Фізична активність

Сьогодні одним із факторів кризового стану здоров'я громадян України є обмежена рухова активність. Лише 13% українців мають необхідний фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тоді як у країнах ЄС він становить 40–60%, а в Японії – 70–80%[1] .

Дослідження гігієністів свідчать, що до 82–85% денного часу більшість учнів перебувають у статичному положенні (сидячи). Навіть у молодших школярів довільна рухова діяльність (ходьба, ігри) займає тільки 16–19% часу доби, з них на організовані форми фізичного виховання припадає лише 1–3%. Загальна рухова активність дітей зі вступом до школи падає майже на 50%, знижуючись від молодших класів до старших[2].

Відповідно до рекомендацій ВООЗ, 60 хвилин щоденної фізичної активності від помірної до високої знижує ризик розвитку неінфекційних захворювань[3]. Фізична активність є основною детермінантою витрат енергії і тому має вирішальне значення для обміну речовин і контролю над вагою[4].

Рухова активність, регулярні заняття фізичною культурою та спортом – обов'язкова умова здорового способу життя.

При недостатній руховій активності виникає гіподинамія (знижена рухливість). При цьому в людини погіршуються кровообіг, дихання, травлення, знижується м'язова сила, страждають й інші функції організму. Гіршають пам'ять, увага, знижується розумова і фізична працездатність. Людина частіше хворіє. Гіподинамію називають «хворобою цивілізації».

Фізична активність за результатами опитування учнівської молоді

- **Впродовж тижня** фізично активними (займалися близько години на день) були лише 22% учнівської молоді віком 11–17 років (з них 28% – хлопці, 16% – дівчата).
- **Щоденно** у вільний від занять час фізичне навантаження (заняття будь-якими фізичними вправами чи тренуваннями) має кожний третій шестикласник і лише кожний шостий-восьмий студент ВНЗ, незалежно від рівнів акредитації. З віком цей показник знижується: 6 клас – 30%, 8 клас – 25%, 10–11 класи – 22%, ПТНЗ – 21%, ВНЗ I–II рівнів акредитації – 16%, першокурсники ВНЗ III–IV рівнів акредитації – 12% (рис. 1). При цьому у всіх вікових групах у дівчат фізична активність нижча, ніж у хлопців, у 1,5–2,5 рази.
- **Два-три рази на тиждень** займаються фізичними вправами і мають відносну вікову норму фізичних навантажень розвиваючого характеру від 24% шестикласників до 37% першокурсників ВНЗ III–IV рівнів акредитації. Чверть опитаних (24%) займаються фізичними вправами у вільний від занять час від 4 до 6 разів на тиждень.
- **Раз на місяць або рідше** займаються фізичними вправами від 5% учнів 6–8 класів до 10% студентів ПТНЗ і ВНЗ, незалежно від рівня акредитації. При цьому цей показник серед дівчат удвічі більший, ніж серед хлопців.

[1] Конценція Загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009–2013 роки, схвалена розпорядженням Кабінету Міністрів України від 21 травня 2008 р.№731-р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: //portal.rada.gov.ua.

[2] Оганов В. С. Гипокинезия – фактор риска остеопороза / В. С. Органов; ГНЦ РФ, Ин-т медико-биолог. проблем // Медицинский научно-практический журнал «Остеопороз и остеопатии». – 1998. – № 1.

[3] Глобальная стратегия в области режима питания, физической активности и здоровья: доклад Секретариата, / Всемирная организация здравоохранения. Пятьдесят седьмая сессия W57/9 Всемирной ассамблеи здравоохранения 17 апреля 2004 г. – 2004. – 29 с.

[4] Преимущества физической активности для здоровья. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_benefits/ru/index.html.

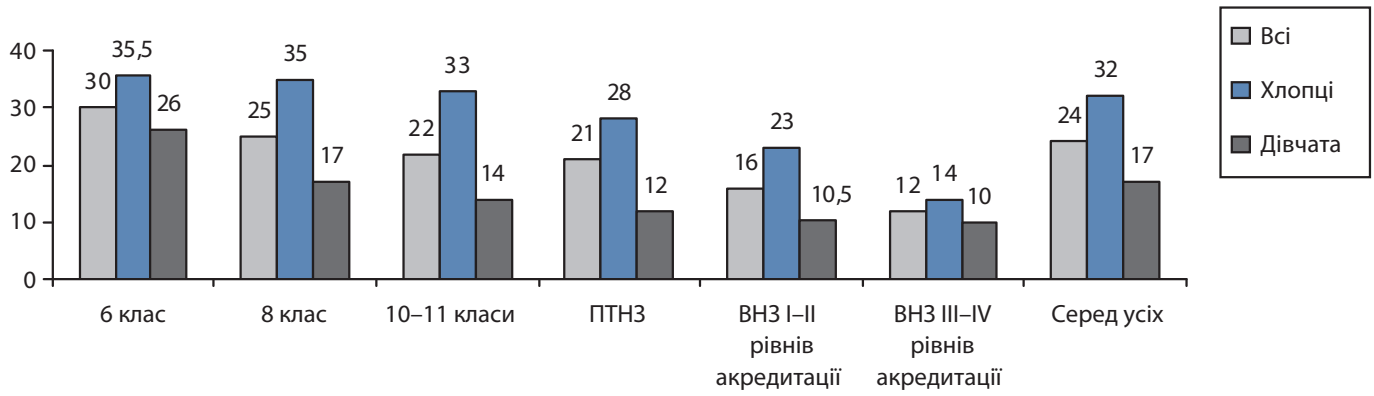

Рис. 1. Розподіл учнівської молоді, яка щоденно у вільний від занять час займається різними фізичними вправами або тренується, за статтю та типом навчального закладу, %

Відсутність фізичної активності

■ **не мали жодного фізичного навантаження –** від 3% шестикласників до 10% першокурсників ВНЗ III–IV рівнів акредитації впродовж останнього перед опитуванням тижня	**Малорухоме положення за партою чи робочим столом відбивається на функціонуванні багатьох систем організму учня/студента, особливо серцево-судинної та дихальної.**
■ **ніколи не займаються** у вільний від навчання час різними фізичними навантаженнями розвиваючого характеру 4–6% опитаних, залежно від віку і типу навчального закладу; переважно це студенти ПТНЗ і ВНЗ I–II рівнів акредитації	

Відсутність фізичної активності поєднується з тривалими малорухомими заняттями, а саме:

■ **щоденно** в будні дні вільний час перед екранами телевізорів проводять від 62,5 до 78% (у вихідні дні цей показник дещо нижчий 57–70%).	**Найактивнішими телеглядачами є учні загальноосвітніх навчальних закладів (рис. 2).**
■ **щоденно** в будні дні за моніторами, граючись у комп'ютерні ігри від півгодини до трьох годин, проводить 62% шестикласників, 53,5% восьмикласників, 48% десяти- й одинадцятикласників, 42% студентів ПТНЗ, 40,5% студентів ВНЗ I–II рівня акредитації, 43% першокурсників ВНЗ III–IV рівнів акредитації.	

Результати опитування керівників навчальних закладів

- 81% керівників відзначили, що у їхніх навчальних закладах внутрішні спортивні заходи проводяться регулярно. Частіше вони відбуваються в загальноосвітніх навчальних закладах і ПТНЗ (81 і 83% відповідно), у ВНЗ їх організовують рідше (79%). При цьому в загальноосвітніх закладах, розташованих у містах і обласних центрах, різні спартакіади та змагання проводяться частіше (85% – в обласних центрах, 84% в інших містах), ніж у загальноосвітніх навчальних закладах у сільській місцевості (78%).
- В загальноосвітніх закладах для фізичного виховання учнів 6–8 класів передбачено три обов'язкові й одна-дві додаткові навчальні години на тиждень, для 10–11 класів відповідно 2–2,3 обов'язкові й 1–1,3 додаткові години на тиждень.
- Для фізичного виховання в ПТНЗ на 1–3 курсах передбачено від 4,5 до 6 обов'язкових навчальних годин на тиждень і 1,2–1,4 додаткові для студентів віком 15 років; для 16–17-річних – від 4,1 до 7 обов'язкових навчальних годин на тиждень і 1–1,5 додаткові навчальні години.
- Для фізичного виховання у ВНЗ передбачено 4 обов'язкові й 2 додаткові навчальні години на тиждень для студентів ВНЗ I–II рівнів акредитації, для ВНЗ III–IV рівнів акредитації – 3 обов'язкові й 2 додаткові навчальні години на тиждень.

АВТОРСЬКИЙ КОЛЕКТИВ

Балакірєва О. М., к. соц. н., Інститут економіки та прогнозування НАН України;

Бондар Т. В., к. соц. н., Український інститут соціальних досліджень ім. О. Яременка;

Слабкий Г. О., д-р. мед. н., Український інститут стратегічних досліджень Міністерства охорони здоров'я України;

Шевченко М. В., к. мед. н., Український інститут стратегічних досліджень Міністерства охорони здоров'я України;

Сакович О. Т., Представництво Дитячого фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні.

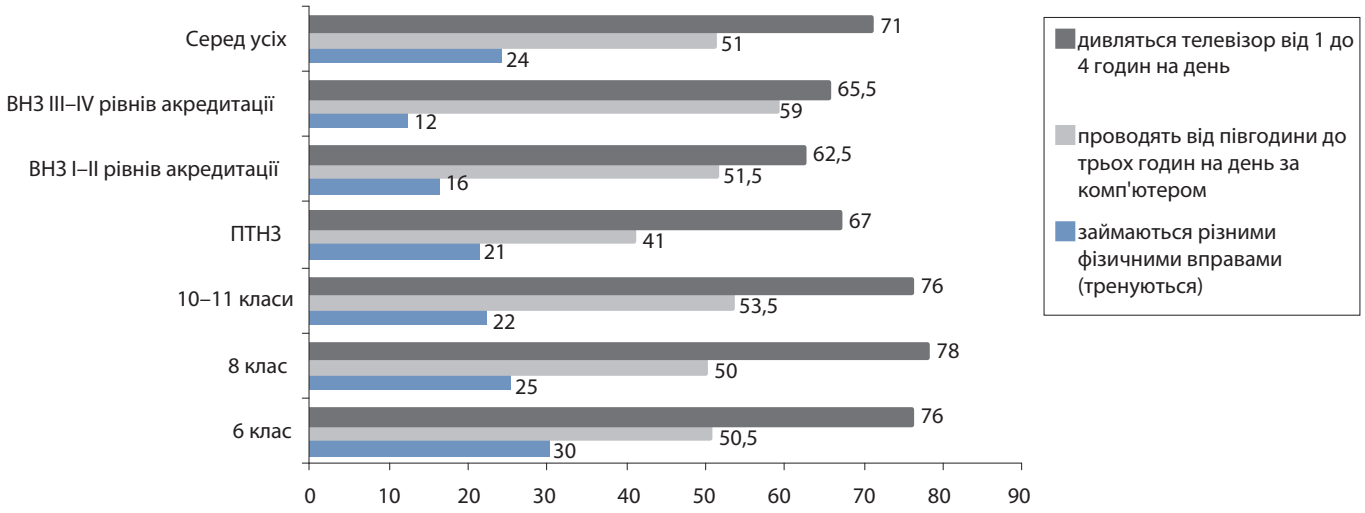

Рис. 2. Розподіл діяльності учнівської молоді, яку вони здійснюють у вільний від занять час щоденно, за типом навчального закладу, %

Висновки

З віком рухова активність знижується і збільшується відсоток учнівської молоді, яка не практикує у звичайному розкладі дня якихось фізичних вправ або тренувань.

Позитивним є те, що керівники навчальних закладів усіх типів відмітили наявність у розкладах обов'язкових і додаткових навчальних годин для фізичного виховання, а також про регулярність організації внутрішніх спортивних заходів для формування усвідомленої потреби у фізичній активності.

Рекомендації

Національний і регіональний рівень

- привести нормативно-правову базу у сфері фізичної культури до сучасних вимог;
- забезпечити створення умов для регулярної рухової активності заради зміцнення здоров'я з урахуванням інтересів й індивідуальних особливостей кожного;
- посилити просвітницьку роботу щодо необхідності подолання фізичної пасивності серед школярів і студентів;
- активно залучати до проведення просвітницької роботи щодо посилення фізичної активності в дитячому й молодіжному середовищі медичних і педагогічних працівників, громадські організації, молодь різних цільових груп, волонтерів;
- посилити роботу щодо усвідомлення учнями/студентами необхідності рухової активності як невід'ємного чинника здорового способу життя шляхом проведення пояснювальних і просвітницьких компаній і акцій;

UNICEF/2010/UKR/00794 - Pirozzi

- створити нове й удосконалити чинне науково-методичне й навчальне забезпечення процесу використання рухової активності під час дозвілля учнів/студентів.