



МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

НАКАЗ

20.09.2018

Київ

№ 4351

Про затвердження Рекомендацій
щодо оздоровчої рухової активності

На виконання пункту 2 Плану заходів щодо реалізації Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація" на 2018 рік, затвердженого розпорядженням Кабінету Міністрів України від 18 серпня 2017 р. № 548-р, **н а к а з у ю**:

1. Затвердити Рекомендації щодо оздоровчої рухової активності, що додаються.
2. Відділу взаємодії з громадськістю та засобами масової інформації забезпечити оприлюднення цього наказу на офіційному веб-сайті Міністерства молоді та спорту України.
3. Контроль за виконанням цього наказу покласти на департамент фізичної культури та неолімпійських видів спорту.

Заступник Міністра

Я. ВОЙТОВИЧ

РЕКОМЕНДАЦІЇ щодо оздоровчої рухової активності

I. Загальні положення

1. Рухова активність є базовою та невід'ємною складовою життя людини. Гіпокінезія (недостатній рівень рухової активності) зумовлює такі явища, як підвищену втомлюваність, зростання рівня неінфекційних захворювань та зниження стресостійкості, крім того, негативно позначається на професійній працездатності, а також несприятливо впливає на загальний життєвий тонус та порушує гармонійний розвиток людини у цілому.

Рекомендації щодо оздоровчої рухової активності (далі – Рекомендації) розроблені з метою сприяння зміцненню здоров'я людини та подовженню тривалості життя нації.

2. Ці Рекомендації визначають обсяги, інтенсивність, форми та види оптимального рівня рухової активності для зміцнення здоров'я осіб обох статей, а також різних вікових категорій.

3. Ці Рекомендації мають настановчий та інформативно-профілактичний характер, проте містять конкретні поради та пояснення.

4. Рухова активність – це сукупність рухових (умисних і рефлексорних) дій людини, що є невід'ємною складовою забезпечення її життєдіяльності; у більш вузькому розумінні – це вид діяльності людини, за якого відбуваються певні обмінні процеси у скелетних м'язах, що забезпечують їх скорочення, а відтак – переміщення у просторі.

Оптимальний рівень рухової активності – такий обсяг і зміст рухової активності, що має забезпечувати природню потребу людини у русі задля зміцнення та збереження в подальшому свого здоров'я, сприяти профілактиці неінфекційних захворювань і підвищенню професійної працездатності, а також позитивно впливати на інтелектуальну складову життя людини.

Аеробна активність – такий вид рухової активності, за якого основним джерелом енергії виступає кисень, його активний обмін та який характеризується значною інтенсивністю рухів і, як правило, підвищеною кількістю серцевих скорочень (кардіотренування). Направлена на розвиток та покращення роботи серцевих м'язів, легень, зміцнення імунітету та загального самопочуття.

Анаеробна активність (силова діяльність) – такий вид рухової активності, при виконанні якого здійснюється навантаження на м'язи за рахунок спротиву. Направлені на зміцнення та/або збільшення м'язової маси.

Рівень інтенсивності визначається кількістю часу, витраченого на ту чи іншу діяльність; інтервалом часу між повторами діяльності аналогічної форми оздоровчої рухової активності.

II. Обґрунтування розподілу за віковими групами

1. *Від народження до п'яти років.* Групування обумовлене помірно невеликою, часто хаотично, проте достатньою руховою активністю, яка не потребує додаткових інтенсивних вправ силового та аеробного характеру.

2. Об'єднання у групи *від шести до 11 років* та *від 12 до 18 років* обумовлене періодом шкільного навчання у початковій та старшій школах, подібним ритмом життя, а також особливою потребою в інтенсивній руховій активності у зв'язку зі стрімким зростанням та фізіологічними змінами організму дитини/підлітка, а також великим розумовим (інтелектуальним) навантаженням.

3. *Від 19 до 64 років* об'єднано як найбільш працездатно активну, часто схильну до сидячого способу життя та таку, що має найменше вільного часу для задоволення власних потреб, як наслідок, із підвищеною необхідністю у руховій активності групу.

4. *Від 65 років і старші.* Групування обумовлене помітним зменшенням рухової активності, пов'язаним із фізіологічними віковими особливостями, зниженням темпу життя внаслідок виходу на пенсію, і переходом до іншого режиму фізичних навантажень (як правило, невеликих).

Таблиця рекомендацій щодо оздоровчої рухової активності для зміцнення здоров'я

Вікова група	Обсяги, інтенсивність, форми, види та оптимальний рівень рухової активності
Від народження до 5 років	Не передбачається додаткової аеробної та силової активності, окрім буденного, природного рухового навантаження
6 – 11 років	Аеробна активність: рекомендована рухова активність <i>середнього та високого рівня інтенсивності</i> має передбачати не менше 90 хвилин на тиждень у вигляді аеробних вправ. Руховою активністю рекомендується займатися не менше трьох разів на тиждень (наприклад, по 30 хвилин на день). Додатковий сприятливий для здоров'я вплив може бути

	<p>забезпечений руховою активністю у часі, що перевищуватиме 60 хвилин на день.</p> <p>До рухової активності рекомендовано включати заняття з фізичного виховання, планові та факультативні заняття в межах навчального закладу, рухові спортивні ігри, активне дозвілля та відпочинок</p>
12 – 18 років	<p>Аеробна активність: рекомендована рухова активність <i>середнього та високого рівня інтенсивності</i> має передбачати не менше 90 хвилин на тиждень у вигляді аеробних вправ.</p> <p>Руховою активністю рекомендується займатися не менше трьох-чотирьох разів на тиждень (наприклад, по 25-30 хвилин на день).</p> <p>Додатковий сприятливий для здоров'я вплив може бути забезпечений руховою активністю у часі, що перевищуватиме 60 хвилин на день та включатиме активне дозвілля та відпочинок.</p> <p>До рухової активності рекомендовано включати заняття з фізичного виховання, планові та факультативні заняття в межах навчального закладу, а також відвідування секцій, тренувань, які включатимуть рухові спортивні ігри, розтяжку, зарядку.</p> <p>Силова діяльність: рекомендовано не менше двох занять на тиждень у вигляді силових вправ із чергуванням навантаження на різні групи м'язів</p>
19 – 64 роки	<p>Аеробна активність: рекомендована рухова активність <i>середнього рівня інтенсивності</i> має передбачати не менше 150 хвилин на тиждень у вигляді аеробних вправ або 75 хвилин на тиждень рухової активності <i>високого рівня інтенсивності</i> у вигляді аеробних вправ. Проте тривалість одного заняття аеробною діяльністю має бути не менше ніж 10 хвилин.</p> <p>Силова діяльність: рекомендовано не менше двох занять на тиждень у вигляді силових вправ із чергуванням на різні групи м'язів.</p> <p>Додатковий сприятливий вплив для здоров'я та покращення (та/або підтримання) фізичної форми можуть бути забезпечені збільшенням обсягу рухової активності <i>середнього рівня інтенсивності</i> до 300 хвилин на тиждень, або аеробною руховою активністю <i>високого рівня інтенсивності</i> не менше 150 хвилин на</p>

	<p>тиждень, або поєднанням рухової активності середнього та високого рівнів інтенсивності.</p> <p>До рухової активності рекомендовано включати активне дозвілля та відпочинок: біг, ходьба (джогінг), танці, спортивний туризм, катання на велосипеді, роликівих ковзанах, фітнес, йога, плавання тощо</p>
65 років і старші	<p>Аеробна активність: рекомендована рухова активність <i>середнього рівня інтенсивності</i> має передбачати не менше 120 хвилин на тиждень у вигляді аеробних вправ або 70 хвилин на тиждень рухової активності <i>високого рівня інтенсивності</i> у вигляді аеробних вправ. Проте тривалість одного заняття аеробною діяльністю має бути не менше ніж 10 хвилин.</p> <p>Силова діяльність: особлива увага має приділятися основним (найбільшим за своїм об'ємом) групам м'язів: груди, спина, стегна. Силова діяльність за участі цих груп м'язів має здійснюватися не менше двох разів на тиждень.</p> <p>Додатковий сприятливий для здоров'я вплив може бути забезпечений збільшенням обсягу рухової активності <i>середнього рівня інтенсивності</i> до 180 хвилин на тиждень, або аеробною руховою активністю <i>високого рівня інтенсивності</i> не менше 115 хвилин на тиждень, або аналогічним поєднанням рухової активності <i>середнього та високого рівня інтенсивності</i>.</p> <p>До рухової активності рекомендовано включати аеробну діяльність у групових заняттях, прогулянки на свіжому повітрі (не менше ніж 40-45 хвилин на день) та активне дозвілля</p>

III. Заключні настанови

1. Варто зазначити, що рівень рухової активності може суттєво відрізнятися через погодні умови, сезон, стан здоров'я, професійну та трудову належність, а також соціальну роль, виконувану в суспільстві.
2. Примітно, що на виконання однакових вправ у різних вікових групах, а також усередині самих груп, залежно від різних факторів, витрачається різна кількість часу.
3. Якщо за станом здоров'я людина не може виконувати рекомендований обсяг рухової активності для відповідної групи, її рухова активність має бути такого рівня, якого дозволяють досягти її здібності та можливості (без шкоди для самопочуття), проте бажано не менше граничного мінімального рівня.

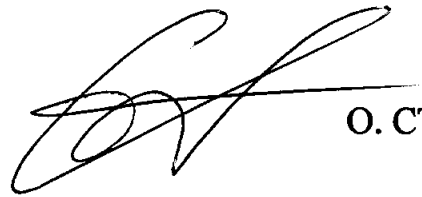
4. Необхідно зауважити, що для кожного організму окремо є граничні норми фізичних навантажень, перевищення яких може призвести до негативних наслідків для здоров'я.

5. За повної відсутності досвіду рухову активність високого рівня інтенсивності необхідно здійснювати під наглядом або керівництвом тренера/викладача/батьків.

6. Рухова активність є елементом гармонійного життя кожної людини. Вона здійснює позитивний вплив на розвиток організму, підтримання фізичної форми загалом, на стан здоров'я зокрема, проте в певному окресленому діапазоні.

Використання Рекомендацій у буденному житті може стати одним із базових кроків на поступовому, але впевненому шляху до міцної, сповненої сил та енергії нації.

В. о. директора департаменту
фізичної культури та
неолімпійських видів спорту



О. СТЕЦЕНКО

