**ПРАКТИЧНА РОБОТА 3**

**Тема: Фізіологічно-гігієнічне обґрунтування рухового режиму школярів.**

*Мета*: Ознайомитися з видами та тривалістю фізичної активності рекомендованими для дітей і молоді, а також показником впливу способу життя на здоров’я людини – очікуваною тривалістю життя.

*Завдання*: Оцінити рівень фізичної активності та обчислити очікувану тривалість життя.

*Теоретичний виклад матеріалу*

**Фізична активність** – це будь-які рухи скелетних м’язів тіла людини, що вимагають затрати енергії і здійснюються з різною інтенсивністю, як частина трудової діяльності, роботи по дому, під час пересування чи у вільний час, або під час занять спортом чи виконання фізичних вправ.

**Сидяча поведінка** – це будь-яка поведінка в момент неспання під час сидіння чи лежання з низькою затратою енергії.

Формування гігієнічних знань, умінь і навичок учнів, засад здорового способу життя забезпечується закладами освіти у рамках освітнього процесу відповідно до державних стандартів освіти, а також із залученням медичних працівників і батьків, інших законних представників учнів (Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти, <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z1111-20#Text>).

Згідно «Global recommendations on physical activity for health» опублікованих ВООЗ ***діти і молодь віком від 5 до 17 років*** повинні мати щонайменше 60 хвилин фізичної активності від помірної до високої інтенсивності щодня. Встановлено, що у разі якщо фізична активність триває більше, ніж 60 хвилин щодня, то це сприяє додатковому позитивному впливу на здоров’я.

Отже, в загальному регулярні фізичні навантаження можуть:

* поліпшити м'язовий стан і кардіореспіраторну систему;
* поліпшити стан кісток і функціональне здоров'я;
* знизити ризик гіпертонії, ішемічної хвороби серця, інсульту, діабету, різних видів раку (включаючи рак молочної залози і рак товстої кишки), депресії;
* знизити ризик падінь, а також переломів стегна або хребців;
* допомагати підтримувати здорову вагу тіла.

Однак, визначено переваги і в окремих вікових групах.

У *дітей і підлітків* фізична активність поліпшує :

* фізичну підготовку (кардіореспіраторну та м'язову підготовку),
* кардіометаболічне здоров'я (артеріальний тиск, дисліпідемія, глюкоза та інсулінорезистентність),
* здоров'я кісток,
* когнітивні результати (успішність, виконавча функція),
* психічне здоров'я (зниження симптомів депресії),
* жвавість.

Отже, суттєві переваги для здоров’я можна отримати для більшості дітей і молоді, які щодня накопичують 60 або більше хвилин фізичної активності від помірного до високого рівня.

Поняття накопичення стосується досягнення цілі 60 хвилин фізичної активності на день шляхом виконання активності у кількох коротших підходах, розподілених протягом дня (наприклад, 2 підходи по 30 хвилин), а тоді додавання часу, проведеного за виконанням кожного з цих підходів. До того ж, деякі особливі типи фізичної активності повинні бути включені в загальне співвідношення фізичної активності, щоб діти і молодь отримували багатоманітну користь для здоров’я.

В загальному фізична активність повинна охоплювати регулярну участь в кожному з таких типів рухової активності протягом 3 і більше днів на тиждень:

* вправи на витривалість з метою підвищити м’язову силу великих груп м’язів тулуба і кінцівок;
* аеробні вправи високої інтенсивності з метою поліпшити кардіореспіраторну тренованість, знизити ризик серцево-судинних захворювань та захворювань обміну речовин; активність з навантаженням зміцнює здоров’я кісток.

Ці типи фізичної активності можуть бути інтегровані, щоб отримати тривалість активності на рівні 60 або більше хвилин на день.

Підсумовуючи можна вказати, що, фізична активність для дітей і молоді віком від 5 до 17 років повинна охоплювати ігри, спорт, ходьбу, біг, рекреацію, фізичну освіту чи організовані фізичні вправи під час щоденних занять в сім’ї, школі і громаді. Щоденна фізична активність повинна бути переважно аеробною. Активність високої інтенсивності, включно з такою, що зміцнює м’язи і кістки, повинна відбуватися принаймні тричі на тиждень.

Санітарний регламент для закладів загальної середньої освіти рекомендує також проводити вправи з рухової активності для зняття локального стомлення і вправи з рухової активності загального впливу, якщо упродовж навчальних занять поєднуються психічне, статичне, динамічне навантаження на окремі органи і системи і на весь організм в цілому.

*Для дорослих віком від 18 до 64 років* фізична активність включає відпочинкову рухову активність або таку, що є способом проведення вільного часу, пересування (до прикладу, ходіння пішки або їзда на велосипеді), професійну (тобто працю), виконання домашньої роботи, ігри, спорт або організовані фізичні вправи в контексті щоденних занять в сім’ї і громаді. Для поліпшення тренованості серцево-дихальної системи і м’язів, здоров’я кісток і зниження ризику неінфекційних захворювань та депресії, рекомендовано:

1. Щонайменше 150 хвилин аеробної фізичної активності помірної інтенсивності протягом тижня, або щонайменше 75 хвилин аеробної фізичної активності високої інтенсивності протягом тижня, або ж еквівалентне поєднання фізичної активності помірної і високої інтенсивності.

2. Аеробна активність повинна виконуватися у підходах тривалістю щонайменше 10 хвилин.

3. Для додаткових переваг для здоров’я дорослі повинні або збільшити аеробну фізичну активність помірної інтенсивності до 300 хвилин на тиждень, або займатися аеробною фізичною активністю високої інтенсивності 150 хвилин на тиждень, або ж мати еквівалентне поєднання фізичної активності помірної і високої інтенсивності.

4. Активність, що зміцнює м’язи, повинні виконуватися з навантаженням на основні групи м’язів 2 або більше днів на тиждень.

*Аеробна активність:* активність для витривалості, зокрема, покращує кардіореспіраторну тренованість.

Приклади аеробної активності:

* штовхання продуктового візка у магазині;
* робота в саду, наприклад копання або робота мотикою, якщо вона викликає прискорення пульсу;
* ходьба, походи, біг;
* аквааеробіка або плавання;
* катання на велосипеді, скейтборді, роликах і стрибки на скакалці;
* бальні танці та аеробіка;

теніс, футбол, хокей і баскетбол.

*Активність для зміцнення м’язів (силові тренування):* відтискання, присідання, підтягування, планка, крос-скручування, випади, підіймання тазу.

*Фізична активність помірної інтенсивності.* За абсолютною шкалою, помірна інтенсивність означає активність, яку виконується з інтенсивністю, у 3.0–5.9 рази вищою, ніж стан спокою. За шкалою особистої спроможності особи, фізична активність помірної інтенсивності зазвичай становить 5 або 6 за шкалою від 0 до 10.

*Фізична активність високої інтенсивності.* За абсолютною шкалою, висока інтенсивність означає активність, яку виконують з інтенсивністю у 6.0 разів більшою, ніж стан спокою для дорослих і зазвичай у 7.0 або більше разів для дітей і молоді. За шкалою особистої спроможності особи, фізична активність високої інтенсивності зазвичай становить 7 або 8 за шкалою від 0 до 10.

**Очікувана тривалість життя** — це показник, що прогнозується з допомогою демографічних знань. Він показує середню кількість додаткових років, що може прожити людина. Те, наскільки точно розраховується цей показник, залежить від повноти даних перепису населення країни та якості статистики про смертність. Важливим показником є тривалість саме здорового життя людини, без втрати працездатності. Для його розрахунку використовують дані про поширеність у країні різних захворювань (<https://www.phc.org.ua/promociya-zdorovya/kalkulyator-zhittya>).

Розрахувати очікувану тривалість життя можна використовуючи «Калькулятор життя» запропонований центром громадського здоров’я МОЗ України за покликанням  [https://life-calc.phc.org.ua](https://life-calc.phc.org.ua/). Це сучасний інструмент, що допомагає оцінити довголіття людини. Він створений за допомогою наукових знань та досліджень. Звички, харчова поведінка, хронічні захворювання, фізична активність — лише одні з небагатьох факторів, що впливають на очікувану тривалість життя людини. Калькулятор виявляє ці чинники, показує як здоровий спосіб життя впливає на довголіття. Калькулятор показує, як позитивні зміни збільшують тривалість життя.

*Завдання*. 1. Оцінити свій руховий режим впродовж минулого тижня від дня виконання завдання за критеріями: тип фізичної активності (аеробні, силові, ігри і т.д.), тривалість та інтенсивність виконання згідно табл. 1. Порівняти свій руховий режим із рекомендованими нормами.

2. Оцінити очікувану тривалість життя, враховуючи свій спосіб життя (харчування, фізичну активність, шкідливі звички) та використовуючи калькулятор за покликанням  [https://life-calc.phc.org.ua](https://life-calc.phc.org.ua/).

3. Оцінити очікувану тривалість життя у разі якщо збільшити тривалість різних видів фізичної активності та порівняти з попереднім результатом.

Таблиця 1. Фізична активність впродовж тижня.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *День тижня* | *Аеробні вправи,* | | *Вправи на зміцнення м’язів,* | |
| *тривалість, хв* | *інтенсивність, бал* | *тривалість, хв* | *інтенсивність, бал* |
| понеділок |  |  |  |  |
| вівторок |  |  |  |  |
| середа |  |  |  |  |
| четвер |  |  |  |  |
| п’ятниця |  |  |  |  |
| субота |  |  |  |  |
| неділя |  |  |  |  |
| Сумарна тривалість, хв |  |  |  |  |