездатності, 30% – середній, в інших спостерігався низький та нижче за середній рівні. [13]

В роботі В. Коротича, Р. Римика, А. Синиці зазначено, що в останні роки спостерігається зростання чисельності осіб пер-

шого періоду зрілого віку, які страждають від надлишкової ваги. Дослідники стверджують, що на сьогодні 14,8% чоловіків в Україні мають зайву масу тіла. Крім того, автори зауважують, що у 34,5% чоловічого населення України було виявлено підвищений артеріальний тиск, а 40,7% населення мали підвищений або гранично високий рівень холестерину в крові. Все це збільшує ризик розвитку захворювань серцево-судинної системи, цукрового діабету тощо. [3]

Р. Чубко, В. Білецькою було досліджено особливості морфофункціонального стану чоловіків першого зрілого віку, які займаються кросфітом з оздоровчою метою. [11] Науковці зазначають, що переважна більшість чоловіків мали задовільний та добрий функціональний стан серцево-судинної системи, в них спостерігався високий рівень сили кисті та добрий рівень стійкості до гіпоксії. За твердженням авторів, такі результати свідчать про сприятливий вплив занять кросфітом на функціональний стан чоловіків першого періоду зрілого віку. В той же час, визначення індексу масу тіла засвідчило наявність надлишкової ваги у понад половини досліджених.

Дані, отримані в ході нашого дослідження, також свідчать, що середні значення індексу маси тіла вказують на наявність надлишкової ваги у чоловіків першого періоду зрілого віку. До того ж, у досліджуваних спостерігався низький рівень функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем. Розподіл чоловіків за рівнем соматичного здоров'я показав, що 14,04% мали нижчий за середній рівень соматичного здоров'я, 85,96% – низький. Таким чином, результати досліджень останніх років свідчать, про необхідність підвищення фізичних кондицій чоловіків першого періоду зрілого віку. Найбільш ефективно сприяти вирішенню значеної проблеми може залучен-

ня їх до регулярних занять фізичною культурою. При цьому, слід зазначити, що, на думку науковців, сучасна ситуація в Україні вимагає залучення населення нашої держави до оздоровчо-рекреаційної рухової активності не тільки для покращення стану здоров'я, підвищення фізичної підготовленості та працездатності, але й для подолання наслідків воєнного стресу. [14,15,16]

В останні роки проведено велику кількість досліджень з проблем вивчення особливостей психоемоційного стану населення України в умовах воєнного стану та використання засобів рекреаційно-рухової активності для його покращення. Особливу вагу науковців привернули психологічні проблеми студентської молоді. [6,17,18,19] Так, наприклад, в роботі Андрєєвої О., Бишевец Н., Плешакової О. відзначається, що для сучасних здобувачів вищої освіти Центральної та Північної України характерним є виражений рівень стресу та високий рівень реактивної тривожності. [18]

Бойко Г, Козлова Т, Шарфутдінова С. досліджували психосоматичний аспект здоров'я студентської молоді України в умовах повномасштабних військових дій. Результати цього дослідження свідчать, що серед української студентської молоді спостерігається тенденція до поширення таких психічних розладів, як депресія, тривожність та посттравматичний стресовий розлад. Науковці вважають, що з плином часу це може зумовити масове виникнення різного роду фізичних розладів психосоматичної природи. [6]

Бишевец Н., Бойко А. визначили динаміку психоемоційного стану здобувачів вищої освіти в умовах воєнного конфлікту, залежно від занять оздоровчо-рекреаційною руховою активністю. Авторами встановлено, що у значної частки студентів виявлено наявність психологічних проблем. Водночас, в ході дослідження до-

ведено, що зростання ознак емоційного неблагополуччя відбувається наряду зі зменшенням обсягу рухової активності студентів. [19]

На жаль, проблема дослідження психоемоційного стану чоловіків першого періоду зрілого віку не привернула такої уваги науковців. Між тим, саме ця категорія населення несе найбільше фізичне та психоемоційне навантаження в сучасних умовах. Результати, отримані в ході наших досліджень, свідчать, що у переважній більшості чоловіків першого періоду зрілого віку спостерігався пригнічений психоемоційний стан, знижена розумова роботоздатність за показниками продуктивності уваги, що також може бути наслідком емоційного неблагополуччя. Відомо, що фізичні вправи є ефективним інструментом подолання стресу, зниження тривожності, формування впевненості у своїх силах, нормалізації психоемоційного стану. [7] Тому залучення чоловіків першого періоду зрілого віку до занять фізичною культурою в умовах воєнного стану є критично необхідним для збереження мобілізаційного ресурсу, підтримки їх психоемоційної стійкості, корекції недоліків тілобудови, підвищення фізичної та розумової роботоздатності. Дослідження останніх років свідчать, що в умовах воєнного стану зростає інтерес чоловіків зрілого віку до занять єдиноборствами, які є ефективним способом всебічного розвитку фізичних якостей, покращення морфофункціонального та психоемоційного станів, підвищення рівня уваги. [20] Все це вказує на доцільність застосування єдиноборств в системі рекреаційно-оздоровчих занять чоловіків першого періоду зрілого віку. Але обґрунтування програми застосування єдиноборств для покращення психофізичного стану дорослого населення досі залишалося поза увагою науковців, що обумовлює доцільність проведення досліджень в даному напрямку.

**Висновки.**

Результати дослідження свідчать, що переважна більшість чоловіків першого періоду зрілого віку (85,96%) мали низький рівень соматичного здоров'я. Функціональна рухливість нервових процесів, що оцінювалась за допомогою теплінг-тесту, знаходилася на нижчому за середній рівні для даної вікової групи. Визначення стану уваги за коректурною пробєю Бурдона-Анфімова доводить, що її розвиток більш, ніж у половини чоловіків відповідав низькому рівню. Показники самопочуття,

активності та настрою за тестом диференціальної самооцінки САН не перевищували 3,5 балів за усіма шкалами, що вказує на нестійкий психоемоційний стан досліджуваних. Таким чином, отримані результати свідчать про необхідність залучення чоловіків першого періоду зрілого віку до рекреаційно-оздоровчої рухової активності для покращення показників їх психофізичного стану. Дослідження останніх років свідчать про підвищення інтересу чоловіків зрілого віку до занять єдиноборствами, що обумовлює

доцільність обґрунтування програми їх застосування в системі рекреаційно-оздоровчих занять даної категорії населення.

**Перспективи подальших досліджень**

Теоретико-методичне обґрунтування програми використання єдиноборств в системі рекреаційно-оздоровчих занять чоловіків першого періоду зрілого віку для покращення показників їх психофізичного 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. Коротич В, Римик Р, Синиця А. Характеристика стану здоров'я чоловіків першого періоду зрілого віку на сучасному етапі. *Академічні візії*. 2025; (48). <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/2256>.
4. Імас Є, Андрєєва О, Кенсицька 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; 2019:64-73.
5. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: за ред. ТЮ Круцевич. – К.НУФВСУ, вид-во Олімпійська л-а. Методика фізичного виховання різних груп населення. 2017; (Т.2.): 266.
6. Бойко Г, Козлова Т, Шарафутдінова С. Проблематика 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).
7. Левон М, Гончарук Н. Елементи здорового способу життя, зокрема рухова активність, як шляхи подолання хронічного стресу в умовах війни. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2025;(2(187): 115-122. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).21).

**References**

1. Andriieva O., Dutchak M, Blahii O. Teoretychni zasady ozdorovcho-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. Korotych V, Rymyk R, Synytsia A. Kharakterystyka stanu zdorovia cholovikiv pershoho periodu zriloho viku na suchasnomu etapi. *Akademichni vizii*. 2025; (48). <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/2256>.
4. Imas Ye, Andriieva O, Kensytska I, Khrypko I. Formuvannia motyvatsii osib zriloho viku do zaniat ozdorovcho-rekreatsiinoiu rukhovoїu aktyvnistiu. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii: zb. naukovykh prats*. Vinnytsia; 2019:64-73.
5. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia: pidruch. dlia stud. vyshch. navch. zakl. fiz. vykhovannia i sportu: za red. Tiu Krutsevych. – K.NUFVSVU, vydvo Olimpiiska l-a. Metodyka fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naseleння. 2017; (T.2.): 266.
6. Boiko H, Kozlova T, Sharafutdinova S. Problematyka psykhosomatychnykh aspektiv zdorovia studentskoi molodi v umovakh viiskovoho stanu. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 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).
7. Levon M, Honcharuk N. Elementy zdorovoho sposobu zhyttia, zokrema rukhova aktyvnist, yak shliakhy podolannia khronichnogo stresu v umovakh viiny. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15*. 2025;(2(187): 115-122. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02\(187\).21](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.02(187).21).

8. Седляр Ю. Розрахунок інтенсивності аеробних навантажень в оздоровчій фізичній культурі. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2019;(12(120): 105-109. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.12\(120\)19.21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.12(120)19.21).
9. Чубко Р, Білецька В. Основи програмування занять кросфітом з особами зрілого віку. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2026;(1(200): 247-251. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01\(200\).45](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01(200).45).
10. Дикий БВ. Теоретико – методичні аспекти застосування середніх холодкових навантажень в оздоровчому тренуванні осіб першого та другого зрілого віку : автореферат дис. к. фіз.вих. : спец. 24.00.03 «Фізична реабілітація». Львів. 2010:21.
11. Чубко Р, Білецька В. Оцінка морфофункціонального стану чоловіків першого зрілого віку в процесі занять кросфітом. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025; (12(199): 223-228. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\)](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199)).
12. Борисова Ю, Шкарупіло П. Аналіз соматичного здоров'я капоейристів 22-35 років. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2020; (6(126): 23-27. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6\(126\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).05).
13. Строганов С.В, Копейко І.Ю. Корекція статури чоловіків першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010;(7): 112-114.
14. Микитчик ОС, Цуканов ОМ. Мотиваційно-ціннісні пріоритети осіб зрілого віку щодо оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час воєнного стану. Спортивний вісник Придніпров'я. 2025;(2):40-51. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-040>.
15. Микитчик О, Цуканов О. Мотиви осіб зрілого віку до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. 2025;(12(199): 123-127. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).25).
16. Бондар АА, Підлужняк ОІ., Дусь СВ, Кулик ДГ. Сучасні підходи до визначення впливу фізичних навантажень на психологічне здоров'я студентської молоді у воєнний час. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. 2023;(7(167):34-36. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).06).
17. Слухенська РВ, Гауряк ОД, Єрохова АА, Литвинюк НЯ. Вплив фізичної культури на подолання
8. Sedliar Yu. Rozrakhunok intensyvnosti aerobnykh navantazhen v ozdorovchii fizychnii kulturi. Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15. 2019;(12(120): 105-109. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.12\(120\)19.21](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2019.12(120)19.21).
9. Chubko R, Biletska V. Osnovy prohramuvannia zaniat krosfitom z osobamy zriloho viku. Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15. 2026;(1(200): 247-251. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01\(200\).45](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2026.01(200).45).
10. Dykyi BV. Teoretyko – metodychni aspekty zastosuvannia serednikh kholodovykh navantazhen v ozdorovchomu trenuvanni osib pershoho ta druhoho zriloho viku : avtoreferat dys. k. fiz.vykh. : spets. 24.00.03 «Fizychna rehabilitatsiia». Lviv. 2010:21.
11. Chubko R, Biletska V. Otsinka morfofunksionalnoho stanu cholovikiv pershoho zriloho viku v protsesi zaniat krosfitom. Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15. 2025; (12(199): 223-228. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\)](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199)).
12. Borysova Yu, Shkarupilo P. Analiz somatychnoho zdorovia kapoeirystiv 22-35 rokiv. Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15. 2020; (6(126): 23-27. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6\(126\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).05).
13. Strohanov S.V, Kopieiko I.Yu. Korektsiia statury cholovikiv pershoho zriloho viku zasobamy ozdorovchoho fitnesu. Pedahohika, psykhohohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2010;(7): 112-114.
14. Mykytchyk OS, Tsukanov OM. Motyvatsiino-tsinisni priorytety osib zriloho viku shchodo ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoї aktyvnosti pid chas voiennoho stanu. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2025;(2):40-51. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-2-040>.
15. Mykytchyk O, Tsukanov O. Motyvy osib zriloho viku do ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoї aktyvnosti. Naukovyi chasopys Ukrainського derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriiia 15. 2025;(12(199): 123-127. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12\(199\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.12(199).25).
16. Bondar AA, Pidluzhniak OI., Dus SV, Kulyk DH. Suchasni pidkhody do vyznachennia vplyvu fizychnykh navantazhen na psykhohohichne zdorovia studentskoi molodi u voiennyi chas. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriiia 15. 2023;(7(167):34-36. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).06](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).06).
17. Slukhenska RV, Hauriak OD, Yerokhova AA, Lytvyniuk NIa. Vplyv fizychnoi kultury na podolannia stresu u studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv.

- стресу у студентів вищих навчальних закладів. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15* 2022; (7(152): 108-110. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7\(152\).25](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2022.7(152).25).
18. Андреева О, Бишевец Н, Плешакова О. Вплив рухової активності на підвищення стресостійкості здобувачів вищої освіти. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023;(2): 32–36.
19. Бишевец Н, Бойков А. Динаміка психоемоційного стану та рухової активності здобувачів вищої освіти. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*. 2023;(7(167): 27-30. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).04).
20. Мамедов З. Особливості фізичного та психоемоційного стану чоловіків першого періоду зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2025;(3):83-91. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-083>.
18. Andriieva O, Byshevets N, Plieshakova O. Vplyv rukhovoi aktyvnosti na pidvyshchennia stresostiikosti zdobuvachiv vyshchoi osvity. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2023;(2): 32–36.
19. Byshevets N, Boikov A. Dynamika psykhoemot-siinoho stanu ta rukhovoi aktyvnosti zdobuvachiv vyshchoi osvity. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Draho-manova. Seriiia 15*. 2023;(7(167): 27-30. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7\(167\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.7(167).04).
20. Mamedov Z. Osoblyvosti fizychnoho ta psykhoemot-siinoho stanu cholovikiv pershoho periodu zriloho viku. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. 2025;(3):83-91. <https://doi.org/10.32540/2071-1476-2025-3-083>.

*Отримано/Received: 28.12.2025*

*Прорецензовано/Reviewed: 10.02.2026*

*Прийнято/Accepted: 19.02.2026*

*Опубліковано/Published – 30.03.2026*

Як цитувати статтю / How to Cite:

Мамедов З, Кошелева О. Психофізичний стан чоловіків першого періоду зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2026 Бер 30;(2):50-58. <https://doi.org/10.15802/2071-1476-2026-1-05>

Mamedov Z, Kosheleva O. Psychophysical state of men in the first period of adulthood. *Sportyvnyi Visnyk Prydniprovia*. 2026 Mar 30;(2):50-58. <https://doi.org/10.15802/2071-1476-2026-1-05>