



ДЕРЖАВНА УСТАНОВА
«ІНСТИТУТ ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я ім. О.М. МАРЗЄЄВА
НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ МЕДИЧНИХ НАУК УКРАЇНИ»

02094, м. Київ, вул. Попудренка, 50

тел. 292-14-53; тел./факс 513-15-28; E-mail: usch@usch.kiev.ua

28.12.2022 № 25/1887

на № _____ від _____

Міністру освіти і науки України
Шкарлет С.М.

Проспект Перемоги, 10, м. Київ, 01135

Вельмишановний Сергію Миколайовичу!

Відповідно до Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (Указ Президента України № 42/2016), Національного плану заходів щодо неінфекційних захворювань для досягнення глобальних цілей сталого розвитку (2018 р.), Указу Президента України № 894/2019 «Про невідкладні заходи щодо покращення здоров'я дітей» фахівцями ДУ «Інститут громадського здоров'я ім. О.М. Марзєєва НАМН України виконувалась науково-дослідна робота «Наукове обґрунтування оптимальних обсягів рухової активності дітей молодшого шкільного віку» (№ держреєстрації 0120U100060, термін виконання 2020-2022 рр.), результатом якої є розробка оптимальних рівнів оздоровчої рухової активності для дітей молодшого шкільного віку.

Надсилаємо науково обґрунтовані рекомендації щодо рівнів оздоровчої рухової активності дітей. Вважаємо, що розроблені рекомендації можуть бути використані для підготовки Національних рекомендацій щодо оздоровчої рухової активності населення України.

Додаток на 3 стор.

В.о. директора
чл.-кор. НАМН України

Надія ПОЛЬКА

Гозак С.В. 2920619

Міністерство освіти і науки України



№ 1171/0/1-23 від 13.01.2023

Гігієнічні рекомендації щодо оптимального рівня оздоровчої рухової активності дітей молодшого шкільного віку

УСТАНОВА-РОЗРОБНИК:

ДЕРЖАВНА УСТАНОВА
«ІНСТИТУТ ГРОМАДСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я ім. О. М. МАРЗЄЄВА 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, фахівців у галузі фізичної культури і спорту, лікарів-педіатрів, також для розробки Національних рекомендацій щодо оздоровчої рухової активності населення України.

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.

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 на відкритому повітрі для досягнення високого рівня здоров'я дітей в умовах

карантинних заходів або інших соціальних обмежень. 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 життєдіяльності і навчання дітей. 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.

Тривалість і кратність оздоровчої рухової активності дітей 6-11 років в умовах звичайного життя та карантинних обмежень

	Хлопці		Дівчата	
	Середнє	ДІ*	Середнє	ДІ*
РА в умовах звичайного життя				
МВРА, тривалість, хв/тижд	384	306-462	341	266-417
МВРА, 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
МВРА тривалість, хв/тижд	400	335-460	290	230-350
МВРА 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

У період звичайного життя ефективність оздоровчо-тренувального ефекту у дітей досягається при заняттях спортом в організованих спортивних колективах для хлопців з середньою тривалістю по 90 хвилин 4 рази на тиждень (або 70 хвилин 5 разів на тиждень), для дівчат - по 100 хвилин 3 рази на тиждень (або 75 хвилин 4 рази на тиждень). Оптимальна кратність занять спортом становить 3-4 рази на тиждень для дівчат та 4-5 разів на тиждень для хлопців.

В умовах карантинних заходів або інших соціальних обмежень 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 (MVPA) становить 57 хвилин на добу для хлопців та 42 хвилини на добу для дівчат.

Прикладами видів рухової активності з навантаженнями помірної інтенсивності (від 3 до 7 MET) є: рухливі ігри, активне пересування до школи (пішки, на велосипеді), ролики, 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.

Рекомендації щодо оздоровчої рухової активності дітей 6-11 років розроблено за матеріалами НДР «Наукове обґрунтування оптимальних обсягів рухової активності дітей молодшого шкільного віку», № державної реєстрації 0120U100060, термін виконання 2020-2022 рр.