

ОБЩЕСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И СОЦИОЛОГИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

УДК 614.2 (045)
EDN: HFSPQV
<https://doi.org/10.15275/ssmj1901071>

Обзор

РОССИЙСКИЙ И ЗАРУБЕЖНЫЙ ОПЫТ КУЛЬТУРНО-ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГРАЖДАН СТАРШЕГО ВОЗРАСТА КАК СПОСОБ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ (ОБЗОР)

Л. В. Максименко, Е. Д. Витковская

Медицинский институт ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов», Москва, Россия

RUSSIAN AND FOREIGN EXPERIENCE OF CULTURAL AND LEISURE ACTIVITIES OF OLDER CITIZENS AS A WAY OF ACTIVE LONGEVITY (REVIEW)

L. V. Maksimenko, E. D. Vitkovskaya

Medical Institute of the Peoples' Friendship University of Russia, Moscow, Russia

Для цитирования: Максименко Л. В., Витковская Е. Д. Российский и зарубежный опыт культурно-досуговой деятельности граждан старшего возраста как способ активного долголетия (обзор). Саратовский научно-медицинский журнал. 2023; 19 (1): 71–76. <https://doi.org/10.15275/ssmj1901071>. EDN: HFSPQV

Аннотация. *Цель:* проанализировать влияние существующих культурно-досуговых мероприятий в России и зарубежных странах на жизнь пожилых людей. Количество проанализированных источников — 94, из которых для обзора отобрано 34, в том числе научные публикации, представленные на следующих интернет-ресурсах: eLibrary, Google Scholar, Cyberleninka, опубликованные в период с 2012 по 2022 г. В результате проведенного обзора сделан вывод о том, что существует большое разнообразие программ активного долголетия во всем мире для пожилых людей, которые помогают сохранять активный образ жизни, поддерживать умственную, физическую активность и быть адаптированными к социальной жизни.

Ключевые слова: Московское долголетие, люди пожилого возраста, культурно-досуговая деятельность, активное долголетие

For citation: Maksimenko LV, Vitkovskaya ED. Russian and foreign experience of cultural and leisure activities of older citizens as a way of active longevity (review). Saratov Journal of Medical Scientific Research. 2023; 19 (1): 71–76. <https://doi.org/10.15275/ssmj1901071>. EDN: HFSPQV

Abstract. *Objective:* to analyze the impact of existing cultural and leisure activities in Russia and foreign countries on the lives of older people. 34 sources were used to write the review article, including scientific publications presented on the following Internet resources: eLibrary, Google Scholar, Cyberleninka, published in the period from 2012 to 2022. As a result of the review, it was concluded that there is a wide variety of active longevity programs around the world for the elderly, which help to maintain an active lifestyle, maintain mental and physical activity and be adapted to social life.

Keywords: Moscow longevity elderly people, cultural and leisure activities, active longevity

Введение. Каждый человек проходит жизненный цикл, который состоит из таких этапов, как детство, юношество, взросление, старение. Особое значение придается последнему этапу этого цикла, поскольку пожилой возраст требует особого внимания для полноценного активного проживания этого периода.

Люди старшего возраста продолжают быть частью общества и несут неотъемлемые социальные функции. Однако многие, приобретая статус «пенсионера», перестают чувствовать себя значимыми для общества.

Проблемы, с которыми сталкиваются пожилые, заставляют их терять привычный ритм жизни, снижается физическая активность, ухудшаются когнитивные способности, появляются психические расстройства. Все проблемы носят комплексный характер, они взаимосвязаны друг с другом. Именно поэтому перед современным государством стоит задача повышения качества жизни граждан пожилого возраста [3].

Цель — проанализировать влияние существующих культурно-досуговых мероприятий в России и зарубежных странах на жизнь пожилых людей.

Метод исследования. Количество проанализированных источников — 94, из которых для обзора отобрано 34, в их числе научные публикации, представленные на следующих интернет-ресурсах: eLibrary, Google Scholar, Cyberleninka, опубликованные в период с 2015 по 2022 г. Критериями включения

Ответственный автор — Екатерина Дмитриевна Витковская
Corresponding author — Ekaterina D. Vitkovskaya
Тел.: +7 (999) 6772669
E-mail: vor-eka@ya.ru

для написания обзорной статьи являлись ключевые слова: «московское долголетие», «люди пожилого возраста», «старшее поколение», «третий возраст», «качество жизни», «физическая активность», «умственная активность». Критериями исключения из выборки послужили статьи, которые не относятся к цели обзора, а также статьи с отсутствием четко сформулированных выводов.

Российский опыт. Действующая социальная политика в отношении пожилых граждан Российской Федерации не имеет четко выраженного и целенаправленного характера, комплексного подхода к проблеме старения населения, что обусловлено постоянными изменениями потребностей пожилого населения [16]. 5 февраля 2016 г. Правительство РФ утвердило Стратегию действий в интересах граждан старшего поколения в Российской Федерации до 2025 г., в которой упоминается понятие «активное долголетие». Оно подразумевает политику государства, направленную на привлечение граждан старшего возраста вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой, привлечение к образовательному процессу.

Стратегия содержит цели, задачи, направления государственной политики, реализация которых должна улучшить качество жизни граждан старшего поколения в зависимости от их индивидуальной нуждаемости и потребностей, обеспечить более эффективное использование их потенциала и участие в жизни общества.

Впервые термин «активное долголетие» встречается в Рамочной стратегии Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 2002 г. ВОЗ дает следующее определение: «активное долголетие — процесс оптимизации возможностей для обеспечения здоровья, участия в жизни общества и защищенности человека с целью улучшения его качества жизни в ходе старения» [1].

В рамках федерального проекта «Разработка и реализация программы системной поддержки и повышения качества жизни граждан старшего поколения» был утвержден национальный проект «Демография». В соответствии с данным проектом разработаны государственные программы и подпрограммы. Подпрограмма «Старшее поколение» программы «Социальная политика граждан» направлена на реализацию повышения качества жизни граждан старшего возраста, и именно активное долголетие.

В рамках реализации активного долголетия для граждан старшего возраста в марте 2018 г. был создан пилотный проект «Московское долголетие». Проект направлен на расширение возможностей участия граждан старшего поколения в культурных, образовательных, физкультурных, оздоровительных и иных досуговых мероприятиях. Проект становится настолько востребован среди пенсионеров, что количество участников с каждым годом становится больше: 2018 г. — 180 тыс. человек, 2020 г. — 205 тыс., а к 2022 г. количество участников составило приблизительно 420 тыс. человек [2].

Занятия в проекте делятся на три направления: физические активности (скандинавская ходьба, гимнастика, танцы, общая физическая подготовка), образовательные (информационные технологии, финансовая грамотность, иностранные языки, настольные игры) и творческие (пение, рисование, художественно-прикладное творчество, красота и стиль).

Объем двигательной активности у участников проекта «Московское долголетие», которые занимаются

физическим направлением, намного выше, чем у тех, кто не является участником проекта и составляет дневную норму для людей пожилого возраста. Людям пожилого возраста необходимо сохранять физическую активность не менее 150 мин. в неделю для сохранения здоровья, по мнению ВОЗ [4].

Низкая физическая активность способствует увеличению риска возникновения различных заболеваний сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, ожирения у людей пожилого возраста. Участники отмечают, что после занятий физическими активностями улучшается самочувствие (нормализуется артериальное давление, снижается уровень холестерина), настроение, внимание, память. Отмечается улучшение показателей липидного спектра и глюкозы крови у пациентов (участников проекта «Московское долголетие») [5].

Процесс старения также влияет на снижение когнитивных функций. Способность к обучению у людей пожилого возраста практически такая же, как и у молодых, при наличии правильной мотивации [6].

В современном обществе существует стереотип, что люди старшего возраста не способны реализовать потенциал в области обучения и получения новых знаний в связи со снижением когнитивных способностей. Приобретение новых знаний, информации, возможность обучения позволяет пожилым людям развивать интеллект, внимание, чувствовать себя защищенными, востребованными в обществе [7]. Люди пожилого возраста, которые теряют мотивацию к обучению, получению знаний, наиболее подвержены развитию различных когнитивных нарушений (болезни Альцгеймера, деменции).

По статистике ВОЗ, деменцией страдают примерно 50 млн людей во всем мире, доля всего населения в возрасте 60 лет и старше с деменцией составляет от 5 до 8%. Люди старшего возраста наиболее подвержены данному заболеванию в связи со снижением когнитивной функции. Сегодня еще не существует лекарственного препарата, способного вылечить данное заболевание, однако одна из профилактических мер — поддержание способности к обучению, физическая активность и ведение активного образа жизни.

Исследователи Гентского университета в Бельгии отчитались о проведенном научном изыскании, в котором приняли участие пожилые люди с предрасположенностью к болезни Альцгеймера, знающие один иностранный язык — 4 человека и знающие несколько иностранных языков — 65 человек. В результате исследования были сделаны следующие выводы: изучение иностранных языков влияет на структуру мозга и способствует умственному развитию [8].

Немаловажную роль в профилактике старения занимают творческие занятия проекта «Московское долголетие», а именно: рисование, художественно-прикладное творчество, пение и другие. Данное направление способствует развитию творческого потенциала пожилых, возможности к самовыражению. Творчество способствует развитию мышления, мелкой моторики рук, физического и психологического благополучия [9].

«Московское долголетие» является не единственным проектом, помогающим гражданам старшего возраста вести активный образ жизни. С 2017 г. успешно реализуется проект «Серебряный университет» на базе Московского государственного педагогического университета. В рамках проекта «Серебряный университет» с момента его существования

прошли обучение примерно 12 тыс. слушателей. Наибольшей популярностью пользуются иностранные языки и компьютерные технологии. Программы обучения в течение трех лет с 2017 г. стали более углубленными [10]. Отличительной особенностью проекта «Серебряный университет» являются более углубленные программы занятий для слушателей, а также возможность получения новой квалификации. Поскольку граждане старшего возраста сталкиваются с проблемами осуществления и продолжения трудовой деятельности это является возможностью освоить новую профессию и получить дополнительный источник дохода.

Программы активного долголетия стали реализовываться не только в столице России, но и Подмосковье, а также в регионах России (Иркутской, Ульяновской, Воронежской областях, Приморском крае) [11].

В Ульяновской области занятия проекта «Активное долголетие» классифицируют по следующим блокам: «Мой спорт и здоровье», «Мое творчество и досуг», «Мой психолог», «Мое обучение и развитие».

Проект «Активное долголетие» в городе Иркутске существует с осени 2009 г. В рамках проекта реализуются следующие курсы занятий: «Бабушка-онлайн», «Бабушка-гламур», «Бабушка-фитнес», «Бабушка-полиглот», «Рисунок с нуля», «Танцующий город», «Шахматы с нуля».

Таким образом, можно сделать вывод о том, что программы активного долголетия востребованы во многих регионах Российской Федерации. Все проекты придерживаются одной концепции досуговых занятий для участников проекта.

Относительно молодое и активно развивающееся направление активного долголетия — волонтерская деятельность пожилых людей, достигших возраста 55 лет. В отличие от России, волонтерская деятельность пожилых активно развивалась и продолжает развиваться в США — 24,6%, Италии — 7%, Греции, Испании — от 2 до 3%, Германии, Франции, Швейцарии и Австрии — от 9 до 14%. Наибольшую долю вовлеченности «серебряных волонтеров» от взрослого населения имеет США [12].

Волонтерская деятельность среди граждан старшего возраста в России (относительно Европы и США) появилась недавно, в конце 1990-х гг. Начало активного развития волонтерской деятельности среди граждан старшего возраста приходится на 2017 г., который был объявлен Годом добровольца (волонтера) [13].

Одним из центров, на базе которого осуществляется деятельность «серебряных волонтеров», является АНО «Социальные технологии» в г. Москве. Волонтеры помогают в организации различных крупных мероприятий, проведении занятий в коррекционных школах-интернатах, домах престарелых. Волонтером может стать человек, достигший возраста 50+, просто оставив заявку на сайте организации [13]. С каждым годом количество участников растет; уже в 2018 г. их количество достигло более 300 человек.

Вступая в волонтерскую деятельность, люди пожилого возраста чувствуют себя нужными обществу, у них появляются новые друзья и единомышленники, повышается физическая активность, следовательно, волонтерская деятельность позволяет людям старшего возраста вести активный образ жизни через проявление заботы о нуждающихся в ней людях.

Зарубежный опыт. Проблема старения населения затрагивает не только Российскую Федерацию, но и Европу, Америку и Азию, именно поэтому в настоящее время политика всех стран мира направлена

на создание условий для активного долголетия пожилых людей. Программы для активного долголетия также направлены на повышение физической активности, повышение уровня образования и осуществление творческого потенциала.

Согласно мировой статистике, в настоящее время лидерами по средней продолжительности жизни в стране являются Гонконг (84,1 года) Япония (83,9 года) и Швейцария (83,5 года) [14].

В Японии прослеживается активная пропаганда здорового образа жизни для пожилых. Однако основу здорового образа жизни у японцев составляет не только физические и умственные упражнения, но и здоровое питание с большим употреблением морепродуктов [15].

Одним из способов государственной поддержки активного образа жизни являются специально разработанные оздоровительные пешеходные маршруты для массовой прогулки пожилых японцев, тем самым решается проблема не только низкой физической активности, но и проблема одиночества пожилых людей. Пожилые японцы внимательно относятся к своему здоровью и отдают предпочтение следующим видам физической активности: каратэ, тайцзицюань, или тай-чи, йоге.

Программы «Активное долголетие» в Японии реализуются на базе клубов для пожилых, центров социального обслуживания и колледжей (университетов). Клубы представляют собой неофициальные общественные объединения пожилых людей по трем направлениям: увлечения (рисование, рукоделие, шахматы), физические занятия (йога, китайский цигун, гольф, игры в мяч) и волонтерство, общественные работы (уборка территорий парков, городских улиц; помощь инвалидам, школьникам). Центры социального обслуживания — официально созданные учреждения для обеспечения досуга пожилых людей. Разделяют следующие виды таких центров:

— предоставляющие услуги консультирования по вопросам укрепления здоровья, жилья, питания, физических упражнений;

— оказывающие медицинские услуги (осмотры, программы реабилитации).

Поддержание умственной активности для пожилых людей в Японии проводится на базе «университетов третьего возраста», которые носят название «Коминкан», примером такого является колледж Инамио Гакуэн (Inamio Gakuen). «Коминканы» представляют собой общественный образовательный центр, существующий для реализации образовательной деятельности пожилых людей [17].

Финляндия является страной, пропагандирующей активный и здоровый образ жизни, который ведут люди всех возрастов, начиная от школьников и заканчивая пожилыми. По данным Финской федерации спорта, наибольшей популярностью пользуется ходьба, езда на велосипеде и фитнес в спортивном зале [18].

Среди ряда скандинавских стран, таких как Дания, Финляндия, Исландия, Норвегия и Швеция, особой популярностью среди пожилых людей пользуется северная ходьба. С 1974 г. существует Скандинавская геронтологическая федерация (NFG), главной целью которой является улучшение жизни пожилых людей и развитие нынешнего и будущих поколений.

Исследование, проведенное на базе Монреальского университета, показало, что занятия скандинавской ходьбой обладают положительным эффектом для физического состояния пожилых людей.

Участниками исследования стали люди пожилого возраста (123 участника в возрасте 60 лет и старше), которые регулярно посещали тренировки по скандинавской ходьбе два раза в неделю в течение 12 нед. Участники отметили улучшение самочувствия, стали более выносливыми, боли в спине и коленях стали меньше, повысились когнитивные функции и улучшилось психоэмоциональное состояние [19].

Подобно России, в Китае существует программа «Здоровый Китай — 2030», направленная на ведение здорового образа жизни населения и активное долголетие пожилых людей. Политика государства направлена на достижение укрепления здоровья всей нации через регулярные занятия физической активностью, развитие программ, персонала и спортивного оборудования в школах, строительство фитнес-центров и спортивных стадионов [20]. Кроме специализированных спортивных учреждений, большой популярностью среди пожилых людей пользуются городские парки [21]. Наиболее популярным видом спорта среди пожилых людей являются оздоровительные гимнастики цигун и тай-чи, которые известны и применимы в практике по всей Азии [22]. Популярность данных физических упражнений среди пожилых людей объясняется отсутствием необходимости специальной физической подготовки для выполнения гимнастик и специализированного оборудования, возможность заниматься дома или на свежем воздухе.

Популярность этих упражнений среди пожилых людей обосновывается эффективностью и пользой для физического и психологического здоровья. Большое количество исследований, проведенных китайскими учеными, доказывают, что цигун и тай-чи положительно влияют на качество сна пожилых людей, дыхательную функцию, снижение стресса, депрессии, тревожности, уменьшение болей в суставах при остеоартрозе и остеопорозе, улучшение когнитивных функций у пожилых с рассеянным склерозом [23–25].

В зарубежных странах постоянно растет число сообществ, которые помогают адаптироваться пожилым людям к постоянно изменяющемуся современному миру, быть активными, учиться и получать новые знания, об этом свидетельствуют данные ВОЗ. Программы, проводимые для пожилых людей, имеют разные направленности: физическая активность, образование, финансовая грамотность, уроки коммуникации. Разный статус у программ отражает ее актуальность сегодня, некоторые из них были сформированы еще до 2000-х гг. и продолжают по сей день (самая продолжительная программа реализуется с 1974 г. в Японии), а другие проводятся разово.

Программы активного долголетия для пожилых людей в зарубежных странах реализуются по разным направлениям, с учетом потребностей, особенностей пожилых людей.

Изменения, протекающие в пожилом возрасте, влияют не только на ухудшение общего самочувствия, но и приводят к таким последствиям, как ограничение физических функций и снижение когнитивных способностей. Процессы, происходящие в мозгу, влияют на снижение интеллектуальных способностей, скорости обработки информации, ухудшение памяти и приводят к болезни Альцгеймера. Официальная статистика по болезни Альцгеймера в России отсутствует, связано это прежде всего с трудностью диагностики данного заболевания и его недооцененностью [26]. Одной из форм проявления болезни Альцгеймера является деменция, которой, по статистике ВОЗ, страдает приблизительно 50 млн человек во всем мире.

Одним из методов поддержания когнитивных функций пожилых людей является обучение — получение новых знаний. Для осуществления образовательной деятельности для пожилых людей были созданы университеты третьего возраста или по-другому их называют «серебряные университеты». Основной целью «серебряных университетов» является создание условий, помогающим людям пожилого возраста быстро адаптироваться к постоянно изменяющемуся современному миру посредством непрерывной образовательной деятельности.

Основоположником образовательного процесса для пожилых стал французский социолог Пьер Веллас, который основал первый подобный университет во Франции в 1973 г. Обучение для пожилых стало набирать популярность, и университеты третьего возраста стали основываться и в других странах мира [27]. Сегодня университеты третьего возраста существуют во многих странах мира: в Великобритании, Исландии, Германии, Америке, Польше, Испании, Китае.

Группа исследователей на базе университета третьего возраста в Быдгоще (Польша) провела опрос 255 человек для оценки качества жизни пожилых людей, которые посещали образовательные курсы. Среди опрашиваемых приняли участие 235 женщин и 20 мужчин, средний возраст которых составлял 64,43 года. Исследуемые были поделены на две группы: пожилые люди, посещавшие программы обучения, и пожилые люди, не посещавшие образовательные программы университета третьего возраста.

Исследование показало, что люди пожилого возраста, которые продолжительное время посещают занятия, отмечают улучшение самочувствия, физической работоспособности, когнитивных способностей и социальной активности, чем пожилые, которые не принимают участие или недавно стали участниками университета третьего возраста [28]. Преимущество непрерывного образования для пожилых очевидно, поскольку оно позволяет в лучшей мере удовлетворять потребности людей третьего возраста.

Культурно-досуговая деятельность для граждан пожилого возраста в России и зарубежных странах направлена на улучшение качества жизни пожилых людей, поддержание социальной активности, а также физического и ментального здоровья. Именно эти критерии были отобраны для сравнения влияния культурно-досуговой деятельности в России и зарубежных странах и представлены в таблице.

Данные результаты показывают, что культурно-досуговые мероприятия для граждан пожилого возраста имеют положительное влияние на качество жизни пожилых людей. Они способствуют поддержанию социальной активности, что особенно важно для тех, кто является одиночкой. Культурно-досуговая деятельность также помогает сохранять физическую активность и улучшать ментальное здоровье. Сравнение культурно-досуговой деятельности в России и зарубежных странах показало то, что все рассмотренные проекты направлены на достижение этих критериев и могут служить примером для развития подобных программ в других странах.

Заключение. Анализ отечественных и иностранных научных публикаций продемонстрировал то, что существует большое разнообразие культурно-досуговых программ для пожилых людей, проводимых в России и зарубежных странах. На основании научных исследований можно сделать вывод о том,

Сравнение влияния культурно-досуговой деятельности в России и зарубежных странах на жизнь пожилых людей

Критерий	Страна (адм. единица), проект			
	Россия «Московское долголетие» [29, 30]	Уэльс «Ageing Well in Wales» [31]	Япония «Коминкан» [32, 33, 17]	Китай «Healthy China — 2030» [20, 34]
Качество жизни	Участие в проекте положительно влияет на показатели качества жизни пожилых	Проект направлен на улучшение качества жизни и удовлетворенности жизнью	Коминканы влияют на улучшение качества жизни пожилых людей, улучшает их уровень удовлетворенности жизнью	Программа оказывает положительное влияние на качество жизни пожилых людей посредством укрепления здоровья населения через физическую активность и образование
Социальная активность	В рамках проекта проводятся различные мероприятия для стимулирования социальной активности пожилых людей, что способствует появлению новых друзей, общению со сверстниками, дает возможность чувствовать себя полезными и востребованными в обществе	Проект способствует увеличению социальной активности и участия в культурной жизни и мероприятиях	Организуются культурно-досуговые мероприятия, помогающие пожилым людям поддерживать социальные связи и дающие возможность участвовать в общественной жизни	В рамках программы проводятся мероприятия по организации групповых занятий, спортивных мероприятий, культурных мероприятий для пожилых людей, что способствует повышению социальной активности
Физическое здоровье	Программа направлена на профилактику болезней, физическое тренировка для поддержания физической активности	Программа включает поддержание физической активности, включая занятия фитнесом, плавание, йогу и гимнастику для старших людей	На базе «Коминканов» для пожилых людей проводятся йога, тайцзицюань и другие виды физических упражнений, помогающих сохранять гибкость и силу тела	В рамках программы реализуются множество мероприятий для поддержания физической активности и здоровья старшего поколения
Ментальное здоровье	Проект ориентирован на улучшение ментального здоровья	Проект способствует улучшению психологического состояния и уменьшению риска развития депрессии	Участие в различных активностях и социальных мероприятиях, которые проводятся в «Коминканах», способствует уменьшению уровня депрессии и тревожности среди пожилых людей	Влияние программы на ментальное здоровье пожилых людей не очень изучено. Однако можно предположить, что некоторые аспекты программы могут способствовать улучшению психического благополучия пожилых людей

что проводимые мероприятия для пожилых положительно влияют на их самочувствие, позволяя людям пожилого возраста быть адаптированными к социальной жизни, сохранять и поддерживать уровень физической и умственной активности, а также стабильное психоэмоциональное состояние, вести здоровый и активный образ жизни.

Конфликт интересов не заявляется.

References (Список источников)

- Ovcharova LN, Morozova MA, Sidorenko AV, et al. The concept of active longevity policy: scientific and methodological report. In: XXI April international scientific conference on the problems of economic and social development. Moscow, 2020; 40 p. (In Russ.) Овчарова Л.Н., Морозова М.А., Сидоренко А.В. Концепция политики активного долголетия: научно-методологический доклад к XXI Апрельской международной научной конференции по проблемам развития экономики и общества. М., 2020; 40 с.
- Kornilova MV. Implementation of the state program "Moscow longevity" as a way to minimize the risks of the elderly. Society: Sociology, Psychology, Pedagogy. 2020; (9): 25–30. (In Russ.) Корнилова М.В. Реализация государственной программы «Московское долголетие» как способ минимизации рисков пожилых. Общество: социология, психология, педагогика. 2020; (9): 25–30.
- Kalmykova MA, Seliverstova NI. Prospects for improving the quality of life of senior citizens of Russia. International Research Journal. 2016; 5–6 (47): 134–7. (In Russ.) Калмыкова М.А., Селиверстова Н.И. Перспективы повышения качества жизни пожилых граждан России. Международный научно-исследовательский журнал. 2016; 5–6 (47): 134–7.

- Krivenkov AA, Kim TK. Influence of different types of physical exercises on the motor activity of elderly people. Uchenye Zapiski Universiteta Imeni P. F. Lesgafta. 2021; 1 (191): 165–8. (In Russ.) Кривенков А.А., Ким Т.К. Влияние занятий разными видами физических упражнений на двигательную активность людей пожилого возраста. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021; 1 (191): 165–8.

- Orlova NV, Spiryakina YG, Rud IM, et al. The program "Moscow longevity": the effectiveness of physical activity in the secondary prevention of arterial hypertension. Medical Alphabet. 2020; (21): 6–9. (In Russ.) Орлова Н.В., Спирыкина Я.Г., Рудь И.М. и др. Программа «Московское долголетие»: эффективность физической активности при вторичной профилактике артериальной гипертензии. Медицинский алфавит. 2020; (21): 6–9.

- Shkonda NV. The influence of participation in the project "Moscow longevity" on the cognitive sphere of older people. Bulletin of the Moscow Information Technology University — Moscow Institute of Architecture and Civil Engineering. 2018; (3): 87–91. (In Russ.) Шконда Н.В. Влияние участия в проекте «Московское долголетие» на познавательную сферу пожилых людей. Вестник Московского информационно-технологического университета — Московского архитектурно-строительного института. 2018; (3): 87–91.

- Popova LA, Zorina EN. The level of education and cognitive abilities of the population of the third age. Regional Economics: Theory and Practice. 2016; 8 (431): 164–75. (In Russ.) Попова Л.А., Зорина Е.Н. Уровень образования и когнитивные способности населения третьего возраста. Региональная экономика: теория и практика. 2016; 8 (431): 164–75.

- Khutorsky DD, Vladyko MV. Foreign language against Alzheimer's disease. In: Proceedings of the IX All-Russian Scientific and Practical Electronic Conference with International Participation, dedicated to the 80th anniversary of KSMU. Kursk, 2015; p. 430–2. (In Russ.) Хуторский Д.Д., Владыко М.В. Иностранн

язык против болезни Альцгеймера. В кн.: Сб. материалов IX Всерос. науч.-практ. электрон. конф. с междунар. участием, посвященной 80-летию КГМУ. Курск, 2015; 430–2.

9. Lokteva NV. Creating conditions for realizing the creative needs of adults (on the example of classes in the framework of the Moscow Longevity Project). In: Materials of the Fifth Inter-university Scientific and Practical Conference, organized by the Institute of Culture and Arts of the Moscow City Pedagogical University. Moscow, 2020; p. 552–6. (In Russ.) Локтева Н.В. Создание условий для реализации творческих потребностей взрослых людей (на примере занятий в рамках проекта «Московское долголетие»). В кн.: Материалы Пятой межвуз. науч.-практ. конференции, организованной институтом культуры и искусств Моск. город. пед. ун-та. М., 2020; с. 552–6.

10. Shalashova MM, Naibauer AV. Silver University: yesterday, today, tomorrow. Collection of Works on the Problems of Additional Professional Education. 2021; (41): 43–52. (In Russ.) Шалашова М.М., Найбауэр А.В. Серебряный университет: вчера, сегодня, завтра. Сборник трудов по проблемам дополнительного профессионального образования. 2021; (41): 43–52.

11. Rostovskaya TK, Tolmachev DP. On the implementation of active longevity projects at the regional level. In: The older generation of modern Russia: Materials of the International Scientific and Practical Conference. Nizhny Novgorod, 2021; p. 56–61. (In Russ.) Ростовская Т.К., Толмачев Д.П. О реализации проектов активного долголетия на региональном уровне. В кн.: Старшее поколение современной России: материалы междунар. науч.-практ. конференции. Н. Новгород, 2021; с. 56–61.

12. Prokhorova LV. Elderly people and “silver” volunteering: real cases. Vestnik NSUEM. 2019; (3): 248–59. (In Russ.) Прохорова Л.В. Пожилые люди и «серебряное» волонтерство: реальные кейсы. Вестник НГУЭУ. 2019; (3): 248–59.

13. Anisimova MA. Silver volunteers as a phenomenon of the volunteer movement. Bulletin of Modern Research. 2018; 3 (20): 327–9. (In Russ.) Анисимова М.А. Серебряные волонтеры как феномен волонтерского движения. Вестник современных исследований. 2018; 3 (20): 327–9.

14. Kochalovskaya NA, Goncharuk AR, Chausova LA. Japanese experience of active longevity. Actual problems of active longevity and quality of life of the elderly. In: Processing of the Second Regional Scientific and Practical Conference. Kaluga, 2020; p. 176–81. (In Russ.) Кочаловская Н.А., Гончарук А.Р., Чаусова Л.А. Японский опыт активного долголетия. В кн.: Актуальные проблемы активного долголетия и качества жизни пожилых людей: сб. науч. тр. Второй регион. науч.-практ. конференции. Калуга, 2020; с. 176–81.

15. Merkulova EV, Nonina TG, Kondrashova NG. Reasons of long life expectancy in Japan. Actual problems of active longevity and quality of life of the elderly. In: Processing of the Second Regional Scientific and Practical Conference, Kaluga, 2020; p. 196–201. (In Russ.) Меркулова Е.В., Нонина Т.Г., Кондрашова Н.Г. Причины долгой продолжительности жизни в Японии. В кн.: Актуальные проблемы активного долголетия и качества жизни пожилых людей: сб. науч. тр. Второй регион. науч.-практ. конференции. Калуга, 2020; с. 196–201.

16. Tsybenova ZM. The policy of active aging in Russia. In: Social security and social protection in modern conditions: Materials of the International Scientific and Practical Conference. Ulan-Ude, 2018; p. 294–8. (In Russ.) Цыбеннова Ц.М. Политика активного долголетия в России. В кн.: Социальная безопасность и социальная защита населения в современных условиях: материалы междунар. науч.-практ. конференции. Улан-Удэ, 2018; с. 294–8.

17. Matsuda T. The concept and history of social education in Japan. In: Proceedings of 13 International Conference “Lifelong Learning”. Sankt-Petersburg, 2015; 1 (13): p. 53–6.

18. Green K, Sigurjónsson T, Skille EA. Sport in Scandinavia and the Nordic countries. In: Koski P, Lehtonen K, Vehmas H. Sports participation in Finland. 1st ed. London, 2018; p. 40–62.

19. Fournier B, Lussier M, Bier N, et al. Benefits of a pole walking program offered by community organizations on physical

fitness, psychological well-being, and cognitive function among older adults. J Aging Phys Act. 2019; 27 (5): 653–62.

20. Dai J, Menhas R. Sustainable development goals, sports and physical activity: the localization of health-related sustainable development goals through sports in China: A narrative review. Risk Manag Healthc Policy. 2020; (13): 1419–30.

21. Duan Y, Wagner P, Zhang R, et al. Physical activity areas in urban parks and their use by the elderly from two cities in China and Germany. Landscape and Urban Planning. 2018; (178): 261–9.

22. Yu P, Li W, Li H, et al. The efficacy and safety of health qigong for anti-aging: Protocol for a systematic review and meta-analysis. Medicine. 2020; 99 (49): 1–6.

23. Taylor E, Taylor-Piliae RE. The effects of Tai Chi on physical and psychosocial function among persons with multiple sclerosis: A systematic review. Complement Ther Med. 2017; (31): 100–8.

24. Yeung A, Campbell B, Chan JSM. The effects of Tai Chi and Qigong on anxiety and depression. In: Shapero B, Mischoulon D, Cusin C, (eds) The Massachusetts General Hospital Guide to Depression. Current Clinical Psychiatry. Humana Press, Cham., 2019; p. 211–22.

25. Riskowski JL, Almeheyawi R. Effects of Tai Chi and Qigong in children and adolescents. Adolescent Research Review. 2019; 4 (1): 73–91.

26. Koberskaya NN. Alzheimer’s disease. Neurology, Neuropsychiatry, Psychosomatics. 2019; 11 (35): 52–60. (In Russ.) Коберская Н.Н. Болезнь Альцгеймера. Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика. 2019; 11 (35): 52–60.

27. Vellas F. The Francophone model of universities of the Third Age. The University of the Third Age and Active Ageing. 2019; (23): 19–30.

28. Zielińska-Więczkowska H, Muszalik M, Kędziora-Kornatowska K. The analysis of aging and elderly age quality in empirical research: Data based on University of the Third Age (U3A) students. Archives of Gerontology and Geriatrics. 2012; 55 (1): 195–9.

29. Spiryakina YG, Rud AN, Suanov AN, et al. Effectiveness of the Moscow Longevity program. Physical culture, sport and health in modern society: problems and prospects of development. Collection of scientific articles of the All-Russian Scientific and Practical Conference. Kursk, 2022; p. 169–71. (In Russ.) Спирыкина Я.Г., Рудь А.Н., Суанов А.Н. и др. Эффективность программы «Московское долголетие». В кн.: Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе: проблемы и перспективы развития: сб. науч. ст. Всерос. науч.-практ. конференции. Курск, 2022; с. 169–71.

30. Glukhova MF. City’s project pitches for senior Muscovites active life. MMGU Herald. 2022; 56 (2): 6–22. (In Russ.) Глухова М.Ф. Городские проекты для активной жизни старшего поколения москвичей. Вестник университета Правительства Москвы. 2022; 56 (2): 6–22.

31. Williams I, Hatton-Yeo A. Ageing well in Wales: A national movement. Working with Older People. 2015; (19): 170–6.

32. Wang Q. Japanese social education and Kominkan practice: Focus on residents’ self-learning in community. New Directions for Adult and Continuing Education. 2019; (162): 73–84.

33. Le AH, Billett S. Lifelong learning and adult education in Japan. Australian Journal of Adult Learning. 2022; 62 (1): 31–55.

34. Zhao B, Jiao V. Research on ways to integrate sports and medicine in order to implement the Healthy China Plan. In: Collection of articles of the XVII Russian-Chinese Sociological Conference, on the 20th anniversary of the signing of the Russian-Chinese Treaty on Good Neighborliness, Friendship and Cooperation. St. Petersburg, 2021; p. 33–45. (In Russ.) Чжао Б., Цзяо В. Исследование путей интеграции спорта и медицины в целях реализации плана «Здоровый Китай». В кн.: Сборник статей XVII Российско-китайской социологической конференции, к 20-летию подписания Российско-китайского договора о добрососедстве, дружбе и сотрудничестве. СПб., 2021; с. 33–45.

Статья поступила в редакцию 09.09.2022; одобрена после рецензирования 07.12.2022; принята к публикации 10.03.2023. The article was submitted 09.09.2022; approved after reviewing 07.12.2022; accepted for publication 10.03.2023.

Информация об авторах:

Людмила Витальевна Максименко — доцент кафедры общественного здоровья, здравоохранения и гигиены медицинского института, кандидат биологических наук; **Екатерина Дмитриевна Витковская** — студент.

Information about the authors:

Lyudmila V. Maksimenko — Assistant Professor of the Department of Public Health, Healthcare and Hygiene, PhD; **Ekat-erina D. Vitkovskaya** — Student.