

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ МЕДИЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНА УСТАНОВА «ІНСТИТУТ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ТА ПІД-
ЛІТКІВ НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ МЕДИЧНИХ НАУК УКРАЇНИ»

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ І ШЛЯХИ ЇЇ ПІДВИЩЕННЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Лариса РАК, Вікторія КАШІНА-ЯРМАК, Алла ЄЩЕНКО

Посібник для лікарів

Заклад розробник: Державна установа «Інститут охорони здоров'я дітей та підлітків Національної академії медичних наук України» (ДУ «ІОЗДП НАМН»)

Автори:

Рак Лариса Іванівна — доктор медичних наук, старший науковий співробітник, завідувач відділення педіатрії і реабілітації ДУ «ІОЗДП НАМН»;

Кашіна-Ярмак Вікторія Леонідівна — кандидат медичних наук, старший науковий співробітник, доцент кафедри педіатрії Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна, старший науковий співробітник відділення педіатрії і реабілітації ДУ «ІОЗДП НАМН»;

Єщенко Алла Валентинівна — кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри педіатрії № 3 та неонатології ННІПО Харківського національного медичного університету, старший науковий співробітник відділення педіатрії і реабілітації ДУ «ІОЗДП НАМН».

Рецензенти:

Богмат Людмила Феодосіївна — доктор медичних наук, професор, головний науковий співробітник відділення ревматології та коморбідних станів ДУ «ІОЗДП НАМН»;

Нечипуренко Ольга Миколаївна — доктор медичних наук, професор, професор кафедри спортивної, фізичної та реабілітаційної медицини, фізичної терапії, ерго-терапії Харківського національного медичного університету

Затверджено Вченою Радою 21 грудня 2023 р., протокол № 16

АНОТАЦІЯ

до посібника для лікарів «Фізична активність і шляхи її підвищення в підлітково-му віці» авторів Л.І. Рак, В.Л. Кашіної-Ярмак, А.В. Єщенко

У посібнику систематизовано та узагальнено сучасні дані щодо значення рухової активності в розвитку та життєдіяльності дітей підліткового віку, а також її ролі у профілактиці хронічних неінфекційних хвороб. Наведено класифікації фізичної активності, варіанти фізичних вправ відповідно до них. Надано останні рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я щодо регламентації фізичної активності дітей.

Представлено огляд сучасних методик вимірювання фізичної активності, які апробовано та валідизовано для дітей і підлітків. На підставі авторських досліджень підтверджено рекомендації до застосування анкети Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A) у вигляді Модифікованого адаптованого опитувальника фізичної активності (МАОФА), враховуючи високу інформативність, простоту проведення та невелику тривалість анкетування.

Посібник містить розділи щодо організації фізичної активності школярів в освітніх закладах, обґрунтовано необхідність оптимізації рухової активності школярів у позанавчальний час, представлено варіанти її підвищення (дозована ходьба, оздоровчий біг, плавання тощо) з конкретними алгоритмами застосування.

Наведено загальні методологічні принципи консультування підлітків стосовно оптимальних режимів фізичних навантажень відповідно до стану здоров'я, а також питань можливості підвищення фізичної активності, включаючи залучення до аматорського та професійного спорту. Серед патологічних станів основну увагу приділено поширеним захворюванням серцево-судинної системи (артеріальна гіпертензія, дисплазія сполучної тканини серця тощо), ендокринним захворюванням (цукровий діабет, ожиріння), патології суглобів. Згідно з результатами власних досліджень продемонстровано значення достатньої фізичної активності у підлітків із порушеннями перебігу пубертату, запропоновано використання дозованих фізичних навантажень у немедикаментозному лікуванні дівчат-підлітків із порушеннями менструальної функції. Детально викладено наведено методологічні аспекти консультування підлітків із різними варіантами патології, показання і протипоказання до підвищення рівня фізичної активності.

Останній розділ посібника містить результати авторських досліджень фізичної активності підлітків в умовах соціального обмеження, які мають суттєву практичну значущість.

Для покращання сприйняття після викладання матеріалу надано контрольні питання та тестові завдання.

Посібник призначений для лікарів загальної практики – сімейної медицини, педіатрів, дитячих кардіологів, ендокринологів і лікарів інших спеціальностей, а також середніх медичних працівників. Посібник може бути використаний у навчальному процесі здобувачів закладів вищої медичної освіти, лікарів-інтернів. Матеріал, викладений у посібнику, має практичний інтерес для викладачів фізичного виховання, батьків дітей підліткового віку.