

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ  
Український центр наукової медичної інформації  
та патентно-ліцензійної роботи  
(Укрмедпатентінформ)

# ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТ

ПРО НОВОВВЕДЕННЯ В СФЕРІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

№ 266 - 2019

Випуск з проблеми  
«Гігієна навколишнього середовища»  
Підстава: Рішення ЕПК  
«Гігієна навколишнього середовища»  
Протокол № 3 від 24.09.2019 р.

**Напрямок впровадження:**  
**Гігієна навколишнього середовища**

## **Гігієнічні рекомендації щодо оптимального рівня рухової активності дітей середнього шкільного віку**

УСТАНОВА-РОЗРОБНИК:

**ДЕРЖАВНА УСТАНОВА  
«ІНСТИТУТ ГРОМАДСЬКОГО  
ЗДОРОВ'Я ім. О. М. МАРЗЄВА НАМН  
УКРАЇНИ»**

А В Т О Р И:

**д. мед. н. Гозак С. В.,  
к.мед.н. Єлізарова О.Т.,  
д.б.н , проф. Антомонов М.Ю.,  
к.мед.н. Станкевич Т. В.,  
к.мед.н. Парац А.М.**

**Суть** Розроблено оптимальні рівні оздоровчої рухової активності  
**впровадження:** для дітей 12-15 років

Пропонується для впровадження в практику роботи лікувально-профілактичних установ, закладів освіти, спеціалістів з громадського здоров'я, держпродспоживнагляду, фахівців у галузі фізичної культури і спорту, лікарів-педіатрів.

Необхідність розробки і впровадження оптимальних рівнів рухової активності з оздоровчою метою обумовлено змінами способу життя сучасних школярів, зростанням захворюваності під час навчання та відповідає Національній стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (Указ Президента України № 42/2016), серед завдань якої – розроблення та затвердження рекомендацій з оздоровчої рухової активності, що міститиме конкретні вказівки стосовно обсягів, інтенсивності, форм і видів рухової активності для зміцнення здоров'я осіб різної статі та віку.

Для визначення оптимальної тривалості оздоровчої рухової активності (РА), як загальної, так й різної інтенсивності, для дітей середнього шкільного віку були застосовані регресійні моделі. Оптимальна тривалість РА для різних статево-вікових груп дітей була визначена за допомогою побудови регресійних моделей з показником «кількість хвилин РА на тиждень» у якості залежної змінної та показниками «здоров'я», «стать» та «вік» у якості незалежних змінних. При оцінці здоров'я враховували такі показники: захворюваність, маса тіла, довжина тіла, артеріальний тиск, частота серцевих скорочень, рівень насичення гемоглобіну киснем (сатурація), сила кисті руки, суб'єктивна оцінка здоров'я. Для визначення типу РА використовували метаболічний еквівалент (МЕТ), який характеризує у скільки разів енерговитрати на певну конкретну діяльність перевищують енерговитрати на основний обмін.

Розраховано мінімальне, середнє та максимальне значення показника рухової активності для досягнення високого рівня здоров'я. Розрахунок мінімального рівня показника дає можливість встановити значення мінімального навантаження, яке необхідне для належного функціонування організму. Максимальне значення показника у випадку інтенсивних фізичних навантажень показує межу, за якої користь для здоров'я переходить у шкідливий вплив.

В табл.1 наведено добові діапазони загальної рухової активності з урахуванням статі та віку. Оптимальна тривалість загальної РА з оздоровчою метою для дітей середнього шкільного віку протягом доби становить 4,5-5,5 годин, з них на відкритому повітрі не менше 1,5-2,0 години на добу.

Оптимальну щотижневу тривалість та кратність занять спортом від помірної до високої інтенсивності (MVPA) з тренувально-оздоровчою метою наведено у табл.2.

Таблиця 1 – Щоденна тривалість загальної рухової активності учнів 12-15 років з оздоровчою метою, хв/добу

Вікові групи	Хлопці			Дівчата			
	Мінімум	Середнє	Максимум	Мінімум	Середнє	Максимум	
12 років	280	320	350	290	320	350	
13 років	280	310	330	290	310	330	
14 років	280	310	320	290	310	330	
15 років	270	300	320	280	300	330	
12-15 років	хв.	280	300	330	290	310	330
	год.	4,5	5,0	5,5	4,8	5,2	5,6

Таблиця 2 – Тривалість і кратність спортивних занять помірної та високої інтенсивності (MVPA) учнів середнього шкільного віку з оздоровчо-тренувальною метою

Вікові групи	Хлопці			Дівчата		
	Мінімум	Середнє	Максимум	Мінімум	Середнє	Максимум
	<b>Тривалість MVPA хв/тиждень</b>					
12	260	330	390	220	290	350
13	270	330	380	230	290	340
14	270	330	380	230	290	340
15	260	330	400	230	290	350
12-15 років	270	330	390	230	290	350
	<b>Тривалість MVPA хв/добу при кратності занять 3-4 рази на тиждень</b>					
12	70	85	100	50	80	100
13	75	90	100	60	85	100
14	80	90	100	70	90	110
15	80	95	110	75	95	120
12-15 років	75	90	100	60	85	110
	<b>Тривалість MVPA хв/добу при кратності занять 7 разів на тиждень</b>					
12-15 років	40	50	60	30	40	50
	<b>Кратність спортивних занять MVPA разів/тиждень</b>					
12-15 років	3	4	4	3	3	4

Ефективність оздоровчо-тренувального ефекту у хлопців досягається при навантаженнях MVPA 50-60 хв/добу або по 1,5 години 4 рази на тиждень, а у дівчат 40-50 хв/добу або по 1,5 год 3 рази на тиждень. При цьому інтенсивні фізичні навантаження (більше 7 MET) повинні займати не більше 80 % цього часу.

Для досягнення високого рівня здоров'я оптимальна кратність занять спортом становить 3-4 рази на тиждень.

Прикладами видів рухової активності з навантаженнями помірної інтенсивності (від 3 до 7 МЕТ) є: рухливі ігри, активне пересування до школи (пішки, на велосипеді), ролики, боулінг, танці, плавання, фітнес, аеробіка, айкідо, боротьба, велоспорт, пішохідний туризм, силові вправи.

Прикладами видів рухової активності з навантаженнями високої інтенсивності (більше 7 МЕТ) є: футбол, паркур, акробатичні та спортивні танці, академічна гребля, баскетбол, бокс, волейбол, гандбол, дзюдо, капоейра, легка та важка атлетика, фехтування.

Наведені рекомендовані межі рухової активності підлітків дозволять розробляти та впроваджувати конкретні організаційні та медико-педагогічні заходи, вдосконалити структуру навчально-виховного процесу і режиму дня підлітків з метою збереження і зміцнення здоров'я школярів.

Інформаційний лист складено за матеріалами НДР «Наукове обґрунтування критеріїв оптимального рівня рухової активності дітей середнього шкільного віку», № державної реєстрації 0117U000547, термін виконання 2017-2019 рр.

За додатковою інформацією звертатись до авторів розробки – Державна установа «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва Національної академії медичних наук України», 02094, м. Київ, вул. Попудренка, 50, тел. (044) 559-14-90, e-mail: school\_health@meta.ua.