



# ACTIVE LIFE

Пакет технической документации  
по повышению уровня физической активности

## Выражение признательности

Пакет технической документации ACTIVE был подготовлен штаб-квартирой ВОЗ при участии региональных бюро ВОЗ. В подготовке документа также участвовал ряд сотрудничающих центров ВОЗ, международные эксперты и стажеры ВОЗ, готовившие материалы для Глобального плана действий по повышению уровня физической активности, а именно: профессор Adrian Bauman, д-р Bill Bellew, д-р Nick Cavill, г-жа Orana Chandrasiri, г-н Daniel Friedman, д-р Karen Milton, профессор Harry Rutter и д-р Justin Varney. ВОЗ выражает признательность многим заинтересованным сторонам, представляющим различные сферы деятельности и все регионы мира, за ценную помощь, оказанную при подготовке Глобального плана действий по повышению уровня физической активности и сопутствующего пакета технической документации ACTIVE.

ACTIVE: пакет технической документации по повышению уровня физической активности [ACTIVE: a technical package for increasing physical activity]

ISBN 978-92-4-451480-1

© **Всемирная организация здравоохранения, 2019**

Некоторые права защищены. Данная работа распространяется на условиях лицензии Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).

По условиям данной лицензии разрешается копирование, распространение и адаптация работы в некоммерческих целях при условии надлежащего цитирования по указанному ниже образцу. В случае какого-либо использования этой работы не должно подразумеваться, что ВОЗ одобряет какую-либо организацию, товар или услугу. Использование эмблемы ВОЗ не разрешается. Результат адаптации работы должен распространяться на условиях такой же или аналогичной лицензии Creative Commons. Переводы настоящего материала на другие языки должны сопровождаться следующим предупреждением и библиографической ссылкой: «Данный перевод не был выполнен Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), и ВОЗ не несет ответственность за его содержание или точность. Аутентичным и подлинным изданием является оригинальное издание на английском языке».

Любое урегулирование споров, возникающих в связи с указанной лицензией, проводится в соответствии с согласительным регламентом Всемирной организации интеллектуальной собственности.

**Пример оформления библиографической ссылки для цитирования:** ACTIVE: пакет технической документации по повышению уровня физической активности [ACTIVE: a technical package for increasing physical activity]. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2019. Лицензия: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

**Данные каталогизации перед публикацией (CIP).** Данные CIP доступны по ссылке: <http://apps.who.int/iris/>.

**Приобретение, вопросы авторских прав и лицензирование.** Для приобретения публикаций ВОЗ перейдите по ссылке: <http://apps.who.int/bookorders>. Чтобы направить запрос для получения разрешения на коммерческое использование или задать вопрос об авторских правах и лицензировании, перейдите по ссылке: <http://www.who.int/about/licensing/>

**Материалы третьих лиц.** Если вы хотите использовать содержащиеся в данной работе материалы, правообладателем которых является третье лицо, вам надлежит самостоятельно выяснить, требуется ли для этого разрешение правообладателя, и при необходимости получить у него такое разрешение. Риски возникновения претензий вследствие нарушения авторских прав третьих лиц, чьи материалы содержатся в настоящей работе, несет исключительно пользователь.

**Общие оговорки об ограничении ответственности.** Обозначения, используемые в настоящей публикации, и приводимые в ней материалы не отражают какого-либо мнения ВОЗ относительно юридического статуса какой-либо страны, территории, города или района или их органов власти, либо относительно делимитации их границ. Пунктирные линии на географических картах обозначают приблизительные границы, в отношении которых пока еще может быть не достигнуто полное согласие.

Упоминание конкретных компаний или продукции отдельных изготовителей, патентованной или нет, не означает, что ВОЗ поддерживает или рекомендует их, отдавая им предпочтение по сравнению с другими компаниями или продуктами аналогичного характера, не упомянутыми в тексте. За исключением случаев, когда имеют место ошибки и пропуски, названия патентованных продуктов выделяются начальными прописными буквами.

ВОЗ приняла все разумные меры предосторожности для проверки информации, содержащейся в настоящей публикации. Тем не менее опубликованные материалы распространяются без какой-либо явно выраженной или подразумеваемой гарантии их правильности. Ответственность за интерпретацию и использование материалов ложится на пользователей. ВОЗ ни в коем случае не несет ответственности за ущерб, возникший в результате использования этих материалов.

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ACTIVE: ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ</b>	<b>4</b>
<b>ЧЕТЫРЕ НАПРАВЛЕНИЯ МЕР ПОЛИТИКИ</b>	<b>5</b>
<b>АКТИВНОЕ ОБЩЕСТВО</b>	<b>6</b>
<b>АКТИВНАЯ СРЕДА</b>	<b>6</b>
<b>АКТИВНЫЕ ЛЮДИ</b>	<b>7</b>
<b>АКТИВНЫЕ СИСТЕМЫ</b>	<b>7</b>
Что такое физическая активность?	8
Что такое малоподвижный образ жизни?	8
Каковы причины недостаточной физической активности?	8
<b>КАКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА НЕОБХОДИМА ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ?</b>	<b>9</b>
<b>ТЕКУЩАЯ РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ НЕДОСТАТОЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ</b>	<b>10</b>
<b>С ЧЕГО НАЧАТЬ?</b>	<b>12</b>
<b>ОБЩЕСИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К РЕАЛИЗАЦИИ МЕР НА НАЦИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ</b>	<b>13</b>
<b>НАРАЩИВАНИЕ МАСШТАБА</b>	<b>16</b>
<b>ПАРТНЕРСТВА В ПОДДЕРЖКУ ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>	<b>17</b>
<b>УВЯЗКА ПРИОРИТЕТОВ ПОЛИТИКИ В ОБЛАСТИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ</b>	<b>18</b>
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЦЕЛИ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ</b>	<b>19</b>
<b>ПОДДЕРЖКА НА СТРАНОВОМ УРОВНЕ</b>	<b>20</b>
<b>МОНИТОРИНГ ПРОГРЕССА</b>	<b>21</b>
<b>БИБЛИОГРАФИЯ</b>	<b>22</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	<b>23</b>
Ресурсы ВОЗ в поддержку мер политики в отношении физической активности	23

# ACTIVE: ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Глобальный план действий ВОЗ по повышению уровня физической активности на 2018–2030 гг. предлагает общую концепцию **повышения уровня активности людей в целях укрепления здоровья в мире** и предусматривает относительное снижение распространенности недостаточной физической активности на 10% к 2025 г. и на 15% к 2030 г. В плане действий определены четыре стратегические цели и 20 рекомендуемых мер политики по повышению уровня физической активности (1), основанных на фактических данных и допускающих адаптацию с учетом индивидуальных обстоятельств каждой из стран. Кроме того, план предлагает странам дорожную карту по реализации национальных мер, нацеленных на укрепление здоровья населения и повышение уровня его благополучия. Рекомендуемые планом меры политики – в общей сложности 20 мер – составляют «общесистемный» подход к созданию для людей любого возраста, независимо от их возможностей, условий для повышения уровня ежедневной физической активности дома, на работе, в учебных заведениях и в рамках местных сообществ.

Пакет технической документации **ACTIVE** – это первое практическое пособие из серии документов, которая будет подготовлена Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) для поддержки планирования, реализации и оценки хода выполнения глобального плана действий на страновом уровне. В пособии определены четыре области, в рамках которых необходимо принять меры политического характера и которые точно соответствуют четырем стратегическим целям глобального плана действий, одобренным Всемирной ассамблеей здравоохранения в мае 2018 г. Пособие также описывает ключевые меры политического характера по каждому направлению деятельности:

1. АКТИВНОЕ ОБЩЕСТВО;
2. АКТИВНАЯ СРЕДА;
3. АКТИВНЫЕ ЛЮДИ;
4. АКТИВНЫЕ СИСТЕМЫ.

Пособие ACTIVE, наряду с материалами по борьбе с употреблением табака (MPOWER), снижению потребления соли (SHAKE), исключению трансжирных кислот промышленного производства из состава пищевой продукции (REPLACE) и сокращению употребления алкоголя (SAFER), входит в подборку пакетов технических документов ВОЗ, призванных помочь странам в организации профилактики НИЗ и снижении их факторов риска НИЗ.

В качестве вспомогательных документов для реализации мер, предусмотренных пакетом технической документации ACTIVE, будет разработана серия методических пособий, в которых будут более подробно рассмотрены отдельные задачи и процессы, необходимые для реализации каждой рекомендованной политической меры в различных сферах и на разных этапах реализации. В методических пособиях в первую очередь будут рассмотрены методы популяризации физической активности с помощью социального маркетинга, а также в системе первичной медико-санитарной помощи и на базе учебных заведений. Вскоре будут подготовлены методические пособия по многосекторальному планированию, предусмотренному общесистемным подходом, и по созданию благоприятных условий для повышения уровня физической активности населения. ВОЗ также будет работать над созданием глобальной системы мониторинга и предлагать инициативы по поддержке наращивания потенциала, которые будут способствовать ускорению реализации пакета мер в различных секторах, включая здравоохранение, спорт, транспорт, градостроительное проектирование, гражданское общество, научные круги, частный сектор и общинные организации.

# ЧЕТЫРЕ НАПРАВЛЕНИЯ МЕР ПОЛИТИКИ

## АКТИВНАЯ СРЕДА

Развитие безопасных и качественно обустроенных инфраструктуры, учреждений и открытых общественных пространств в целях обеспечения справедливого доступа к местам для занятия ходьбой, ездой на велосипеде и другими видами физической активности.

## АКТИВНЫЕ СИСТЕМЫ

Усиление систем управления и стратегического руководства, многосекторальных партнерств и трудового потенциала, организация научных исследований, налаживание информационно-разъяснительной работы и внедрение информационных систем для поддержки эффективной реализации скоординированных политических мер.

## АКТИВНОЕ ОБЩЕСТВО

Реализация информационных кампаний по изменению образа жизни и наращивание трудового потенциала в целях изменения социальных норм.

## АКТИВНЫЕ ЛЮДИ

Обеспечение доступности механизмов, программ и услуг различного профиля, побуждающих людей любого возраста и независимо от возможностей к регулярной физической активности.

**Будьте  
активными!**

Пакет технической документации по повышению уровня физической активности

# АКТИВНОЕ ОБЩЕСТВО

Реализация коммуникационных кампаний по изменению образа жизни и наращивание трудового потенциала в целях изменения социальных норм.



- Мера 1.1\*** **Коммуникационные мероприятия:** реализация кампаний социального маркетинга во взаимосвязи с общинными программами.
- Мера 1.2** **Преимущества:** повышение осведомленности о многочисленных социальных, экономических и экологических преимуществах физической активности, в частности ходьбы и езды на велосипеде, с помощью обмена знаниями и информационных кампаний.
- Мера 1.3** **Массовые мероприятия:** регулярное проведение мероприятий для широкого круга лиц.
- Мера 1.4** **Наращивание потенциала:** углубление профессиональных знаний представителей сектора здравоохранения и других секторов, в том числе активистов низовых общинных инициатив и организаций гражданского общества.

# АКТИВНАЯ СРЕДА

Развитие безопасных и качественно обустроенных инфраструктуры, учреждений и открытых общественных пространств в целях обеспечения справедливого доступа к местам для занятия ходьбой, ездой на велосипеде и другими видами физической активности.



- Мера 2.1** **Интеграция политики:** интеграция стратегий городского и транспортного планирования, которые должны основываться в первую очередь на принципах экономного, многофункционального использования территорий в целях создания тесно связанных между собой районов.
- Мера 2.2** **Инфраструктура:** улучшение инфраструктуры пешеходного и велосипедного движения.
- Мера 2.3** **Безопасность:** реализация и обеспечение исполнения мер по повышению безопасности дорожного движения и личной безопасности в целях повышения безопасности пешеходов, велосипедистов и других уязвимых категорий участников дорожного движения.
- Мера 2.4** **Открытые общественные пространства:** улучшение доступа к качественно обустроенным открытым общественным пространствам и зеленым зонам, сетям зеленых насаждений, зонам отдыха (включая береговые зоны водоемов, рек и морей) и местам для занятий спортом.
- Мера 2.5** **Проектирование:** совершенствование руководящих принципов и систем нормативно-правового регулирования и проектирования в целях создания условий для поддержания постоянными пользователями и посетителями общественных объектов физической активности в общественных строениях и на прилегающей к ним территории.

\* Меры 1.2 и 3.2 рекомендованы в качестве «оптимальных» по затратам и «хороших» решений в области профилактики неинфекционных заболеваний и борьбы с ними (2).

## АКТИВНЫЕ ЛЮДИ

**Обеспечение доступности механизмов, программ и услуг различного профиля, побуждающих людей любого возраста и независимо от возможностей к регулярной физической активности**



- Мера 3.1 Учебные заведения:** обеспечение качественного физического воспитания и создание более широких возможностей для повышения уровня физической активности во всех учреждениях дошкольного, начального, среднего и высшего образования.
- Мера 3.2\* Здоровоохранение:** внедрение систем обследования и консультирования пациентов по вопросам повышения физической активности в учреждениях первичной и вторичной медико-санитарной и социальной помощи.
- Мера 3.3 Различные сферы:** развитие программ и расширение возможностей по повышению уровня физической активности на рабочих местах, в спортивных и религиозных учреждениях, в открытых общественных пространствах и других общественных местах.
- Мера 3.4 Пожилые люди:** реализация надлежащим образом адаптированных программ и оказание услуг, способствующих регулярной физической активности пожилых людей.
- Мера 3.5 Наименее активные группы населения:** реализация программ и услуг, расширяющих возможности для повышения уровня физической активности в наименее активных группах населения.
- Мера 3.6 Охват всех слоев общества:** привлечение общин к участию в осуществлении комплексных инициатив на уровне городов и поселков и на местном уровне.

## АКТИВНЫЕ СИСТЕМЫ

**Усиление систем управления и стратегического руководства, многосекторальных партнерств и трудового потенциала, организация научных исследований и налаживание информационно-разъяснительной работы и внедрение информационных систем для поддержки эффективной реализации скоординированных политических мер**



- Мера 4.1 Стратегическое руководство:** совершенствование национальных и субнациональных стратегий, рекомендаций и планов действий и создание многосекторальных координационных механизмов.
- Мера 4.2 Системы сбора данных:** совершенствование систем сбора данных и цифровых технологий в целях повышения эффективности мониторинга и принятия решений.
- Мера 4.3 Фактические данные:** укрепление научного потенциала и повышение эффективности систем оценки в целях подготовки фактических данных для принятия эффективных политических решений.
- Мера 4.4 Информационно-разъяснительная работа:** активизация информационно-разъяснительной работы в целях повышения осведомленности, углубления знаний и осуществления совместной деятельности.
- Мера 4.5 Ресурсы:** укрепление механизмов финансирования для обеспечения стабильности.

Исчерпывающая информация о каждой политической мере приведена в Глобальном плане действий по повышению уровня физической активности на 2018–2030 гг., в приложение 2 к которому вошли сведения о рекомендованных функциях различных заинтересованных сторон 2 (7).

## Что такое физическая активность?

Физическая активность может быть самой разной: ходьба, езда на велосипеде, различные виды спорта и активного отдыха (например, танцы, йога, тайцзицюань). К физической активности также относятся различные виды передвижения (ходьба и езда на велосипеде) и работа по дому (уборка, перенос тяжестей и уход за окружающими). Любая форма физической активности, при условии ее регулярности, достаточной длительности и интенсивности, полезна для здоровья (3).

## Что такое малоподвижный образ жизни?

Для малоподвижного образа жизни характерен чрезвычайно низкий расход энергии, например во время нахождения в положении сидя, полулежа или лежа (4). Длительные периоды низкой подвижности (например, в силу сидячей работы, во время путешествий или отдыха) неблагоприятно влияют на здоровье (5). Всем, и особенно детям, следует рекомендовать и помогать ограничивать периоды низкой подвижности за счет регулярных перерывов в течение дня и, в частности, ограничения времени использования экранных устройств, таких как телефон и планшет, и просмотра телевизора.

## Каковы причины недостаточной физической активности?

На уровень физической активности влияют не только личностные и семейные особенности, такие как уровень знаний, мотивация и поддержка окружающих, но и социальные и культурные ценности общества в целом, а также характеристики среды и экономические условия. Это определяющие факторы, от которых зависят доступность, в том числе экономическая, приемлемость и безопасность физической активности для отдельно взятого человека – они либо способствуют, либо препятствуют повышению уровня физической активности. Для разработки эффективных и целенаправленных политических мер

реагирования необходимо понимать причины недостаточной физической активности, актуальные для той или иной общности.

Необходимо отметить, что девочки, женщины, пожилые люди, население с низким социально-экономическим статусом, инвалиды и люди, страдающие хроническими заболеваниями, а также маргинализированные группы населения, как правило, менее активны, чем прочие категории населения ввиду более ограниченных возможностей для пользования соответствующими объектами и программами, способствующими повышению уровня физической активности.

Экономический рост и связанное с ним распространение малоподвижных видов профессиональной деятельности и досуга, а также более активное использование автотранспорта объясняют рост показателей распространенности недостаточной физической активности в некоторых странах с высоким и средним уровнем дохода. Правительства и местные сообщества должны принять меры по противодействию этим тенденциям и созданию условий, объектов и служб, способствующих повышению уровня физической активности в форме ходьбы, езды на велосипеде, различных видов спорта и активного досуга, а также эпизодической физической активности на протяжении дня.

***Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья содержат описание типа, интенсивности, периодичности и длительности физической активности, которая принесет наибольшую пользу здоровью, для таких возрастных групп, как молодежь, взрослые и пожилые люди (2). В целях многоаспектного улучшения здоровья людям всех возрастов независимо от возможностей рекомендовано регулярное участие в различных видах физической активности.***



# КАКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА НЕОБХОДИМА ЧЕЛОВЕКУ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ?

ВЗРОСЛЫМ И ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ

МИНУТ В НЕДЕЛЮ

**75** или **150**

минут высокой интенсивности

минут средней интенсивности

или  
сочетание обоих типов

Чем больше времени уделяется физической активности, тем больше пользы она приносит для здоровья

Даже немного физической активности лучше, чем ее полное отсутствие

ДЕТЯМ

СТАРАЙТЕСЬ УДЕЛЯТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ КАК МИНИМУМ

**60**

минут ежедневно

ПОЖИЛЫМ ЛЮДЯМ с ограниченной подвижностью

ПОСВЯЩАЙТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

для развития равновесия и предупреждения падений

**3** и более раз в неделю

ЛЮДЯМ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ

ВЫПОЛНЯЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ

Упражнения на основные группы мышц

**2** и более раз в неделю

Начните с малого и постепенно наращивайте нагрузку

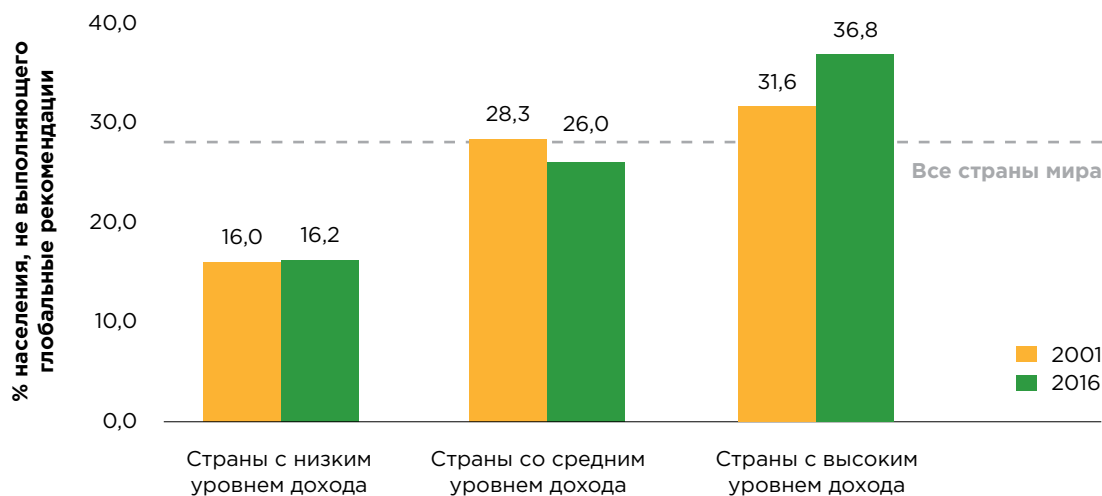
# ТЕКУЩАЯ РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ НЕДОСТАТОЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Если говорить о ситуации в мире в целом, 28% взрослых (1,4 млрд человек) не уделяют физической активности достаточно времени для профилактики распространенных хронических заболеваний и улучшения физического и психического здоровья, укрепления социальных связей и повышения уровня благополучия (6).

Экономическое развитие связано с ростом распространенности недостаточной физической активности, уровень которой в странах с высоким уровнем дохода более чем вдвое превышает показатели стран с низким уровнем дохода. В период с 2001 по 2016 гг. в странах с высоким уровнем дохода распространенность недостаточной физической активности выросла на 5% (рисунок 1).

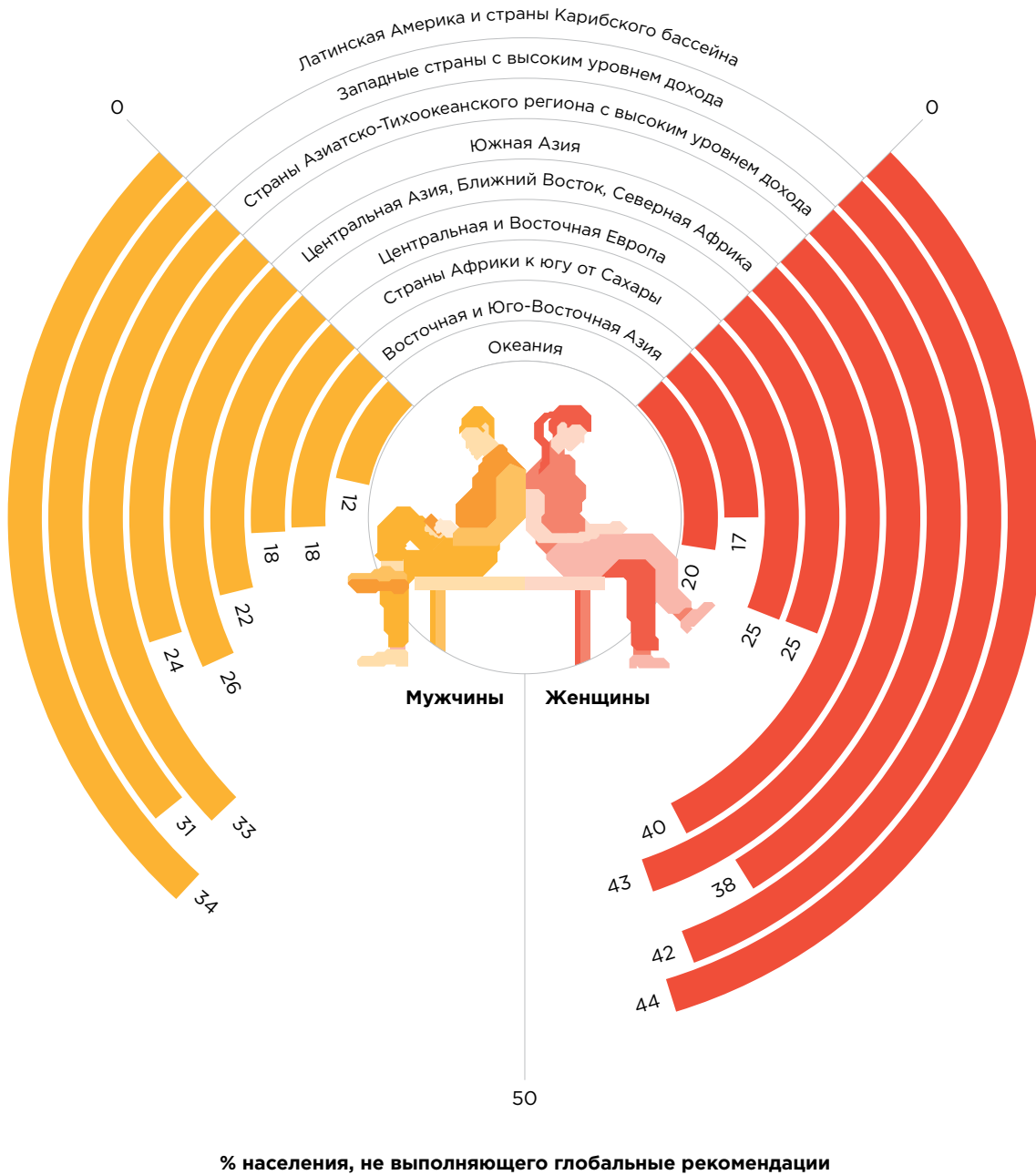
Наивысший уровень распространенности недостаточной физической активности среди мужчин и женщин наблюдается в странах Латинской Америки и Карибского бассейна (39%), а также в западных странах с высоким уровнем дохода (37%); самые низкие показатели распространенности недостаточной физической активности отмечаются в Восточной и Юго-Восточной Азии (17%) и Океании (16%). На общемировом уровне женщины в целом менее активны (32%), чем мужчины (23%). Такая ситуация наблюдается во всех субрегионах, кроме Восточной и Юго-Восточной Азии (рисунок 2).

**РИСУНОК 1. Распространенность недостаточной физической активности в 2001 и 2016 гг. в разбивке по уровню дохода по данным Всемирного банка**



Источник: Guthold et al., Lancet Global Health, 2016 (6).

**РИСУНОК 2. Распространенность недостаточной физической активности в 2016 г. в разбивке по полу и субрегионам**



Пакет технической документации по повышению уровня физической активности

Источник: Guthold et al., Lancet Global Health, 2016 (6).

# С ЧЕГО НАЧАТЬ?

## Оценка текущей ситуации

В качестве первого шага большинству стран необходимо будет организовать встречу соответствующих заинтересованных сторон на национальном и, в соответствующих случаях, субнациональном уровнях в целях оценки текущего положения дел в области популяризации физической активности. Целью этого процесса должно стать определение всех стратегий сектора здравоохранения и других секторов, эффективность которых может быть повышена, а также выявление как недостатков политики, так и имеющихся возможностей. В рамках такого анализа следует руководствоваться положениями **пакета технической документации ACTIVE** и рекомендованным общесистемным подходом.

## Создание координационного механизма

Всем странам следует создать прозрачный координационный механизм для разработки и реализации национальных мер реагирования и обеспечить подотчетность такого механизма. Координационный механизм должен выполнять руководящую роль на национальном уровне, обеспечивая должное вовлечение соответствующих секторов и согласование их политических приоритетов и планирования, практической реализации, обеспечения ресурсами и мероприятий по оценке. Задачу по организации совместной деятельности заинтересованных сторон, среди которых должны присутствовать представители общин, целесообразно возложить на Министерство здравоохранения, спорта и образования, однако эту руководящую роль могут взять на себя и другие государственные сектора.

## Разработка национального плана действий

Большинство стран, пока не принявших всеобъемлющий национальный план действий по повышению уровня физической активности, должны будут разработать соответствующую документацию либо пересмотреть имеющиеся документы. В ходе этого процесса должны учитываться результаты анализа текущей ситуации, при этом в первую очередь необходимо уделять внимание определению стратегического комплекса политических мер, предложенных **пакетом технической документации ACTIVE**, которые должны быть реализованы в краткосрочном периоде (в течение ближайших 2–3 лет).

Министерствам здравоохранения рекомендовано отнести к числу приоритетов реализацию политических мер, предложенных в документе «Борьба с НИЗ: решения, оптимальные по затратам», и взять на себя руководство этой деятельностью (2), а именно: проводить коммуникационные кампании во взаимосвязи с общинными программами (мера 1.1) и консультирование пациентов в учреждениях первичной медико-санитарной помощи (мера 3.2). Кроме того, министерствам здравоохранения следует вести информационно-разъяснительную работу, которая позволит добиться сплоченности действий и согласованности политики в ключевых сферах ответственности правительств, включая инфраструктуру, планирование, образование и спорт.

Всем странам следует включить в свои планы такие задачи, как уточнение национальных и субнациональных планов действий и их расширение в целях обеспечения охвата среднесрочного периода (4–6 лет) и долгосрочного периода (7–12 лет) с опорой на полученный ранее опыт и с особым вниманием к реализации программ, цель которых состоит в устранении оставшихся недостатков, и к изучению новых возможностей.

# ОБЩЕСИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К РЕАЛИЗАЦИИ МЕР НА НАЦИОНАЛЬНОМ УРОВНЕ

В пакете технической документации ACTIVE всем странам рекомендуется разработать и реализовать «общесистемный» подход к повышению уровня физической активности. Общесистемный подход предполагает реализацию в кратко-, средне- и долгосрочном периоде комплекса политических мер в различных сферах. Взятые в совокупности, такие меры должны быть направлены на устранение социальных, культурных, экономических ограничений и ограничений среды, а также на углубление знаний, повышение мотивации и развитие навыков. Общесистемный подход предполагает участие всех соответствующих правительственных и неправительственных секторов в принятии мер на национальном уровне (рисунок 3), охватывает все заинтересованные стороны и требует участия в принятии решений всех звеньев правительства, хотя и не ограничивается ими.

**Скоординированные политические меры в различных сферах и секторах окажут наиболее значительное влияние на снижение распространенности недостаточной физической активности и малоподвижного образа жизни.**

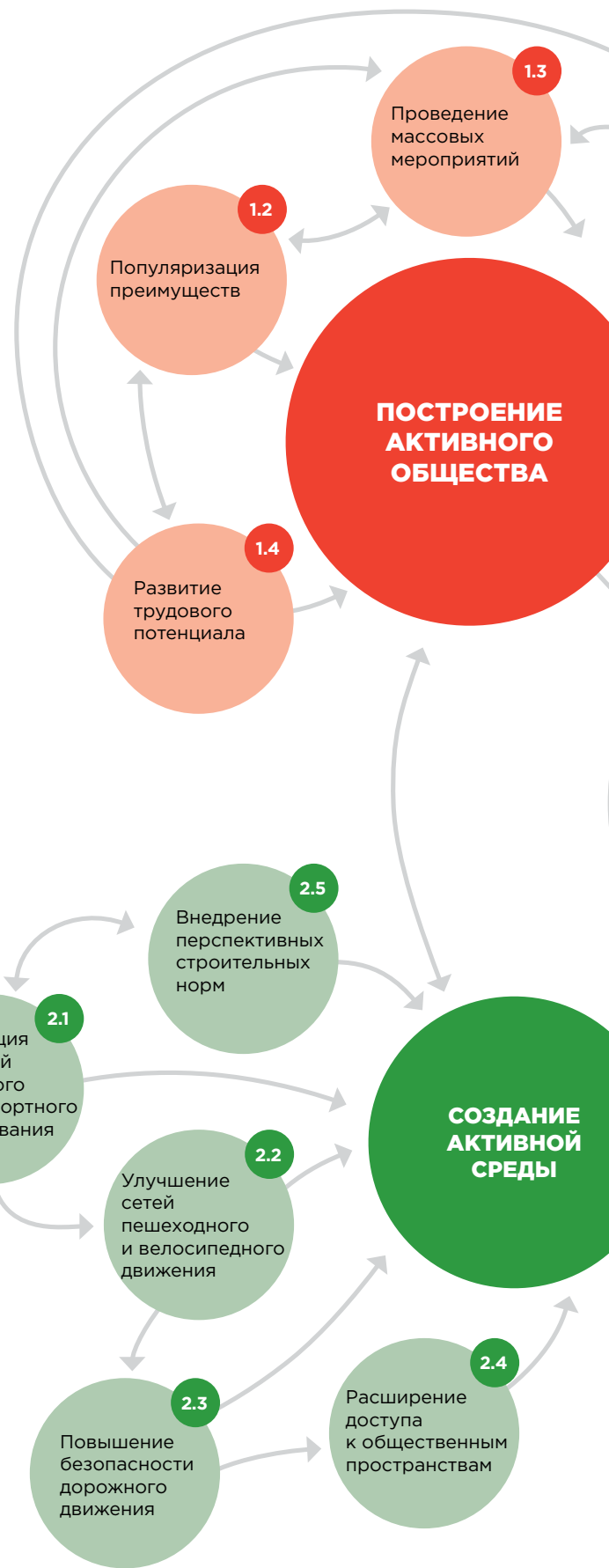
Общесистемный подход может стать эффективным средством привлечения широкого круга заинтересованных сторон к реализации самых разных возможностей в области принятия политических мер, стимулирующих физическую активность. Первоочередное внимание к системам, влияющим на физическую активность, служит признанием не только того, что необходимо принять широкий ряд политических мер и вмешательств, но и что они взаимодействуют на многих уровнях системы, усиливая (или ослабляя) действие друг друга. Например, инициативы, которые реализуются на базе учебных заведений,

могут быть усилены одновременной реализацией программ транспортного сектора, поощряющих ходьбу и езду на велосипеде, но в то же время их реализации может препятствовать отсутствие мер по повышению безопасности дорожного движения и способов их приведения в исполнение. Консультирование пациентов в медицинских учреждениях может быть дополнено коммуникационными кампаниями, охватывающими все слои общества, и в то же время влияние такой меры может ограничивать надлежащий доступ к безопасным и недорогим объектам, таким как парки и досуговые центры. В целях оказания как можно большего влияния на уровень физической активности странам необходимо будет обеспечить согласование политики, относящейся к разным элементам соответствующих систем, и обеспечить согласованность в реализации мер.


В партнерстве с соответствующими заинтересованными сторонами ВОЗ разработает пособия, которые помогут странам в планировании и реализации системных подходов к повышению уровня физической активности.

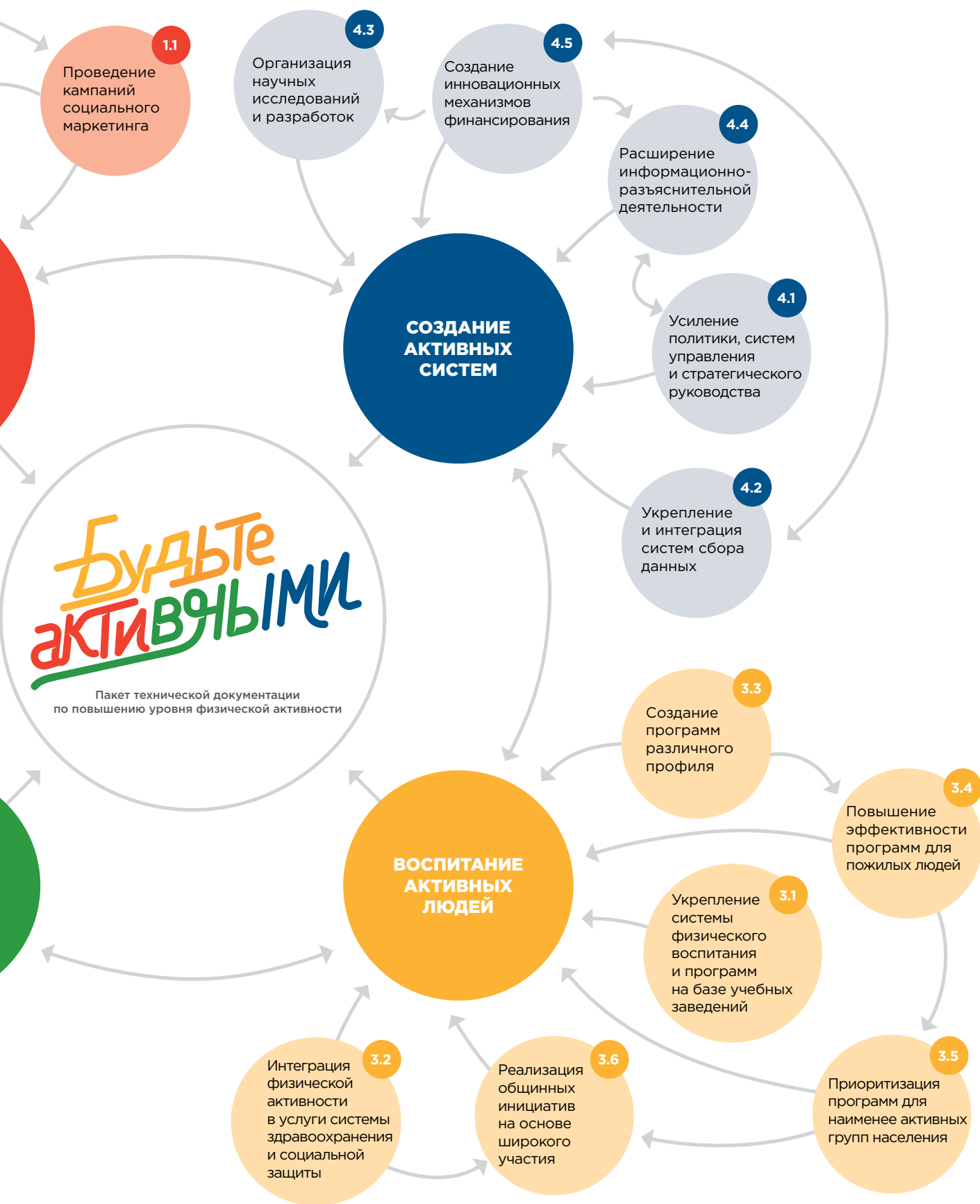
**Одного-единственного политического решения не существует. Для повышения уровня физической активности каждой стране следует применять «общесистемный» подход к реализации политических решений, принятых с учетом условий, сложившихся во всех сферах, охваченных правительственными мерами.**

*В процессе выбора политических мер всем странам следует применять руководящие принципы, установленные Глобальным планом действий по повышению уровня физической активности (1). Применяя правозащитный подход, странам следует позаботиться о выделении ресурсов в соответствии с принципом пропорциональной универсальности, прилагая наибольшие усилия к тому, чтобы повысить уровень физической активности среди наименее активных категорий населения.*



**РИСУНОК 3. Общесистемный подход к принятию на национальном уровне мер по повышению уровня физической активности**

 Указанные порядковые номера относятся к рекомендованным мерам политики. Подробнее см. в приложении 2 к Глобальному плану действий по повышению уровня физической активности (1).



# НАРАЩИВАНИЕ МАСШТАБА

Для большинства стран полное осуществление на национальном уровне рекомендаций, вошедших в **пакет технической документации ACTIVE**, станет средне- или долгосрочной повесткой дня. Для того чтобы оценить эффективность, заручиться поддержкой принимаемых мер и продемонстрировать преимущества партнерства, на первых этапах деятельность можно сосредоточить на субнациональном уровне или на уровне городов. После анализа полученного на местах опыта следует наращивать масштабы деятельности, для того чтобы обеспечить общенациональный охват, поэтапно расширяя политические меры в целях применения всеобъемлющего, общесистемного подхода.

## Укрепление партнерств

Решить задачу эффективной реализации национального плана по повышению уровня физической активности какому-либо одному ведомству, действующему самостоятельно, не под силу. Решающую роль в привлечении широкого круга заинтересованных сторон к скоординированной реализации политики в соответствующих основных секторах – образовательном, транспортном, градостроительном, спортивном и в секторе здравоохранения – играют партнерства. Для налаживания и упрощения межведомственного сотрудничества и партнерств с негосударственными субъектами на всех уровнях от правительств потребуются новаторские и смелые руководящие действия.

## Создание условий для взаимодействия

Инвестиции в стратегии и партнерские отношения, нацеленные на повышение уровня физической активности, способствуют достижению целого ряда целей, важных для различных

заинтересованных сторон. Содействие достижению таких разноплановых целей может положительно повлиять на налаживание и укрепление сотрудничества. Эффективному взаимодействию различных секторов будет способствовать информирование о взаимных выгодах и последствиях совместных действий по повышению уровня физической активности и их закрепление. Совместная деятельность также будет вносить свой вклад в деятельность правительства, направленную на достижение целей в области устойчивого развития, установленных на период до 2030 г. (7).

## Обеспечение стабильности

Одобрены всеми правительствами на Всемирной ассамблее здравоохранения целевые ориентиры, предусматривающие сокращение распространенности недостаточной физической активности на 10% до 2025 г. и на 15% к 2030 г. (8), возможно достичь только при условии стабильной деятельности в этом направлении, выделении достаточных ресурсов и, если это необходимо, обеспечении исполнения скоординированных мер политики на страновом уровне. Для того чтобы достичь таких же успехов, как в других направлениях общественного здравоохранения (в качестве примера можно привести успешную во многих странах борьбу с употреблением табака), и повлиять на уровень физической активности населения, необходимо добиться кумулятивного эффекта целого комплекса последовательных мер. Конструктивное участие в принятии решений и принятие населением части ответственности за совместно принятые решения имеет решающее значение для воплощения в жизнь ожидаемых социальных перемен, которые принесут огромную пользу здоровью, окружающей среде и экономике.



# ПАРТНЕРСТВА В ПОДДЕРЖКУ ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Эффективная реализация положений ACTIVE возможна только при условии налаживания партнерских отношений. Совместная работа над достижением общей цели, то есть над повышением активности людей для укрепления здоровья в мире, способна также ускорить достижение собственных целей партнеров.*

Партнерские отношения могут быть налажены среди следующих субъектов, список которых не является исчерпывающим.

## Государства-члены

Министерства здравоохранения, транспорта, образования, спорта, по делам молодежи, городскому планированию, охране окружающей среды, туризму, финансам и труду.

## Учреждения по вопросам развития

Международные финансовые учреждения, такие как Всемирный банк, региональные банки развития, субрегиональные межправительственные организации и агентства по оказанию помощи в целях развития.

## Межправительственные организации

Учреждения Организации Объединенных Наций, Целевая группа Организации Объединенных Наций по борьбе с неинфекционными заболеваниями и др.

## Международные организации

Глобальные инициативы в области здравоохранения и всемирные организации.

## Неправительственные организации

Гражданское общество, общинные организации, правозащитные организации, религиозные организации.

## Профессиональные ассоциации

В области медицины и смежных областях, таких как спортивная медицина, физиотерапия, общая врачебная практика, сестринское дело, науки о спорте и физических упражнениях, физическая культура и общественное здравоохранение и другие соответствующие отрасли, включая транспорт, спорт и образование.

## Благотворительные фонды

В задачи которых входит улучшение здоровья населения во всем мире и достижение ЦУР.

## Научные круги и исследовательские учреждения

Представляющие различные отрасли научного знания, включая практические науки, а также сеть сотрудничающих центров ВОЗ.

## Ведущие промышленные и частные предприятия

Стремящиеся улучшить состояние здоровья своих работников, их семей и представителей местных сообществ.

## СМИ

Журналисты и периодические издания, включая традиционные и новые СМИ.

## Руководители городских администраций и местные органы государственной власти

Мэры, губернаторы и представители местных органов государственной власти.

## Общественность

Представители религиозных, социальных и культурных групп.

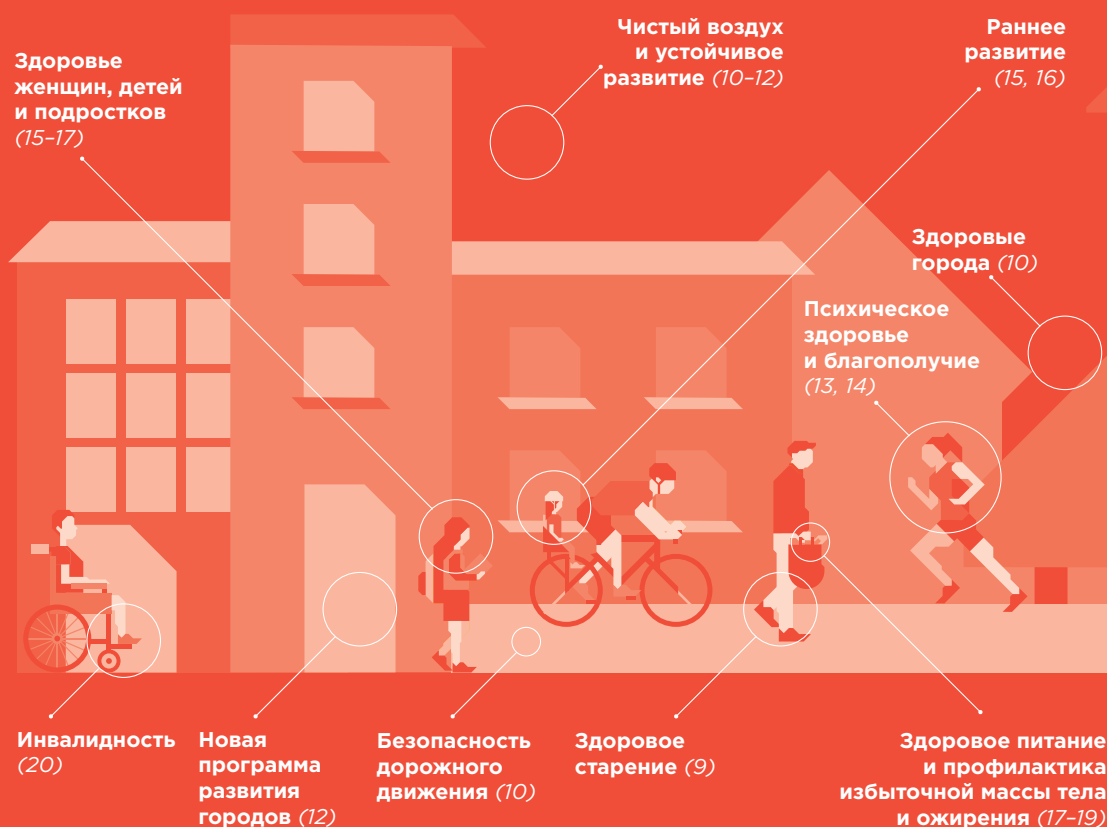
## ВОЗ

На всех уровнях, штаб-квартира, региональные бюро и страновые офисы.

# ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРИОРИТЕТОВ ПОЛИТИКИ В ОБЛАСТИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Регулярная физическая активность способствует улучшению здоровья и благополучия людей всех возрастов. Доказано, что регулярная физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний (НИЗ), таких как болезни сердца, инсульт, сахарный диабет, рак груди и толстой кишки (7). Кроме того, физическая активность снижает уровень других серьезных факторов риска НИЗ, в частности риск гипертензии, избыточного веса и ожирения, а также способствует укреплению психического здоровья, отсрочивает наступление деменции и повышает качество жизни. (7). Меры по повышению уровня физической активности, принимаемые на национальном уровне, также способствуют решению других приоритетных задач здравоохранения и достижению многих целей в области устойчивого развития (ЦУР), установленных на период до 2030 г.

Инвестиции в повышение уровня физической активности не только приносят многочисленные краткосрочные преимущества и способствуют укреплению здоровья населения на протяжении всей жизни, но и помогают достичь многих других приоритетов в области здравоохранения, способствуя выполнению обязательств, принятых на глобальном и национальном уровнях.



# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЦЕЛИ В ОБЛАСТИ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ

Стратегии, направленные на популяризацию ходьбы, езды на велосипеде, спорта, подвижных игр и других видов активного отдыха, напрямую влияют на достижение ЦУР на период до 2030 г. (см. подробную информацию в приложении 1 к Глобальному плану действий (1)). На рисунке 4 показаны многочисленные преимущества, которые может принести реализация стратегий по повышению физической активности.



**РИСУНОК 4. Экономические, социальные и экологические преимущества политических мер по повышению уровня физической активности**

# ПОДДЕРЖКА НА СТРАНОВОМ УРОВНЕ

Совместно с партнерами ВОЗ будет содействовать странам в реализации **пакета технической документации ACTIVE** с целью повысить уровень физической активности населения. Для того чтобы удовлетворить потребности стран в технической помощи, инновациях и методической поддержке, будет усилена координация и обеспечено наращивание потенциала на глобальном, региональном и национальном уровнях.

## ВОЗ сосредоточится на следующих основных областях



Поддержка и поощрение многосекторальных партнерств



Разработка и распространение стратегий, руководящих материалов и инструментов



Стимулирование инноваций и цифровых решений



Информационная работа в целях поощрения мер политики, партнерств и расширения участия местных сообществ



Содействие передаче знаний



Поощрение инвестиций в исследования и оценку



Содействие мобилизации ресурсов



Техническая поддержка



Партнерства для укрепления трудового потенциала



Контроль прогресса и результатов

# МОНИТОРИНГ ПРОГРЕССА

Необходимо создать эффективную систему мониторинга хода реализации плана как на глобальном, так и на национальном уровне. ВОЗ будет руководить работой по созданию глобального механизма мониторинга, в который войдет перечень рекомендованных процессов и набор применимых во всех странах показателей, оценивающих влияние и результаты реализации плана. Целью такой системы будет снижение бремени, связанного со сбором данных, за счет использования, когда это возможно, существующих систем сбора данных и индикаторов, которые уже используются в других соответствующих стратегиях в области здравоохранения, социальной защиты и охраны окружающей среды, а также в системах отчетности; кроме того, будут использоваться показатели ЦУР.

Доклады о ходе реализации на глобальном уровне будут представлены Всемирной ассамблее здравоохранения в 2021, 2026 и 2030 гг.

В поддержку мониторинга и оценки на национальном и субнациональном уровнях будет разработано руководство по расширенному перечню процессов и показателей, оценивающих влияние и результаты реализации плана. Предусмотрены регулярная публикация национальных отчетов и содействие странам в укреплении систем отчетности для подачи дезагрегированных данных.

# БИБЛИОГРАФИЯ

1. WHO. Global action plan on physical activity 2018–2030. Geneva: World Health Organization; 2018 (<http://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/gappa/>), по состоянию на 17 декабря 2018 г.
2. ВОЗ. Борьба с НИЗ: Решения, оптимальные по затратам, и другие рекомендуемые мероприятия по профилактике неинфекционных заболеваний и борьбе с ними. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2017 (<http://apps.who.int/iris/handle/10665/259464>), по состоянию на 17 декабря 2018 г.
3. ВОЗ. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2010 ([https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/ru/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/ru/)), по состоянию на 17 декабря 2018 г.
4. Tremblay M, Aubert S, Barnes JD, Saunders TJ, Carson V, Latimer-Cheung AE, et al. Sedentary Behaviour Research Network (SBRN)-terminology consensus project process and outcome. Int J Behav Nutr Phys Act. 2017;14:75.
5. Owen N, Healy GN, Matthews CE, Dunstan DW. Too much sitting: the population-health science of sedentary behaviour. Exerc Sport Sci Rev. 2010;38(3):105-113.
6. Guthold R, Stevens G, Riley L and Bull FC. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1•9 million participants. Lancet Global Health 6, 10, PE1077-E1086, 2018.
7. Резолюция A/RES/70/1 Организации Объединенных Наций: Преобразование нашего мира: Повестка дня в области устойчивого развития на период до 2030 года; принята Генеральной Ассамблеей Организации Объединенных Наций 25 сентября 2015 года ([http://www.un.org/ga/search/view\\_doc.asp?symbol=A/RES/70/1&Lang=R](http://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/70/1&Lang=R)), по состоянию на 17 декабря 2018 г.
8. ВОЗ. Глобальный план действий ВОЗ по повышению уровня физической активности на 2018–2030 гг. Резолюция WHA71.6. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2018 ([http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA71/A71\\_R6-ru.pdf](http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA71/A71_R6-ru.pdf)), по состоянию на 17 декабря 2018 г.
9. WHO. Global strategy and action plan on ageing and health (2016–2020): a framework for coordinated global action by the World Health Organization, Member States, and partners across the Sustainable Development Goals. Geneva: World Health Organization; 2016 (<https://www.who.int/ageing/global-strategy/en/>), по состоянию на 17 декабря 2018 г.
10. ВОЗ и Организация Объединенных Наций. Глобальный план осуществления Десятилетия действий по обеспечению безопасности дорожного движения 2011–2020 гг. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2011 ([https://www.who.int/roadsafety/decade\\_of\\_action/plan/ru/](https://www.who.int/roadsafety/decade_of_action/plan/ru/)), по состоянию на 17 декабря 2018 г.
11. ВОЗ. Health and the environment road map for an enhanced global response to the adverse health effects of air pollution. A69/18. 2016 ([http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA69/A69\\_18-en.pdf](http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA69/A69_18-en.pdf)), по состоянию на 17 декабря 2018 г.
12. Новая программа развития городов, принятая Конференцией Организации Объединенных Наций по жилью и устойчивому городскому развитию (Хабитат III), 2016; одобрена резолюцией 71/256 Генеральной Ассамблеи Организации Объединенных Наций ([http://www.un.org/ga/search/view\\_doc.asp?symbol=A/RES/71/256&Lang=R](http://www.un.org/ga/search/view_doc.asp?symbol=A/RES/71/256&Lang=R)), по состоянию на 17 декабря 2018 г.
13. WHO. Mental health action plan 2013–2020. Geneva: World Health Organization; 2013 ([http://www.who.int/mental\\_health/publications/action\\_plan/en/](http://www.who.int/mental_health/publications/action_plan/en/)), по состоянию на 17 декабря 2018 г.
14. WHO. Global action plan on the public health response to dementia 2017–2025. Geneva: World Health Organization; 2017 ([https://www.who.int/mental\\_health/neurology/dementia/action\\_plan\\_2017\\_2025/en/](https://www.who.int/mental_health/neurology/dementia/action_plan_2017_2025/en/)), по состоянию на 17 декабря 2018 г.
15. WHO. Every Newborn: an action plan to end preventable deaths. Geneva: World Health Organization; 2014 ([https://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/documents/every-newborn-action-plan/en/](https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/every-newborn-action-plan/en/)), по состоянию на 17 декабря 2018 г.
16. Every Women Every Child. Global Strategy for Women's, Children's and Adolescents' Health, 2016–2030. United Nations: New York; 2015 (<http://www.who.int/life-course/partners/global-strategy/en/>), по состоянию на 17 декабря 2018 г.
17. ВОЗ. Доклад Комиссии по ликвидации детского ожирения: Всемирная организация здравоохранения; 2016 (<https://www.who.int/end-childhood-obesity/publications/echo-report/ru/>), по состоянию на 17 декабря 2018 г.
18. Global nutrition report 2017: Nourishing the SDGs. November 2017. (<https://data.unicef.org/resources/global-nutrition-report-2017-nourishing-sdgs/>), по состоянию на 17 декабря 2018 г.
19. United Nations General Assembly. United Nations Decade of Action on Nutrition (2016–2025). A/70/L.42; 2016 (<http://www.who.int/nutrition/decade-of-action/en/>), по состоянию на 17 декабря 2018 г.
20. ВОЗ. Глобальный план ВОЗ по инвалидности на 2014–2021 гг.: Лучшее здоровье для всех людей с инвалидностью. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2015 (<https://www.who.int/disabilities/actionplan/ru/>), по состоянию на 17 декабря 2018 г.

# ПРИЛОЖЕНИЕ

## Ресурсы ВОЗ в поддержку мер политики в отношении физической активности

WHO Regional Office for Europe. **Planning healthy and sustainable meetings**. Copenhagen: World Health Organization; 2018.

WHO Regional Office for Europe. **Health economic assessment tool (HEAT) for walking and for cycling. Methods and user guide on physical activity, air pollution, injuries and carbon impact assessments**. Copenhagen, Denmark: World Health Organization; 2017.

Европейское региональное бюро ВОЗ. **Повысить уровень физической активности в городах. Качественное преобразование общественных мест в интересах повышения уровня физической активности**. Копенгаген, Дания: Всемирная организация здравоохранения; 2017.

Европейское региональное бюро ВОЗ. **Стратегия в области физической активности для Европейского региона ВОЗ, 2016–2025 гг.** Копенгаген, Дания: Всемирная организация здравоохранения; 2016.

Европейское региональное бюро ВОЗ. **Включение услуг в области рациона питания, физической активности и контроля массы тела в сферу деятельности первичного звена медико-санитарной помощи (2016)**. Копенгаген, Дания: Всемирная организация здравоохранения; 2016.

Who Regional Office for Europe. **Health-enhancing physical activity (HEPA) policy audit tool (PAT) - Version 2**. Copenhagen, Denmark: World Health Organization; 2015.

WHO Regional Office for Europe. **Health economic assessment tools (HEAT) for walking and for cycling. Methodology and user guide. Economic assessment of transport infrastructure and policies**. Copenhagen, Denmark: World Health Organization 2011, Updated reprint 2014.

WHO Regional Office for Europe. **Physical Activity Promotion in Socially Disadvantaged Groups: Principles for Action**. Copenhagen, Denmark: World Health Organization; 2013.

WHO Regional Office for Europe. **Physical activity: why pay attention to this issue during adolescence?** Copenhagen, Denmark: World Health Organization; 2012.

Европейское региональное бюро ВОЗ. **Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий**. Копенгаген, Дания: Всемирная организация здравоохранения; 2006.

WHO Regional Office for the Eastern Mediterranean. **Promoting physical activity in the Eastern Mediterranean Region through a life-course approach**. Nasr City, Cairo: World Health Organization 2014.

WHO Regional Office for the Eastern Mediterranean. **A practical guide to developing and implementing policy on diet and physical activity**. Nasr City, Cairo: World Health Organization 2010.

WHO Regional Office for South East Asia. **Status report on physical activity and health in the South-East Asia Region**. New Delhi: World Health Organization, 2018.

WHO Regional Office for South-East Asia. **Resolution of the WHO Regional Committee for South-East Asia Promoting physical activity in the South-East Asia Region**. SEA/RC69/R4. 2016.

WHO. **Global action plan on physical activity 2018–2030**. Geneva, Switzerland: World Health Organization 2018.

ВОЗ. **Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья**. Женева, Швейцария: Всемирная организация здравоохранения, 2010.

WHO. **Interventions on diet and physical activity: what works: summary report**. Geneva, Switzerland: World Health Organization 2009.

WHO. **School policy framework: implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health**. Geneva, Switzerland: World Health Organization 2008.

WHO. **Review of best practice in interventions to promote physical activity in developing countries**. Geneva, Switzerland: World Health Organization 2008.

WHO. **Pacific physical activity guidelines for adults: framework for accelerating the communication of physical activity guidelines**. Geneva, Switzerland: World Health Organization 2008.

WHO. **A guide for population-based approaches to increasing levels of physical activity: implementation of the WHO global strategy on diet, physical activity and health**. Geneva, Switzerland: World Health Organization 2007.

**Будьте  
активными**

Пакет технической документации  
по повышению уровня физической активности



Всемирная организация  
здравоохранения

ISBN 978 92 4 451480 1



9 789244 514801