

## **ТОЛЕРАНТНІСТЬ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ШКОЛЯРІВ МІСТА ЧЕРНІВЦІВ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ПРОБИ РУФ'Є**

*Мельничук Л.В.*      *доцент кафедри сімейної медицини БДМУ*

Стан здоров'я дітей тісно пов'язаний з їх фізичною дієздатністю. Організм дитини знаходиться в процесі безперервного росту та розвитку, що робить його більш чутливим до несприятливої зовнішньої дії. В сучасних умовах лише 20% населення мають інтенсивне фізичне навантаження, яке забезпечує необхідний мінімум енергозатрат. Обмеження рухової активності дітей призвело до зниження їх функціональних можливостей. У більшості школярів виникла реальна загроза розвитку гіпокінезії і, як наслідок, порушення енергетичного та пластичного обміну, в першу чергу в м'язовій системі. Після трагічних випадків, коли на уроках фізкультури померли школярі, МОЗ України запровадило медико-педагогічний контроль за проведенням уроків фізкультури в школах. Толерантність серцево-судинної системи дітей до фізичних навантажень вже визначається не тільки в спортивних, але й в звичайних школах. Обов'язковий медичний профілактичний огляд школярів проводиться в присутності батьків. Розподіл за фізкультурними групами (основна, підготовча, спеціальна) проводиться після функціональної проби Руф'є на толерантність до фізичних навантажень. Проба Руф'є – це невелике фізичне навантаження для дитини (30 присідань), яка дозволяє визначити толерантність серця до фізичного навантаження за допомогою підрахунку пульсу до та після навантаження.

Аналіз динаміки показників за 2008-2011 роки свідчить, що кількість дітей у основній групі після запровадження проби Руф'є значно зменшилась, а в підготовчій та спеціальній групах – збільшилась. Звертає на себе увагу те, що в підготовчу групу окрім дітей, які знаходились в періоді реабілітації (10,6%), потрапили діти практично здорові – 23,6%, які при огляді не мали ознак захворювання, але мали знижені показники толерантності до фізичних навантажень за результатами проби Руф'є.

В рамках науково-дослідної роботи лікарів-інтернів кафедри сімейної медицини Буковинського державного медичного університету проведено анкетування школярів та вивчення факторів впливу на показники толерантності до фізичних навантажень. Одним із вагомих факторів є учбове навантаження школярів. Найвищий показник кількості учнів у спеціальних групах виявлений в ліцеях та гімназіях, що свідчить про негативний вплив учбових навантажень на фізичну дієздатність школярів. Високі показники індексу Руф'є (низька толерантність до фізичних навантажень) корелювали з надлишком маси тіла учнів, незбалансованим харчуванням, диспансерним обліком з приводу хронічного захворювання,

наявністю вдома комп'ютера, жіночою статтю. Лише 10,1% респондентів вказали уроки фізичної культури як улюблені, а 78,5 % не роблять ранкової гімнастики, що свідчить про необхідність зміни методики проведення занять та підвищення мотивації до занять фізичною культурою. Турбує високий відсоток школярів (52,4%), які вживають періодично алкогольні напої та відвідують нічні розважальні заклади (58,7%).

Таким чином, відхилення в фізичному здоров'ї, обмеження адаптаційних можливостей, висока чутливість до стресів дітей шкільного віку ставлять завдання системі освіти, педагогічній спільноті, медичним працівникам, державним діячам та окремій сім'ї щодо розробки ефективних програм підвищення фізичної дієздатності школярів та методів профілактики захворювань школярів.