

РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ НАСЕЛЕННЯ ЩОДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ 6-11 РОКІВ ЗАДЛЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Гозак С.В., Єлізарова О.Т., Станкевич Т.В., Парац А.М.

ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України»
(ДУ «ІГЗ НАМНУ»)

Рухова активність (РА) є однією з обов'язкових складових здорового способу життя. Без достатньої рухової активності дитина не буде мати міцне здоров'я. Втім, рухова активність може бути різної інтенсивності: легкої, помірної, високої. Кожна з цих складових РА повинна бути оптимальної тривалості і кратності. Тільки тоді вона принесе користь для здоров'я. Рухова активність це не тільки заняття фізкультурою та спортом у школі та позашкільних закладах. Рухова активність це також переміщення, робота по дому, самостійні фізичні вправи, прогулянки, будь-яка ходьба (до магазину, кафе, у торговельно-розважальних центрах), рухливі ігри у колі сім'ї або з однолітками.

В даних рекомендаціях наведені результати наукових досліджень лабораторії соціальних детермінант здоров'я дітей ДУ «ІГЗ НАМНУ» щодо оптимальної тривалості і кратності таких видів рухової активності в умовах впровадження карантинних заходів: 1-загальної рухової активності, 2-рухової активності помірної та високої інтенсивності (MVPA), 3-прогулянок, а також 4-занять спортом в умовах звичайного життя.

Прикладами видів рухової активності з навантаженнями помірної інтенсивності є: рухливі ігри, активне пересування до школи (пішки, на велосипеді), ролики, танці, плавання, фітнес, аеробіка, айкідо, боротьба, велоспорт, силові вправи.

Прикладами видів рухової активності з навантаженнями високої інтенсивності є: футбол, паркур, акробатичні та спортивні танці, баскетбол, бокс, волейбол, гандбол, дзюдо, легка та важка атлетика, фехтування.

У період звичайного життя ефективність оздоровчо-тренувального ефекту у дітей досягається при навантаженнях MVPA (до MVPA відносяться більшість видів спорту і танців) в організованих спортивних колективах: для хлопців по 1,5 години 4 рази на тиждень; для дівчат - по 1,5 години 3 рази на тиждень або по 75 хвилин 4 рази на тиждень. Для досягнення високого рівня здоров'я оптимальна кратність занять спортом становить 3-4 рази на тиждень. Для дітей, які не займаються спортом/танцями в організованих колективах, щоденна тривалість MVPA повинна становити не менше 55 хвилин для хлопців та 50 хвилин на добу для дівчат

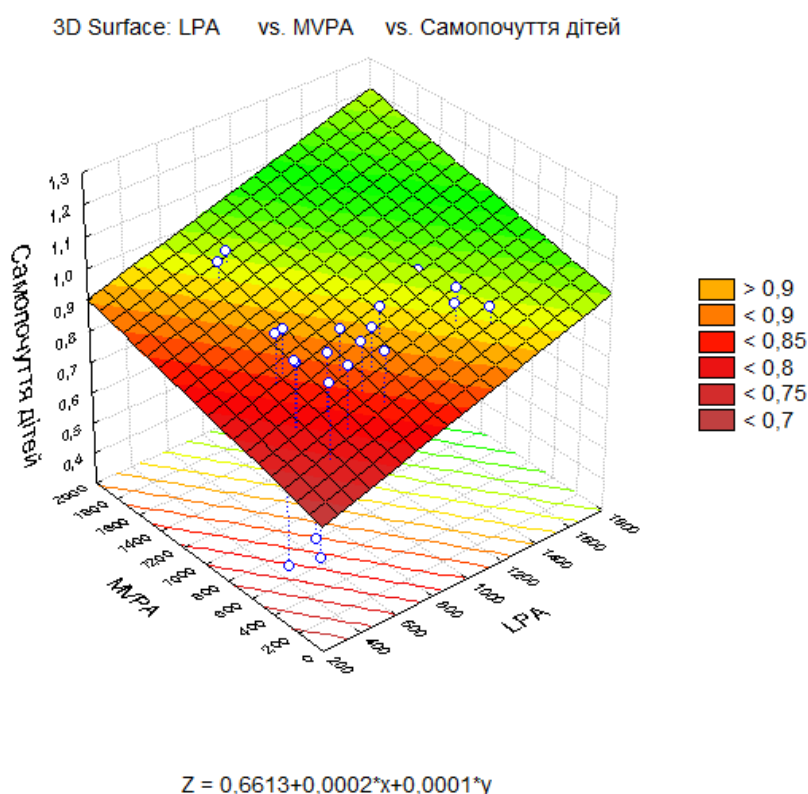
Тривалість щоденної загальної РА повинна досягати 4,5-5,5 годин і більше.

В умовах соціальної ізоляції під час карантину (що триває не більше 3 місяців) оптимальна тривалість загальної РА задля збереження здоров'я дітей молодшого шкільного віку становить 1,8-2,3 години на добу, з них на відкритому повітрі діти повинні перебувати не рідше 4 разів на тиждень з тривалістю не менше 50 хвилин кожна прогулянка. Рекомендується тривалість рухової активності помірної та високої

інтенсивності не менше 55 хвилин на добу для хлопців та 40 хвилин на добу для дівчат (це може бути як на відкритому повітрі, так і в приміщенні, яке потрібно попередньо провітрити).

На цих рисунках можна побачити зв'язок самопочуття, тривожних та депресивних розладів у дітей залежно від рівня рухової активності під час карантину та дистанційного навчання.

Зв'язок PA та самопочуття дітей



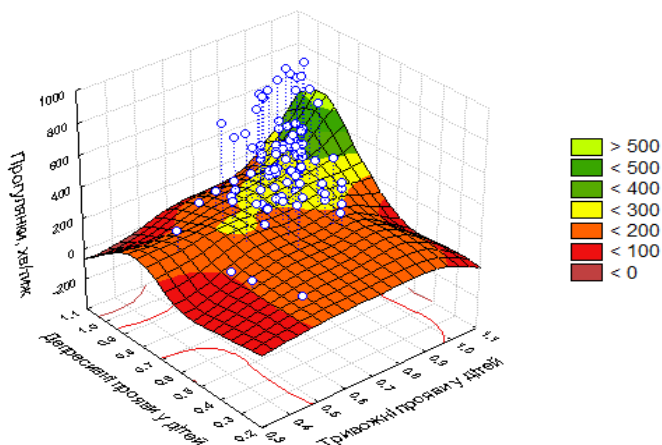
Примітка: MVPA – рухова активність помірної та високої інтенсивності, хвилин на тиждень; LPA - рухова активність низької інтенсивності, хвилин на тиждень; самопочуття, бали

Доведено, що під час карантину ймовірність мати високий рівень самопочуття вища в 8 разів у дітей з тривалістю загальної рухової активності на добу більше 2 годин та з тривалістю MVPA більше 60 хв/добу.

Ймовірність погіршення самопочуття у дітей у випадку тривалості прогулянок менше 220 хв на тиждень вища в 4,7 разів.

Зв'язок показників тривоги і депресії дітей молодшого шкільного віку та тижневої тривалості прогулянок під час карантину 2021 року

Тривожні прояви у дітей vs. Депресивні прояви у дітей vs. Прогулянки



Z = Distance Weighted Least Squares

При підвищенні тривалості прогулянок під час карантину знижуються показники як тривоги, так і депресії, але цей ефект не накопичувальний, а починається від тривалості прогулянок більше 200 хв/тиждень.

Під час карантину у групі дітей, що мала кратність прогулянок менше 4 разів на тиждень з тривалістю менше 220-240 хвилин на тиждень ймовірність депресивних розладів була вища в 1,9 разів, а тривожних в 2,6 разів, ніж у групі, що мала більшу кратність і тривалість прогулянок.

Наведені дані ілюструють важливість дотримання оптимальних рівнів рухової активності для збереження і зміцнення здоров'я дітей як під час звичайного життя, так і в умовах соціальної ізоляції під час карантину.

Вважаємо, що в умовах сучасних викликів, зокрема, умов військового стану, що є стресовим фактором для населення, роль рухової активності для збереження психічного і фізичного здоров'я надзвичайно висока. Рівень рухової активності дітей (за умов безпеки для життя) не повинен бути нижчим, ніж під час карантинних заходів.