

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МЕДИЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
Державне некомерційне підприємство «Центр тестування професійної
компетентності фахівців з вищою освітою напрямів підготовки «Медицина» і
«Фармація» при Міністерстві охорони здоров'я України»
(ДНП «Центр тестування»)

ІНФОРМАЦІЙНИЙ ЛИСТ

ПРО НОВОВВЕДЕННЯ В СФЕРІ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я

Реєстр 45/9/23

Випуск з проблеми
«Гігієна навколишнього середовища»
Підстава: Рішення ЕПК
«Гігієна навколишнього середовища»
Протокол № 3 від 22.09.2022 р.

Напрямок впровадження:
Гігієна навколишнього середовища

Гігієнічні рекомендації щодо оптимального рівня оздоровчої рухової активності дітей молодшого 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.,
к.мед.н. Станкевич Т. В.,
к.мед.н. Парац А.М.**

Суть Розроблено оптимальні рівні оздоровчої рухової активності
впровадження: для дітей 6-11 років в умовах сучасних викликів

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 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. Особливо актуальним це стає в умовах біологічних загроз та соціальних викликів.

Для визначення оптимальної тривалості оздоровчої рухової активності (РА), як загальної, так й різної інтенсивності, для дітей молодшого шкільного віку, були застосовані регресійні моделі, в яких у якості залежної змінної був показник «кількість хвилин РА на тиждень», у якості незалежних змінних - показники «здоров'я», «стать» та «вік». При цьому у позакарантинний період при оцінці здоров'я враховували такі показники: захворюваність, маса тіла, довжина тіла, артеріальний тиск, частота серцевих скорочень, самооцінка здоров'я; в умовах карантинних заходів, пов'язаних з пандемією COVID-19 враховували показники ментального здоров'я: тривожність, депресія. Для визначення інтенсивності РА використовували метаболічний еквівалент (MET), який характеризує у скільки разів енерговитрати на певну конкретну діяльність перевищують енерговитрати на основний обмін.

Розраховано середнє значення та довірчі інтервали (ДІ) показника тривалості загальної рухової активності (РАз), тривалості і кратності РА помірної та високої інтенсивності (MVPA), тривалості і кратності прогулянок для досягнення високого рівня здоров'я дітей. Також розраховано оптимальні показники тривалості і кратності занять спортом з тренувально-оздоровчою метою в організованих колективах дітей за умов відсутності карантину, тобто у звичайних умовах. 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 таблиці наведено тижневі і добові діапазони оздоровчої рухової активності дітей з урахуванням статі.

Таблиця - Тривалість і кратність здоров'язбережної рухової активності учнів 6-11 років в умовах карантину та звичайного життя (у позакарантинний період)

	Хлопці		Дівчата	
	Середнє	ДІ*	Середнє	ДІ*
РА в умовах звичайного життя				
MVPA, тривалість, хв/тижд	384	306-462	341	266-417
MVPA, тривалість, хв/добу	55	44-66	49	38-60
Заняття спортом, тривалість, хв/тижд	349	276-421	296	221-371
Заняття спортом, кратність, рази/тижд	4	4-5	3	3-4
Заняття спортом за умов 4 рази/тижд для хлопців та 3 рази/тижд для дівчат, тривалість 1 заняття, хв	87	69-105	99	74-124
РА в умовах карантинних заходів				
Загальна РА, хв/тижд	895	800-990	845	750-940
Загальна РА, хв/добу	130	115-140	120	110-135
MVPA тривалість, хв/тижд	400	335-460	290	230-350
MVPA тривалість, хв/добу	57	48-65	42	33-50
Прогулянки тривалість, хв/тижд	226	184-268	211	168-255
Прогулянки кратність, рази/тижд	4,5	4-5	4	4-5
Прогулянки, за один раз, тривалість, хв	50	40-60	53	42-64

Примітка: * ДІ – довірчій інтервал

В умовах карантину оптимальна тривалість загальної РА з оздоровчою метою для 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. Середня тривалість рухової активності помірної та високої інтенсивності становить 57 хвилин на добу для хлопців та 42 хвилини на добу для дівчат.

У період звичайного життя ефективність оздоровчо-тренувального ефекту у дітей досягається при навантаженнях MVPA в організованих спортивних колективах для хлопців по 1,5 години 4 рази на тиждень, для дівчат - по 1,6 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.

Прикладами видів рухової активності з навантаженнями помірної інтенсивності (від 3 до 7 MET) 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 MET) є: футбол, паркур, акробатичні та спортивні танці, академічна гребля, баскетбол, бокс, волейбол, гандбол, дзюдо, легка та важка атлетика, фехтування.

Наведені рекомендації щодо обсягів оздоровчої рухової активності дітей в умовах біологічних загроз та сучасних соціальних викликів дозволять

розробляти та впроваджувати конкретні організаційні та медико-педагогічні заходи, вдосконалити структуру навчально-виховного процесу і режиму дня дітей з метою збереження і зміцнення їх фізичного і ментального здоров'я.

Інформаційний лист складено за матеріалами НДР «Наукове обґрунтування оптимальних обсягів рухової активності дітей молодшого шкільного віку», № державної реєстрації 0120U100060, термін виконання 2020-2022 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) 2920619, e-mail: school_health@meta.ua.