

ВСЕРОССИЙСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ, 2015 ГОД

Методика и педагогическая практика

Реутова Ольга Викторовна

Ананьин Сергей Александрович

Иванова Светлана Сергеевна

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования «Нижегородский государственный
педагогический университет им. К. Минина»*

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ВОЗ УРОВНИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 5–17 ЛЕТ

По мнению экспертов ВОЗ, данные руководящие принципы относятся ко всем здоровым детям в возрасте 5 – 17 лет, если конкретные медицинские условия не свидетельствуют об ином.

Следует приветствовать участие детей и подростков в различных видах физической активности, которые улучшают физическую форму, приносят радость и являются безопасными.

При каждой возможности, дети и подростки с ограниченной дееспособностью должны выполнять эти рекомендации. Однако они должны работать совместно со своим лечащим врачом, чтобы понять типы и объемы физической активности, которые им подходят с учетом их состояния здоровья.

Эти рекомендации применяются ко всем детям и молодым людям независимо от пола, расы, этнической принадлежности или уровня дохода. Однако стратегии информирования, распространения и передачи рекомендаций могут отличаться с целью обеспечения максимальной эффективности в различных популяционных подгруппах.



Рекомендуемые уровни физической активности для детей и молодых людей должны выходить за рамки физической активности, происходящей в ходе нормальной ежедневной деятельности.

Все дети и молодые люди должны быть физически активными в течение дня, включая игры, состязания, поездки, отдых, физкультуру или плановые упражнения в рамках семьи, школы и сообщества.

Для малоактивных детей и молодых людей рекомендуется постепенное наращивание активности для достижения показанной ниже цели. Целесообразно начинать с непродолжительных занятий физической активностью, постепенно увеличивая их продолжительность, частоту и интенсивность. Следует также отметить, что, если дети не занимаются физической активностью в данный момент времени, то выполнение небольших объемов рекомендуемых упражнений принесет больше пользы, чем их полное отсутствие.

Научные данные, имеющиеся в наличии для возрастной группы 5 – 17 лет подтверждают общий вывод о том, что физическая активность обеспечивает основополагающие преимущества для здоровья детей и молодых людей [1-3]. Данный вывод основан на заключениях обсервационных исследований, которые показали, что более высокие уровни физической активности связаны с более благоприятными параметрами здоровья, равно как и экспериментальные исследования показали, что профилактика физической активности связана с улучшением показателей здоровья. Документально подтвержденные преимущества для здоровья включают улучшение физического состояния (сердечно-легочного состояния и силы мышц), снижение упитанности, благоприятную структуру рисков развития сердечно-сосудистых заболеваний и болезней обмена веществ, укрепление костных тканей и снижение симптомов депрессии.



Совершенно очевидно, что физическая активность связана с развитием сердечно-легочной системы и скелетно-мышечных тканей детей и молодых людей. В целях изучения взаимосвязи между физической активностью и сердечно-сосудистой системой и обменом веществ, руководящая группа ВОЗ изучила материалы из обзора литературы Центра по профилактике и контролю заболеваний [1] и научных обзоров [2, 3].

По-видимому, существует зависимость «доза – ответная реакция», при которой более высокие уровни физической активности связаны с улучшением показателей сердечно-легочного состояния и обмена веществ. Вместе взятые, наблюдательные и экспериментальные научные данные подтверждают гипотезу о том, что поддержание больших объемов и высокой интенсивности физической активности с детства и до взрослого возраста позволит людям поддерживать благоприятную структуру рисков и более низкие показатели заболеваемости и смертности от сердечно-сосудистых болезней и сахарного диабета 2 типа в более старшем возрасте. В совокупности, данные исследования предполагают, что физическая активность средней и высокой интенсивности в течение, как минимум, 60 минут в день поможет детям и молодым людям поддерживать благоприятную структуру рисков по сердечно-легочным заболеваниям и болезням обмена веществ. В целом, представляется, что более высокие объемы и уровни интенсивности физической активности, вероятно, будут иметь больше преимуществ, однако исследование в этой области является ограниченным.

Физическая активность определенно связана с хорошим кардиореспираторным состоянием детей и молодых людей, и подростки в возрасте до и после 12 лет могут добиться улучшения кардиореспираторного состояния с помощью физических упражнений. Кроме этого, физическая активность определенно связана с силой мышц. Если дети и подростки будут выполнять силовые упражнения 2 или 3 раза в неделю, то это значительно



укрепит их мышечные ткани. Для этой возрастной группы силовые упражнения могут быть не структурированными или частью игры, например, игры на спортивных площадках, лазание по деревьям или игры с перетягиванием.

Молодые люди с нормальным весом и достаточно высокими уровнями физической активности менее склонны к ожирению, чем молодые люди с низкими уровнями физической активности. Среди подростков с лишним весом профилактические меры по повышению уровней физической активности будут содействовать улучшению показателей по здоровью.

Физическая активность по укреплению костной ткани повышает содержание минералов в костных тканях и плотность костной ткани. Плановая активность по поднятию тяжестей, которая одновременно укрепляет мышечные ткани, три и более дней в неделю является эффективной. Для этой возрастной группы физическая активность по укреплению костной ткани может выполняться как часть игр, связанных с бегом, поворотами и прыжками. Материалы, использованные для логического обоснования и схемы «доза – ответная реакция», относящиеся к состоянию костной ткани и укреплению мышц, были получены из обзора литературы Центра по профилактике и контролю заболеваний [1] и научных обзоров [2, 3].

Общая оценка научных данных предполагает, что важные преимущества для здоровья можно ожидать у большинства детей и молодых людей, которые посвящают 60 и более минут в день физической активности средней и высокой интенсивности.

Концепция постепенного наращивания нагрузки относится к достижению цели выполнения упражнений до 60 минут в день за несколько коротких занятий в течение дня (например, два занятия по 30 минут), постепенно увеличивая время каждого занятия. Более того, некоторые конкретные виды физической активности должны быть включены в общий план занятий с тем,



чтобы дети и молодые люди могли получить совокупные преимущества для здоровья.

К ним относится участие в каждом из следующих видов физической активности 3 и более дней в неделю:

- упражнения с сопротивлением для увеличения силы мышц в основных мышечных группах всего организма;
- интенсивные упражнения по аэробике для улучшения кардиореспираторного состояния, снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и заболеваний обмена веществ; упражнения по поднятию тяжестей для укрепления костных тканей.

Эти специальные виды физической активности могут быть интегрированы с целью достижения времени занятия оздоровительными и укрепляющими упражнениями до 60 и более минут в день.

Виды физической активности для детей и молодых людей включают игры, состязания, занятия спортом, поездки, домашние дела, досуг, физическую культуру или плановые занятия в рамках семьи, школы и сообщества.

Существуют неоспоримые доказательства того, что физическое состояние и состояние здоровья детей и молодых людей могут быть существенно улучшены с помощью физической активности. По сравнению с молодыми людьми, которые не занимаются физической активностью, физически активные дети и молодые люди имеют более крепкую кардиореспираторную систему, скелетно-мышечные ткани.

Документально оформленные преимущества для здоровья включают сниженный риск лишнего веса, более благоприятную структуру рисков по сердечно-сосудистым и метаболическим заболеваниям, более крепкий костяк и сниженные симптомы тревоги и депрессии.

Занятия аэробикой должны составлять большую часть ежедневной физической активности.



Эти рекомендации представляют минимальные требования к ежедневной физической активности в целях укрепления здоровья и профилактики неинфекционных заболеваний.

Затраты на принятие этих рекомендаций минимальные и, прежде всего, связаны с их национальной адаптацией, информированием и распространением. Реализация комплексной политики по достижению рекомендуемых уровней физической активности потребует дополнительных ресурсов и инвестиций.

Преимущества от физической активности и реализации вышеназванных рекомендаций превосходят недостатки. Любой существующий риск может быть существенно снижен за счет постепенного увеличения уровня физической активности, особенно, для малоактивных детей.

Для снижения риска травм для всех видов активности, где такой риск существует, рекомендуется использовать средства защиты, например, шлемы [4].

Следует отметить, что для высокоактивных групп населения национальные руководящие принципы по физической активности не должны пропагандировать те ее цели, которые будут способствовать снижению существующих ее уровней.

Эксперты ВОЗ представили следующие рекомендации в целях улучшения биомаркеров кардиореспираторного состояния, костно-мышечных тканей, сердечно-сосудистой системы и обмена веществ:

1. Дети и молодые люди в возрасте 5-17 лет должны заниматься физической активностью средней и высокой степени интенсивности не менее 60 минут в день.
2. Физическая активность свыше 60 минут в день дает дополнительные преимущества для здоровья.



3. Большая часть ежедневных занятий физической активностью должна быть посвящена аэробике. Физической активностью высокой интенсивности, включая упражнения по укреплению мышц и костных тканей, следует заниматься как минимум 3 раза в неделю.

Список литературы:

1. Physical Activity Guidelines Advisory Committee (PAGAC). Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008. Washington, DC, US Department of Health and Human Services, 2008.

2. Janssen I. Physical activity guidelines for children and youth. Applied Physiology Nutrition and Metabolism, 2007, 32:S109-S121.

3. Janssen I, Leblanc A. Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity in School-Aged Children and Youth. International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity, 2009 [under review for publication].

4. World report on child injury prevention. World Health Organization, UNICEF, 2008.

