УДК 796.034-05

ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ МУЖЧИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА И СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Харченков А. Л. магистрант 3 курса
Смоленский государственный университет спорта

Аннотация. В статье рассматриваются особенности здоровья и работоспособности мужчин в возрасте 40-60 лет, связанные с возрастными физиологическими изменениями, подчёркивается взаимосвязь физического состояния с психоэмоциональными факторами, включая профессиональный стресс и кризис среднего возраста, обосновывается ключевая роль систематических занятий физической культурой для компенсации данных изменений и поддержания качества жизни. Представлены рекомендации по применению сбалансированных форм активности, включающих кардио-, силовые тренировки, стретчинг и функциональный тренинг.

Ключевые слова: мужчины среднего возраста, физическая культура, возрастные изменения, работоспособность, здоровье, тренировочные программы, профилактика заболеваний, психоэмоциональное состояние.

Актуальность. Мужчины среднего возраста (от 40 до 60 лет) находятся на важном жизненном этапе, когда изменения в организме становятся более заметными. Данный период зачастую сопровождается осознанием того, что физическое здоровье и работоспособность требуют особого внимания. Важной частью поддержания качества жизни на данном этапе является физическая культура (С. И. Логинов, Д. А. Романова, 2024). Рассмотрим основные аспекты здоровья и физической активности мужчин среднего возраста.

Задачи исследования:

1. Проанализировать возрастные изменения состояния здоровья мужчин среднего возраста с учётом взаимовлияния физиологических, психологических и социальных факторов.
2. Изучить рекомендации по организации эффективных форм физической активности, способствующих сохранению и укреплению здоровья, а также поддержанию высокого уровня работоспособности у мужчин среднего возраста.

Результаты исследования. Как отмечают, С. В. Коломыцев, Н. П. Гаськова (2024), Е. А. Мухачева, А. И. Климина (2025) с возрастом в организме мужчины среднего возраста происходят определённые физиологические изменения, которые могут сказаться на его здоровье и работоспособности. В частности, происходит снижение уровня тестостерона, который играет важную роль в поддержании мышечной массы, либидо и общего уровня энергии. С возрастом уровень тестостерона начинает постепенно снижаться,

ПРОФЕССИОНАЛ №1 (13)

что может приводить к уменьшению силы, выносливости и даже повышению жировой массы.

С. В. Савин (2020) указывает на возрастное уменьшение плотности костной ткани. С возрастом кости становятся более хрупкими и уязвимыми для травм, что повышает риск заболеваний, таких как остеопороз. Кроме этого, автор отмечает, что с возрастом происходит уменьшение мышечной массы, которая является естественным процессом. Данный факт может привести к снижению силы и гибкости, а также увеличить риск травм.

П. И. Наумкина, В. Т. Дыдышко (2024) говорят о возрастном снижении метаболической активности. После 40 лет обмен веществ замедляется, что может привести к увеличению массы тела при отсутствии изменений в диете и оптимизации двигательной активности.

Е. А. Мухачева, А. И. Климина (2025) свидетельствуют о серьезных изменениях в сердечно-сосудистой системе мужчин после 40 лет. С возрастом сосуды теряют эластичность, что может привести к повышению давления и риску сердечно-сосудистых заболеваний.

Отдельные авторы (Д. А. Долгачева, И. А. Калачева, О. С. Гурова, 2022) отмечают, что в возрасте от 40 до 60 лет многие мужчины находятся на пике своей карьеры. Однако данный период может сопровождаться стрессами, изменениями в рабочей нагрузке, а также периодами сомнений и беспокойства по поводу здоровья и будущего. А. И. Фуреев, Т. О. Фуреева, Н. Г. Климанова (2022) указывают, что в данном возрастном этапе мужчины часто сталкиваются с кризисом среднего возраста, что может вызывать беспокойство о состоянии здоровья, старении, а также о личных и профессиональных достижениях. Данный стресс может ухудшить психоэмоциональное состояние и снизить работоспособность.

Кроме этого изменения происходят в энергетическом балансе. В среднем возрасте важно сохранять баланс между физической активностью, отдыхом и работой. Переутомление или наоборот, гиподинамия, могут снизить уровень энергии и увеличить вероятность депрессии и хронической усталости. С. И. Логинов, Д. А. Романова (2024) авторы отмечают, что физическая активность в среднем возрасте играет ключевую роль в поддержании здоровья и работоспособности населения. Регулярные занятия физическими упражнениями не только способствуют улучшению физической формы, но и позитивно сказываются на психоэмоциональном состоянии занимающихся.

Кроме этого, регулярные занятия физической культурой помогают улучшить сердечно-сосудистую систему, укрепляют мышцы и кости, повышают гибкость и баланс, что особенно важно для предотвращения возрастных заболеваний, таких как остеопороз, сердечно-сосудистые болезни и диабет.

Однако, важно учитывать, что с возрастом нагрузки должны быть более сбалансированными и комплексно воздействовать на организм лиц среднего возраста.

ПРОФЕССИОНАЛ №1 (13)

С. В. Савин (2020), Л. Б. Дзержинская, О. И. Плешакова (2021) мужчинам среднего возраста рекомендуют большой спектр различных видов двигательной активности. Кардионагрузки, такие как активная ходьба, бег, плавание, лыжные гонки, велоспорт, помогают улучшить работу сердца и сосудов, повышают выносливость.

В. С. Голубятников (2024) отмечает, что силовые тренировки способствуют увеличению мышечной массы, поддержанию нормального уровня тестостерона и укреплению костей.

С. В. Савин (2020) указывает, что стретчинг и йога помогают улучшить гибкость и координацию движений, снижают стресс и улучшают психоэмоциональное состояние занимающихся.

Л. Б. Дзержинская, О. И. Плешакова (2021) предлагают применять в физическом воспитании лиц зрелого возраста функциональный тренинг, который представляет собой комплекс упражнений, направленных на укрепление стабилизирующих мышц и улучшение баланса и снижает риск получения травм.

Ф. А. Поникаров, М. Г. Суханова (2022) отмечают, что применение средств спортивного ориентирования и его разновидностей в занятиях физической культурой и спортом мужчин среднего возраста позволяют повысить их функциональные возможности, а также привить практические навыки самостоятельных занятий и способствуют повышению работоспособности и сохранению здоровья занимающихся.

При организации занятий необходимо учитывать интенсивность и частота занятий. Мужчинам среднего возраста, по мнению С. В. Савина (2020), необходимо избегать чрезмерных нагрузок и резких изменений в режиме тренировок. Оптимально заниматься физической активностью 3-4 раза в неделю, чередуя различные виды упражнений и давая организму время для восстановления.

Заключение. Мужчины среднего возраста, сталкиваясь с изменениями в организме, должны уделять внимание своему здоровью и физической активности. Регулярные занятия спортом, сбалансированное питание и правильный режим отдыха помогут поддерживать работоспособность, улучшить физическое состояние и предотвратить многие возрастные заболевания. Важно помнить, что физическая культура является не только способом поддержания физической формы, но и важным элементом в улучшении качества жизни.

Список литературы

1. Голубятников, В. С. Физкультурно-оздоровительные занятия силовой направленности мужчин среднего возраста / В. С. Голубятников // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири : Материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых, посвященной 25-летнему юбилею Иркутского филиала РУС "ГЦОЛИФК", Иркутск, 18–19

ПРОФЕССИОНАЛ №1 (13)

апреля 2024 года. – Иркутск: Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", ООО «Мегапринт», 2024. – С. 30-34.

2. Дзержинская, Л. Б. Физическая культура в жизни людей зрелого, пожилого и старческого возраста / Л. Б. Дзержинская, О. И. Плешакова ; АНО ВО Московский гуманитарно-экономический университет (Волгоградский филиал). – Волгоград: Волгоградский филиал Автономной некоммерческой организации высшего образования Московского гуманитарно-экономического университета, 2021. – 111 с..

3. Долгачева, Д. А. Самореализация и эмоциональное благополучие мужчин среднего возраста 35-45 лет / Д. А. Долгачева // Наука XXI века: проблемы, перспективы и актуальные вопросы развития общества, образования и науки : международная межвузовская осенняя научно-практическая конференция : сборник материалов и докладов, Краснодар, 30 сентября 2022 года. – Краснодар: ФГБУ "Российское энергетическое агентство" Минэнерго России Краснодарский ЦНТИ- филиал ФГБУ "РЭА" Минэнерго России, 2022. – С. 85-89.

4. Коломыцев, С. В. Повышение функциональных показателей и субъективного уровня здоровья мужчин среднего возраста в процессе оздоровительной тренировки / С. В. Коломыцев, Н. П. Гаськова // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири : Материалы XVII Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых, посвященной 25-летнему юбилею Иркутского филиала РУС "ГЦОЛИФК", Иркутск, 18–19 апреля 2024 года. – Иркутск: Российский университет спорта "ГЦОЛИФК", ООО «Мегапринт», 2024. – С. 172-178.

5. Логинов, С. И. Приобщение мужчин среднего возраста к регулярной физической активности: проблемы и перспективы / С. И. Логинов, Д. А. Романова // Физическая культура и спорт: проблемы и перспективы : Сборник материалов XXII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Сургут, 24–25 ноября 2023 года. – Сургут: Сургутский государственный университет, 2024. – С. 223-228.

6. Мухачева, Е. А. Управление рисками развития сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин среднего возраста / Е. А. Мухачева, А. И. Климина // Актуальные аспекты медицинской деятельности в молодежной среде : Сборник трудов V очно-заочной научно-практической конференции с международным участием, Киров, 22 мая 2025 года. – Киров: Кировский государственный медицинский университет, 2025. – С. 71-75.

7. Наумкина, П. И. Метаболическое здоровье у мужчин молодого и среднего возраста: фокус на низкую толерантность к физической нагрузке / П. И. Наумкина, В. Т. Дыдышко // Всероссийский междисциплинарный конгресс "Молчановские чтения-2024" : Сборник материалов конгресса, Санкт-Петербург, 15–16 марта 2024 года. – Санкт-Петербург: Военно-медицинская академия имени С.М. Кирова, 2024. – С. 91-99.

ПРОФЕССИОНАЛ №1 (13)

8. Поникаров, Ф. А. Спортивное ориентирование как средство повышения функциональных возможностей мужчин среднего возраста / Ф. А. Поникаров, М. Г. Суханова // Физическая культура и здоровье: молодежная наука и инновации : Сборник научных трудов участников XI Международной научно-практической конференции, Тула, 19 мая 2022 года / Тульский государственный университет. – Тула: Тульский государственный университет, 2022. – С. 107-110.

9. Савин, С. В. Современные программы оздоровительно-кондиционной (фитнес-) тренировки лиц зрелого возраста / С. В. Савин. – Москва : Российский университет дружбы народов (РУДН), 2020. – 119 с.

10. Фуреев, А. И. Выявление особенностей смысложизненных ориентаций мужчин в период социально-психологической адаптации к кризису «среднего возраста» / А. И. Фуреев, Т. О. Фуреева, Н. Г. Климанова // Актуальные проблемы правового, экономического и социально-психологического познания: теория и практика : Материалы VI Международной научно-практической конференции. В 3-х томах, Донецк, 28 апреля 2022 года. – Донецк: «Цифровая типография», 2022. – С. 252-258.

ПРОФЕССИОНАЛ №1 (13)