

**УЗАГАЛЬНЕННЯ ДАНИХ СВІТОВОЇ
ПРАКТИКИ З РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
НА КОРИСТЬ ЗДОРОВ'Я**



Сергій Трачук

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація

Обобщены данные передовой мировой практики по вопросам двигательной активности, направленной на укрепление и сохранение здоровья, профилактику неинфекционных заболеваний.

Annotation

The given world best practice on motor activity of enhancing and maintaining health and prevention of noncommunicable diseases.

Постанова проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Рухова активність – це одна із основних функцій людини [5]. У ХХІ столітті в силу науково-технічного прогресу, автоматизації трудової діяльності, щоденна рухова активність знизилась до такого рівня, що люди стали забувати, наскільки важлива вона для їх здоров'я і благополуччя.

За даними досліджень [7, 9], щонайменше, 60 % населення у всьому світі не дотримується необхідного рівня рухової активності відповідно до фізіологічних норм, для позитивної дії на здоров'я. Відсутність рухової активності є четвертим за значимістю фактором ризику смерті в світі. В глобальних масштабах 6 % випадків смертей пов'язані з відсутністю рухової активності. За значимістю цей фактор поступається лише високому артеріальному тиску (13 % випадків смертей) і тютюнопалінню (9 %) та рівнозначний високому вмісту глюкози в крові (6 %) [4]. За фактичними даними ВООЗ [3] гіпокінезія є незалежним чинником ризику розвитку хронічних хвороб і за оцінкою експертів, приводить до 1,9 млн. випадків смертей у всьому світі.

Дефіцит рухової активності населення завдає збитків економіці країн Європи і вони становлять 150-300 євро на кожну людину на рік [7]. Правильне здорове харчування і оптимальна рухова

активність на регулярній основі є основними чинниками зміцнення і підтримки високого рівня здоров'я упродовж всього життя. ВООЗ усвідомлюючи виняткову можливість для розробки і проведення ефективної стратегії для зменшення числа випадків смертей і долі захворювань у всьому світі шляхом поліпшення живлення і стимулювання фізичної активності, прийняла в травні 2004 р. "Глобальную стратегію по питанию, физической активности и здоровью" [3].

Мета роботи – проаналізувати і узагальнити в світовому контексті рекомендації з рухової активності що мають позитивний вплив на здоров'я.

У даному дослідженні використовувався метод аналізу науково-методичної літератури з метою вивчення основних напрямів реалізації рухової активності для зміцнення здоров'я. Проаналізовано інформаційний ресурс сайту ВООЗ (www.who.int), ЄРБ ВООЗ (www.euro.who.int).

Виклад основного матеріалу
В останні десятиліття в різних країнах світу фізичне виховання стало розглядатися як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя. Сьогодні рекреаційно-оздоровча спрямованість превалює в передових системах фізичного виховання і є основою здорового способу життя



**Спеціально організована рухова активність в різних країнах світу
(за узагальненими даними літератури)**

<p>Рухова активність помірної інтенсивності кожний день в комбінації з високою інтенсивністю 2-3 рази на тиждень. (National Board of Health and Welfare stated* Швеція, 1971)</p>	<p>3-5 разів за тиждень, 15-60 хв., аеробні вправи 60-90 % від максимальної частоти серцевих скорочень. (ACSM**, США, 1978)</p>	<p>Як мінімум 2 рази на тиждень, активність, яка викликає підвищення частоти серцевих скорочень і частоти дихання. (Silvennoinen, Фінляндія, 1984)</p>
<p>Мінімум 3 рази на тиждень, тривалістю по 20 хв., інтенсивність в 60 % від максимальної частоти серцевих скорочень, з залученням великих м'язових груп. (Ross і Gilbert, США, 1985)</p>	<p>Як мінімум 30 хв. рухової активності на день, кожний день, з використанням вправ, де задіяні великі групи м'язів. (Haskell і інші, США, 1985)</p>	<p>3-5 раз на тиждень, 15-60 хв., вправи аеробної спрямованості 60-90 % від максимальної частоти серцевих скорочень, силові вправи. (ACSM, США, 1991)</p>
<p>Рухова активність помірної і високої інтенсивності 30 хв. і більше в більшість днів тижня (150 калорій на день), можливо невеликими порціями, але не меншими ніж 10 хв. (CDC, США, 1996)</p>	<p>3-5 разів за тиждень, по 15-60 хв., вправи аеробної направленості 55-90 % від максимальної частоти серцевих скорочень, силові вправи і вправи на гнучкість. (ACSM**, США, 1998)</p>	<p>Рухова активність як мінімум помірної інтенсивності 60 хв. в день, 2 рази на тиждень і більше для підтримки м'язової сили, гнучкості. (Biddle S, Sallis JF, Cavill N, Англія, 1999)</p>
<p>Рухова активність 30 хв. і більше помірної інтенсивності щоденно, або 3 рази на тиждень по 20 хв. рухова активність високої інтенсивності і як доповнення 2 рази на тиждень силовий обсяг роботи. (ACSM, США, 2007)</p>	<p>Всі діти і підлітки повинні брати участь у руховій активності 60 хв. і більше на день помірної і високої інтенсивності. (ACSM, США, 2008)</p>	<p>Щоденна рухова активність 90 хв., з яких 60 середньої і 30 хв. високої інтенсивності, можна займатися 5-10-хвилинними блоками. Досягнення ефекту можливе при оптимальному співвідношенні вправ на витривалість, гнучкість і силу. (ВООЗ, 2010)</p>

населення [6, 8]. Поряд із відсутністю шкідливих звичок, сприятливою екологічною ситуацією, оптимальним співвідношенням праці і відпочинку, раціональним харчуванням вона також є чинником, що сприяє зміцненню здоров'я людей і запорукою продовження життя [2, 9].

Відомості про рекомендації з рухової активності в різних країнах Європейського регіону, що можна використовувати для порівняння, стали з'являтися лише в останні роки, в результаті активних в світі процесів глобалізації і інтеграції. Тому є лише обмежене число достовірних кількісних даних, що характеризують стан рухової

активності в різних країнах (табл.1).

Сучасна система фізичного виховання повинна орієнтуватися на світову тенденцію в даній сфері, потреби суспільства, а на сьогодні нам особливо потрібна якісна складова вирішення таких оздоровчих завдань у шкільному віці, як зміцнення серцево-судинної і дихальної систем (аеробна робота), м'язової системи, розвиток гнучкості (силовий обсяг роботи), зміцнення кісткової системи, раціональної постави. Наш науковий пошук знаходить своє підтвердження і в науковій літературі: відповідно до рекомендацій Американського ко-

леджу спортивної медицини [9] необхідно забезпечувати збалансованість програм оздоровчої рухової активності, що включають тренування серцево-судинної і дихальної систем, м'язової сили, гнучкості. Американський коледж спортивної медицини [9] пропонує свої рекомендації – це три-п'ять занять на тиждень по 15-60 хв., вправи аеробної спрямованості з 60-90 % максимальної частоти серцевих скорочень, силові вправи. Агенція охорони здоров'я Канади [6] у 2002 р. рекомендувала накопичувати за день 30-60 хв. помірної і високої рухової активності, можливо невеликими дозами, наприклад, по



10 хв. Національне управління з питань охорони здоров'я і добробуту Швеції [9], ще у 1971 р. рекомендувало рухову активність помірної інтенсивності кожний день у комбінації з високою інтенсивністю два-три рази на тиждень. Затрати енергії на рухову активність повинні становити мінімум 3 ккал•кг⁻¹•день⁻¹ [2].

Президентська Рада з фізичної підготовки і спорту США [9] у 2004 р. внесла рекомендації для дітей і підлітків, де планувалося накопичити 60 хв. і більше рухової

активності кожний день: виконання як мінімум 20 хв. високої інтенсивності три дні на тиждень і 30 хв. помірної інтенсивності п'ять днів на тиждень.

Загальний аналіз наукових даних [4] передбачає, що для забезпечення здорового гармонійного розвитку дітям шкільного віку необхідна щоденна рухова активність помірної і високої інтенсивності, в цілому, не менше 60 хв. Види рухової активності для дітей і молодих людей повинні включати ігри, змагання, заняття спортом,

поїздки, домашні справи, дозволя, фізичну культуру або планові заняття в рамках сім'ї, школи та інших фізкультурно-оздоровчих організацій (табл. 2).

Врахування енергетичних затрат при різних видах рухової активності для дітей та підлітків дозволить раціоналізувати її на шляху досягнення оптимальних величин.

Дорослі люди повинні займатися руховою активністю середньої інтенсивності не менше 150 хвилин на тиждень або виконувати вправ з аеробного характеру високої інтенсивності не менше 75 хвилин на тиждень.

Дані Американського коледжу спортивної медицини [8], що характеризують показники енерговитрат різних видів діяльності у дорослого населення приведені в таблиці 3.

Науково обгрунтовані рекомендації з рухової активності у світовому масштабі про форми організації занять, частоту, інтенсивність, тривалість і загальний обсяг рухової активності для здоров'я є основною інформацією для спеціалістів з фізичного виховання і здоров'я людини.

Висновки. Таким чином, представлений системний аналіз світової практики, передового досвіду зарубіжних країн стосовно частоти, тривалості, інтенсивності, характеру і загального обсягу рухової активності для різних груп населення, може стати основою в справі розробки національних керівних принципів з рухової активності для здоров'я населення нашої держави. У суспільній свідомості має міцно утвердитися і домінувати переконання, згідно з яким систематична і оптимальна рухова активність є найефективнішим засобом зміцнення і збереження здоров'я населення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева Е.В. Программирова-

Таблиця 2.

Енергетичні затрати різних видів рухової активності для дітей та підлітків з різною вагою (О. Бар-Ор, 2009) [2]

Рухова діяльність	Витрати енергії, ккал•0,3ч ⁻¹									
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Гра в баскетбол	35	43	51	60	68	78	85	94	102	110
Гімнастика	13	14	20	23	26	30	33	36	40	43
Катання на лижах	48	60	72	84	96	54	60	66	72	78
Їзда на велосипеді: 10 км•ч ⁻¹ 15 км•ч ⁻¹	15	17	20	23	26	30	33	36	39	42
	22	27	32	36	41	46	50	55	60	65
Хокей на траві	27	34	40	47	54	60	67	74	80	87
Фігурне катання	40	50	60	70	80	90	100	110	120	130
Верхова їзда: легкий галоп ристь галоп	8	11	13	15	17	19	21	23	25	27
	22	28	33	39	44	50	55	61	66	72
	28	35	41	48	50	62	69	76	83	90
Хокей	52	65	78	91	104	117	130	143	156	168
Дзюдо	39	49	59	69	78	88	98	108	118	127
Біг 8 км•год ⁻¹ 10 км•год ⁻¹ 12 км•год ⁻¹ 14 км•год ⁻¹	37	45	52	60	66	72	78	84	90	95
	48	55	64	73	79	85	92	100	107	113
	--	--	76	83	91	99	107	115	123	130
	--	--	--	--	--	113	121	130	140	148
Перебування в положенні сидячи										
Стан повного спокою	8	8	9	9	10	10	11	11	12	12
Спокійні ігри	11	12	14	15	15	16	17	18	19	20
Гра в футбол	36	45	54	63	72	81	90	99	108	117
Сквош	--	--	64	74	85	95	106	117	127	138
Плавання 30 м•хв-1 брасом вільним стилем на спині	19	24	29	34	38	43	48	53	58	62
	25	31	37	43	49	56	62	68	74	80
	17	21	25	30	34	38	42	47	51	55
Настільний теніс	14	17	20	24	28	31	34	37	41	44
Теніс	22	28	33	39	44	50	55	61	66	72
Гра в волейбол	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65
Ходьба 4 км•год ⁻¹ 6 км•год ⁻¹	17	19	21	23	26	28	30	32	34	36
	24	26	28	30	32	34	37	40	43	48



Енерговитрати при різних видах рухової активності, ккал•год-1 [8]

- ние физкультурно-оздоровительных занятий девочек 12-13 лет: Дис...канд. наук по физ. восп.: (24.00.02)/ Е.В. Андреева. – КУФВСУ. – К., 2002. – 190 с.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд; пер. с англ. И. Андреев. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 528 с.
 3. Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. Женева, Всемирная организация здравоохранения, 2004. – Режим доступа: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_russian_web.pdf
 4. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Всемирная организация здравоохранения, Женева, 2010. – Режим доступа: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/ru/index.htm>
 5. Кобяков Ю. Концепция норм двигательной активности человека/ Ю. Кобяков// Теория и практика физической культуры. – 2003. – №11. – С. 20-23.
 6. Содействие физической активности в целях укрепления здоровья – основа для действий в Европейском регионе ВОЗ // Европейская министерская конференция ВОЗ по борьбе с ожирением, – (Стамбул), – Турция. – 15-17 ноября, 2006. – 45 с.
 7. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий/[Под ред. Nick Cavill, Sonja Kahlmeier и Francesca Racioppi]. – Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2006. – 56 с.

Вид діяльності	ккал•кг-1•хв-1	Енерговитрати ккал•год-1		
		50 кг	70 кг	90 кг
Стрільба з лука	0,050-0,066	120-200	210-280	270-360
Бадмінтон	0,066-0,150	200-450	280-630	360-810
Більярд	0,042	125	175	225
Кеглі	0,033-0,066	100-200	140-280	180-360
Бокс	0,133-0,216	400-650	560-910	225
Веслування на байдарках	0,050-0,133	150-400	210-560	180-360
Крикет	0,066-0,117	200-350	280-490	360-630
Крокет	0,058	175	245	315
Велоспорт	0,050-0,133	150-400	210-560	270-720
Танці	0,050-0,117	150-350	210-490	270-630
Аеробіка	0,066-0,167	200-500	280-700	360-900
Фехтування	0,100-0,167	300-500	420-700	540-900
Гандбол	0,133-0,200	400-600	560-840	720-1080
Хокей на траві	0,133	400	560	720
Прогулянки пішки	0,050-0,117	150-350	210-490	270-630
Рибалка з берега	0,033-0,066	100-200	140-280	180-360
Рибалка з води	0,083-0,100	250-300	350-420	450-540
Біг підтюпцем	0,083-0,167	250-500	350-700	450-900
Стрибки через скакалку	0,150-0,20	450-600	630-840	810-1080
Біг на лижах	0,100-0,200	300-600	420-840	540-1080
Спуск на лижах	0,830-0,133	250-400	350-560	450-720
Ракетбол	0,133-0,200	400-600	560-840	720-1080
Сквош	0,133-0,200	400-600	560-840	720-1080
Футбол	0,083-0,200	250-600	350-840	450-1080
Теніс	0,066-0,150	200-450	280-630	360-810
Настільний теніс	0,050-0,083	150-250	210-350	270-450
Волейбол	0,050-0,100	150-300	210-420	270-540
Баскетбол	0,050-0,200	150-600	210-840	270-1080

8. Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс Руководство инструктора оздоровительного фитнеса/ Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс. – К.: Олімп. л-ра, 2004. – 375 с.
9. The Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008 and meeting summaries are available at. – Режим доступа: <http://www.health.gov/PAGuidelines>.

