

СОГЛАСОВАНО

Председателем первичной
профсоюзной организации

Е.Д. Шияновой
«02» 05 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «СШ «ЦИВС»



А.С. Залевский
«02» 05 2023 г.

**Программа
по повышению физической активности работников**

Программа направлена на повышение физической активности сотрудников учреждения

Основные факты

- Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска смерти.
- Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска развития неинфекционных заболеваний (НИЗ), таких как сердечно-сосудистые заболевания, рак и диабет.
- Физическая активность имеет важные преимущества для здоровья и способствует профилактике НИЗ.
- Каждый четвертый взрослый человек недостаточно активен.
- Более 80% подростков испытывают недостаток физической активности.

Что такое физическая активность?

Физическая активность — это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии, включая активность во время работы, игр, выполнения домашней работы, поездок и рекреационных занятий.

Термин «физическая активность» не следует путать с понятием «упражнение» — одной из категорий физической активности, которое является запланированным, структурированным, повторяющимся и направлено на улучшение или поддержание одного или нескольких компонентов физического состояния.

Помимо физических упражнений любые другие виды физической активности, осуществляемые во время отдыха, во время поездок в какие-либо места и обратно или во время работы также полезны для здоровья. Кроме того, улучшению здоровья способствует как умеренная, так и интенсивная физическая активность.

Каковы рекомендуемые уровни физической активности?

Дети и подростки в возрасте 5-17 лет:

- Должны уделять физической активности от умеренной до высокой интенсивности не менее 60 минут в день;
- Физическая активность продолжительностью более 60 минут в день принесет дополнительную пользу для их здоровья.
- Физической активностью, направленной на развитие скелетно-мышечной системы, следует заниматься, как минимум, три раза в неделю.

Взрослые люди в возрасте 18-64 лет:

- Должны уделять физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю или физической активности высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности.

- Для того чтобы занятия приносили дополнительную пользу для здоровья взрослые этой возрастной категории должны увеличить время физической активности средней интенсивности до 300 минут в неделю или иным способом достичь аналогичного уровня нагрузки.

- Силовые упражнения, в которых задействованы основные группы мышц, следует выполнять два раза в неделю или чаще.

- Интенсивность различных форм физической активности варьируется между людьми.

- Для того чтобы физическая активность способствовала укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем все занятие следует разбивать на временные отрезки продолжительностью, как минимум, 10 минут.

Преимущества физической активности и риски, связанные с недостаточной физической активностью

Регулярная физическая активность умеренной интенсивности, такая как ходьба, езда на велосипеде или занятия спортом, имеет значительные преимущества для здоровья. В любом возрасте преимущества физической активности перевешивают потенциальный вред, например в результате несчастных случаев. Ведя более активный образ жизни на протяжении дня благодаря относительно простым способам, люди могут довольно легко достичь рекомендуемых уровней активности.

Регулярная физическая активность надлежащей интенсивности:

- улучшает состояние мускулатуры, а также сердечной и дыхательной системы;

- улучшает состояние костей и функциональное здоровье;

- снижает риск развития гипертонии, ишемической болезни сердца, инсульта, диабета, различных видов рака (включая рак молочной железы и толстой кишки), а также депрессии;

- снижает риск падений, а также переломов шейки бедра и позвоночника; и

- лежит в основе энергетического обмена и поддержания нормального веса.

Недостаточная физическая активность является одним из основных факторов риска смерти в мире и ее уровни во многих странах растут, что увеличивает бремя НИЗ и сказывается на общем состоянии здоровья по всему миру. У людей, которые недостаточно физически активны, на 20%-30% выше риск смертности по сравнению с теми, кто уделяет достаточно времени физической активности.

Что делать, чтобы повысить физическую активность работников

Практически половина работников занята сидячей работой и при этом не занимается спортом. Выявлены ведущие побудительные мотивы к занятиям физической культурой и спортом:

- возможность улучшить состояние здоровья;

- желание снизить вес;

- стремление хорошо выглядеть, нравиться.

Показано, что отсутствие информации о возможных позитивных эффектах в человеческом организме, вызванных физическими упражнениями, является сдерживающим фактором в повышении физической активности людей.

Выявлены наиболее сильные мотиваторы, влияющие на решение работников о регулярности занятий физической культурой и спортом:

- десятиминутные упражнения, улучшающие производительность труда;
- физические нагрузки, предупреждающие развитие болезней сердца, застойных явлений в организме и стимулирующие иммунную систему.

Работодатель должен выявлять работников с недостаточным уровнем физической активности для вовлечения в мероприятия по повышению физической активности:

- два часа в день, с постепенными переходами к 4 часам в день – работник должен находиться на ногах (стоять или ходить);
- превышение соков сидячей работы повлекут за собой штрафные санкции для работодателей;
- следует избегать также длительного неподвижного стояния, поскольку оно также наносит вред здоровью;
- работодатель должен информировать работников о вреде чрезмерного длительного пребывания в сидячем, или неподвижном стоячем положении;
- рекомендуется организация физкульт – брейков в учреждении, что будет способствовать снятию напряженности, стресса, снижению утомляемости и профилактике производственного травматизма.
- можно проводить такое мероприятие как «Глобальное соревнование по ходьбе» с помощью мобильного приложения;