

ГЛОБАЛЬНЫЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ВОЗ ПО ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА 2018-2030 ГГ.

# ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ АКТИВНОСТИ ЛЮДЕЙ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В МИРЕ



**Будьте  
активными**  
Все  
Везде  
Всегда



Всемирная организация  
здравоохранения

**ВКРАТЦЕ**

# МИР ДОЛЖЕН СТАТЬ АКТИВНЕЕ

Доказано, что регулярная физическая активность способствует профилактике и лечению неинфекционных заболеваний (НИЗ), таких как болезни сердца, инсульт, сахарный диабет, рак груди и толстой кишки. Кроме того, физическая активность снижает риск гипертензии, избыточного веса и ожирения, а также способствует укреплению психического здоровья, повышению качества жизни и уровня благополучия. Однако во многих странах мира люди начинают вести менее подвижный образ жизни. По мере экономического развития растет распространенность недостаточной физической активности. В ряде стран этот показатель достигает 70% – причиной тому развитие транспорта, использование новых технологий, особенности культуры и урбанизация.

**Если не принять меры для повышения уровня физической активности, связанные с этой проблемой издержки будут расти и приведут к возникновению негативных последствий для систем здравоохранения, окружающей среды, экономического развития, благополучия местных сообществ и качества жизни людей.**

Новый глобальный план действий по повышению уровня физической активности принят в ответ на запросы стран, которым требуются новые руководящие материалы и система эффективных мер политики по повышению физической активности на всех уровнях. В плане ставятся четыре цели и рекомендуются 20 мер политики, применимые ко всем странам и направленные на борьбу с многочисленными культурными, экологическими и индивидуальными детерминантами недостаточной физической активности.

**Для эффективной реализации плана потребуются смелые руководящие действия, которые необходимо будет сочетать с работой межведомственных и многосекторальных партнерств на всех уровнях. Это позволит обеспечить принятие скоординированных общесистемных мер.**

Всемирная организация здравоохранения будет поддерживать усилия стран по широкому внедрению и укреплению мер реагирования, предоставляя основанные на научных данных стратегические решения, руководящие материалы и инструменты реализации, а также будет отслеживать прогресс и результаты на глобальном уровне.

---

**Физическая активность может быть самой разной: ходьба, езда на велосипеде, плавание, игры и другие виды подвижного отдыха – а значит, существует множество возможностей для вовлечения людей.**

---

## ЦЕЛЬ: СНИЗИТЬ РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ НЕДОСТАТОЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

К 2030 ГОДУ

15%

ОТНОСИТЕЛЬНОЕ СНИЖЕНИЕ

К 2025 ГОДУ

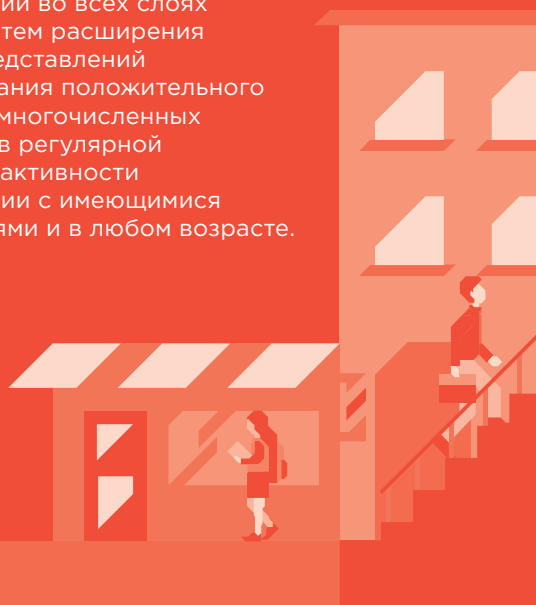
10%

ОТНОСИТЕЛЬНОЕ СНИЖЕНИЕ

# 1 ПОСТРОЕНИЕ АКТИВНОГО ОБЩЕСТВА

## СОЦИАЛЬНЫЕ НОРМЫ И УСТАНОВКИ

Изменение системы сложившихся представлений во всех слоях общества путем расширения знаний и представлений и формирования положительного восприятия многочисленных преимуществ регулярной физической активности в соответствии с имеющимися возможностями и в любом возрасте.



# 2 СОЗДАНИЕ АКТИВНОЙ СРЕДЫ

## ПРОСТРАНСТВА И МЕСТА

Создание и поддержание условий, обеспечивающих соблюдение и защиту прав всех людей в любом возрасте на получение справедливого доступа к безопасным местам и пространствам для занятия регулярной физической активностью в соответствии со своими возможностями в городах и населенных пунктах их проживания.



# 3 ВОСПИТАНИЕ АКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ

## ПРОГРАММЫ И ВОЗМОЖНОСТИ

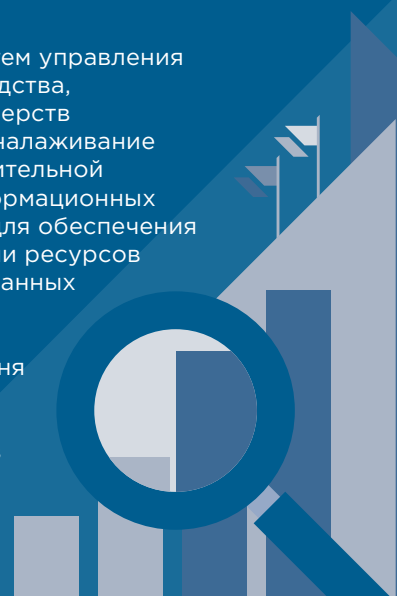
Создание и повышение доступности механизмов и программ различного профиля, побуждающих людей любого возраста и независимо от возможностей к регулярной физической активности в индивидуальных, семейных и коллективных формах.



# 4 СОЗДАНИЕ АКТИВНЫХ СИСТЕМ

## СТРАТЕГИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО И СТИМУЛИРУЮЩИЕ МЕРЫ ПОЛИТИКИ

Создание и усиление систем управления и стратегического руководства, многосекторальных партнерств и кадрового потенциала, налаживание информационно-разъяснительной работы и внедрение информационных систем во всех секторах для обеспечения качественной мобилизации ресурсов и принятия скоординированных мер международного, национального и субнационального уровня по повышению уровня физической активности и сокращению масштабов малоподвижного образа жизни.



# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ДАЕТ МНОГО ПРЕИМУЩЕСТВ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И СОЦИАЛЬНОГО И ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

И МОЖЕТ СПОСОБСТВОВАТЬ ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛЕЙ В ОБЛАСТИ УСТОЙЧИВОГО РАЗВИТИЯ НА ПЕРИОД ДО 2030 ГОДА (ЦУР)

Меры политики по увеличению уровня физической активности взаимосвязаны с 13 целями в области устойчивого развития



Работа в партнерстве и инвестирование в меры политики, направленные на популяризацию ходьбы, езды на велосипеде, спорта, подвижных игр и других видов активного отдыха, может способствовать повышению благополучия и качества жизни на уровне всего сообщества.

# КАКИЕ ШАГИ ПЛАНИРУЕТ СДЕЛАТЬ ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ?

Совместно с партнерами ВОЗ будет содействовать странам в реализации подхода, охватывающего все слои общества, с целью повысить уровни физической активности среди людей всех возрастов и потребностей. Для удовлетворения имеющихся потребностей в технической поддержке, инновациях и руководстве будут приниматься меры по укреплению потенциала и развитию координации на глобальном, региональном и национальном уровне.

## 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 кадрового потенциала**



**Контроль прогресса и результатов**

# ОБЩЕГОСУДАРСТВЕННЫЕ МЕРЫ ПРОТИВ НЕДОСТАТОЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

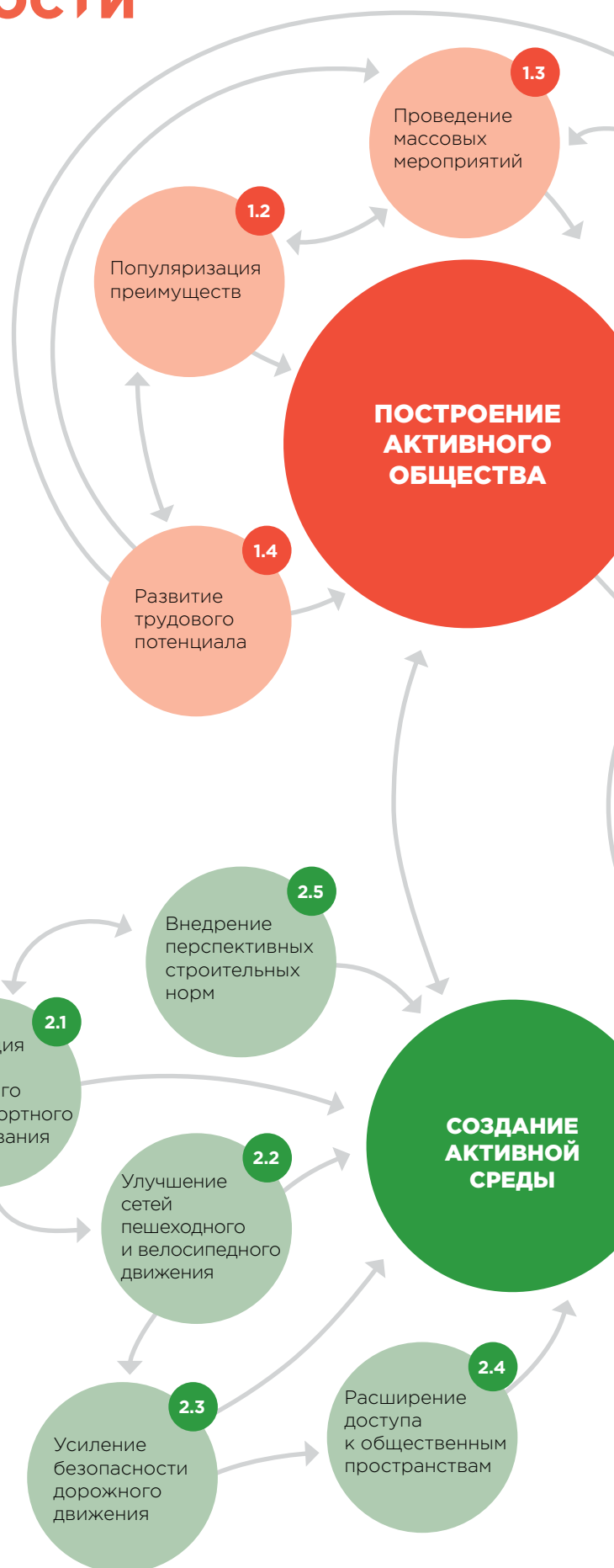
В глобальном плане действий предлагается «системная» дорожная карта, которая позволит всем странам принять меры на национальном и субнациональном уровнях для повышения уровней физической активности и сокращения распространенности малоподвижного образа жизни.

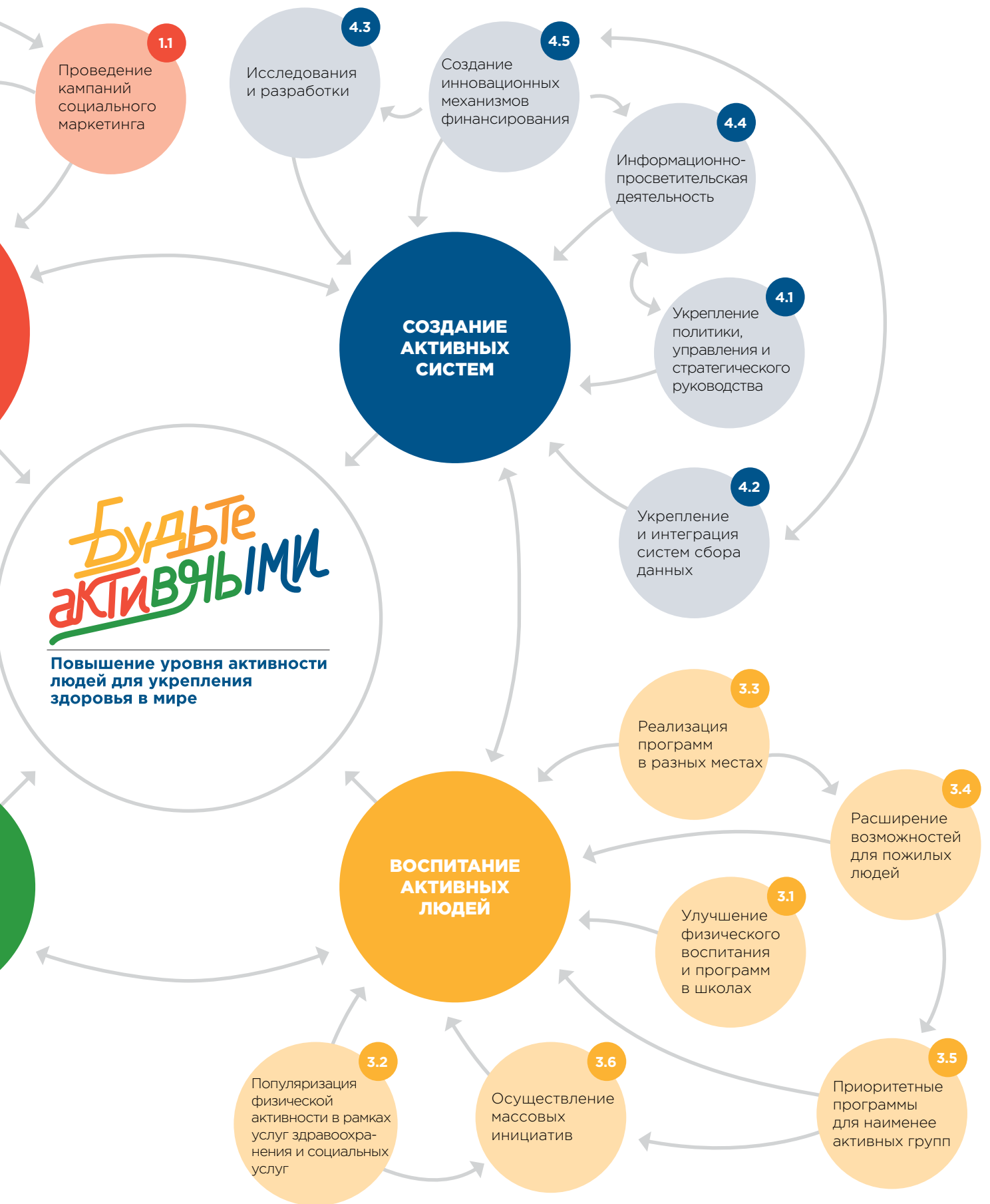
*Для повышения уровня физической активности необходим системный подход: одного-единственного политического решения не существует*

## ЧТО ОЗНАЧАЕТ «СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД»?

Системный подход учитывает взаимосвязь и адаптивное взаимодействие многих факторов, влияющих на наличие возможностей для физической активности. Он позволяет определить множество мер политики, которые могут принять различные заинтересованные стороны, чтобы обратить вспять текущие тенденции к недостаточной физической активности, и потенциальное взаимодействие этих мер на разных уровнях.

Для реализации этого подхода необходимо, чтобы все соответствующие заинтересованные стороны приняли скоординированные коллективные меры по поощрению физической активности на всех уровнях, охватывающие все места проживания, работы и отдыха людей.





Будьте  
активными  
Все  
Везде  
Всегда



Всемирная организация  
здравоохранения

[www.who.int/lets-be-active/en/](http://www.who.int/lets-be-active/en/)  
#Beactive  
Свяжитесь с нами: [letsbeactive@who.int](mailto:letsbeactive@who.int)

