Научный поиск: личность, образование, культура. 2024. № 4. С. 18–24.
Scientific search: personality, education, culture. 2024. No. 4. Pp. 18–24.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Научная статья
УДК 615.851.83
ББК 75.4
DOI: 10.54348/SciS.2024.4.3

Анализ физкультурного движения пожилого населения Японии

***Юрий Леонидович Кужель*[1], *Александр Борисович Косолапов*[2], *Каха Мурманович Бурулава*[3], *Марат Васильевич Зайнетдинов*[4], *Александр Александрович Иванцов*[5]**
[1,2,3,4,5] Московский государственный университет спорта и туризма, Москва, Россия
[1]korkyr@yandex.ru, ORCID ID: 0000-0002-7908-8978
[2]abkosvlad@mail.ru, ORCID ID: 0000-0002-8191-575X
[3]sovet@rgufk.ru, ORCID ID: 0000-0001-7291-9364
[4]mgusit@mossport.ru, ORCID ID:0000-0003-0969-6289
[5]ivantsov.alexander.msu@mail.ru

Аннотация. Цель статьи – изучение опыта проведения государственных и муниципальных мероприятий в Японии, направленных на формирование поведенческих стереотипов для достижения активного долголетия пожилого населения, которые реализуются через регулируемую двигательную активность. Обсуждаются направления, влияющие на повышение качества жизни населения старше трудоспособного возраста, в том числе различные аспекты физкультурно-оздоровительного движения, осуществляемые на уровне префектур и отдельных населенных пунктов. Проблема увеличения продолжительности жизни посредством дозированных двигательных нагрузок рассматривается в комплексе, так как на поддержание физической и психофизиологической активности в зрелом возрасте влияют разнообразные факторы. В Японии реализуются разнообразные механизмы, влияющие на здоровое долголетие, для достижения которого используется сочетание различных технологий, включая поддержание физического состояния с помощью серии упражнений. Особое внимание уделено лимитированной двигательной активности пожилых людей через их участие в спортивных мероприятиях и регулярных физических занятиях. Эта работа продолжается на протяжении многих лет и стимулируется на постоянной основе государственными структурами и крупными корпорациями. Изученные аспекты физкультурно-оздоровительного движения в Японии целесообразны для их адаптированного применения в российской практике.

Ключевые слова: физическая культура, дозированная двигательная активность, пожилой возраст, опыт Японии.

Для цитирования: Кужель Ю.Л., Косолапов А.Б., Бурулава К.М., Зайнетдинов М.В., Иванцов А.А. Анализ физкультурного движения пожилого населения Японии // Научный поиск: личность, образование, культура. 2024. №. 4. С. 18–24. https://doi.org/10.54348/SciS.2024.4.3

PEDAGOGICAL SCIENCES

Original article

Analysis of physical culture movement of the elderly population of Japan

***Yury L. Kuzhel*[1], *Alexander B. Kosolapov*[2], *Kakha M. Berulava*[3], *Marat V. Zainetdinov*[4], *Alexander A. Ivantsov*[5]**
[1,2,3,4,5] Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow, Russia
[1]korkyr@yandex.ru, ORCID ID: 0000-0002-7908-8978
[2]abkosvlad@mail.ru, ORCID ID: 0000-0002-8191-575X
[3]sovet@rgufk.ru, ORCID ID: 0000-0001-7291-9364
[4]mgusit@mossport.ru, ORCID ID:0000-0003-0969-6289
[5]ivantsov.alexander.msu@mail.ru

Abstract. The aim of the study is to study the experience of holding mass state and municipal events in Japan aimed at the formation of behavioral stereotypes for achieving active longevity in the elderly population, implemented through controlled physical activity. The directions that affect the improvement of the quality of life of the

© Кужель Ю.Л., Косолапов А.Б., Бурулава К.М., Зайнетдинов М.В., Иванцов А.А., 2024

population older than working age are discussed, including various aspects of the physical culture and health movement, implemented at the level of prefectures and individual settlements. The problem of increasing life expectancy through dosed motor loads is considered in a complex, since various factors influence the maintenance of physical and psychophysiological activity in adulthood. In Japan, a variety of mechanisms are being implemented that affect healthy longevity, which is achieved using a combination of various technologies, including maintaining physical condition through a series of exercises. Particular attention is paid to the dosed motor activity of the elderly through their participation in sports events and regular physical activities. This work has been going on for many years and is stimulated on an ongoing basis by government agencies and large corporations. The studied aspects of the physical culture and health movement implemented in Japan are appro.

Keywords: physical culture, dosed motor activity, old age, experience of Japan.

For citation: Kuzhel Yu.L., Kosolapov A.B., Berulava K.M., Zainetdinov M.V., Ivantsov A.A. Analysis of physical culture movement of the elderly population of Japan. *Nauchnyj poisk: lichnost', obrazovanie, kul'tura = Scientific search: personality, education, culture.* 2024. No. 4. Pp. 18–24. (In Russ). https://doi.org/10.54348/SciS.2024.4.3

Актуальность. В современной Японии разработана эффективная система массового физкультурного движения пожилых людей, способствующая созданию комфортной среды, повышению качества жизни и, как следствие, увеличению ее продолжительности [Артемьев, 2018; Попова, 2021; Зачем пожилым людям заниматься спортом, 2023]. Опыт реализации японской национальной концепции достижения активного долголетия методами дозированной физической активности представляет несомненный интерес для аналогичных программ в России.

Цель – исследование опыта Японии, а также национальных особенностей активного долголетия населения, которые реализуются посредством дозированной двигательной активности, для их адаптированного применения в российской практике.

Задачей исследования является определение приоритетных направлений, влияющих на повышение качества жизни населения старше трудоспособного возраста. В связи с этим изучены различные аспекты физкультурно-оздоровительного движения в Японии. Проблема увеличения продолжительности жизни с включением в программы оздоровления регулярных двигательных нагрузок рассматривается в комплексе, так как на поддержание физической и психофизиологической активности в зрелом возрасте влияют разнообразные факторы.

Методы исследования. Использовался кабинетный библиографический метод изучения материалов, опубликованных в отечественной и зарубежной научной литературе и публицистических изданиях.

Проблемное поле исследования ограничено вопросами, связанными с поддержанием активного образа жизни через физические упражнения, организацию досуга, в частности путешествий, поездки на термальные источники, межличностное общение, сбалансированное питание, геронтологическое образование и др.

Результаты исследования и их обсуждение. Продолжительность жизни японского населения к началу XXI в. составляла 78,4 года у мужчин и 85,3 года у женщин. В стране насчитывалось свыше миллиона долгожителей, перешагнувших рубеж в 90 лет [Георгиев, 2006]. По прогнозам, к 2050 г. наряду с увеличением числа пожилых людей возрастет и средняя ожидаемая продолжительность жизни: у женщин она составит 90,4 года, а численность населения старше 100 лет превысит 500 тыс. чел.

В Японии есть регионы с большим числом долгожителей. Например, на острове Окинава продолжительность жизни женщин составляет 86 лет, мужчин – 78 лет [Берчатова-Емелина, Йорга, 2019]. В небольшом городке Кётанго, сформировавшемся из нескольких деревень, к северу от Киото, перешагнули вековой рубеж 78 человек из почти 60-тысячного населения. До 2013 г. там жил самый старый житель планеты Кимура Дзироэмон (116 лет).

Деревня Мацукава (префектура Нагано) с населением около 10 тыс. человек известна в Японии самой высокой средней продолжительностью жизни мужчин, достигающей 82,2 лет. Причина долгожительства кроется в высоком уровне двигательной активности и занятости, преимущественном потреблении овощей, планомерной работе общественных центров по пропаганде здорового долголетия. Добровольцы-консультанты *сёкуаратамэсан* проводят большую просветительную работу для всех возрастных групп населения, организуют уроки правильного питания и семинары по профилактике заболеваний. Мужчины, как правило, увлекаются любимыми занятиями – созерцательными пешими прогулками, садоводством, огородничеством. Семидесятипятилетний житель деревни открыл джаз-кафе, а в многочисленных кружках при общественном центре пожилые люди занимаются йогой, гимнастикой и другими видами физической активности. Местные власти заинтересованы в притоке населения и сохранении активного долголетия пожилых японцев, поэтому возрастным семьям-переселенцам выдают подъемные в размере 1 млн иен. Все это создает предпосылки счастливой жизни, индекс которой у 20% населения префектуры Нагано старше 65 лет определяется в 10 баллов, а у 50% – 7 баллов и выше.

Среди пожилых японцев есть мировые рекордсмены. Восьмидесятилетний альпинист Миура Юитиро в мае 2013 г. достиг вершины Эвереста (8846 м), а Миура Кэйдзо свой девяносто девятый день рождения от-

метил покорением Монблана. Харагути Кодзо из г. Миядзаки в возрастной группе 95-99 лет показал лучший результат в беге на 100-метровой дистанции, преодолев ее за 22.04 секунды. Миядзаки Хидэкити (г. Кётанго) в возрастной категории 100-104 года стал чемпионом мира в толкании ядра и мировым рекордсменом в беге на 100 м.

По мнению японских ученых, в будущем суперстарение продолжит прогрессировать. Власти страны активно борются за повышение качества жизни пожилых граждан не только из соображений гуманности, но и исходя из посыла, что каждый престарелый японец мог бы поддерживать себя сам как можно дольше – и физически, и финансово.

Здоровый образ жизни пожилых людей культивируется в Японии задолго до достижения ими «серебряного возраста» благодаря воздействию на три уровня индивидуального здоровья: физический, ментально-психологический и социальный [Идиятуллин, 2018; Кремнева, Солодовник, 2019]. Физический уровень предполагает поддержание физической активности, физической силы, выносливости, сохранение водно-солевого баланса и адекватных сенсомоторных реакций. Ментально-психологическая устойчивость связана с сохранением когнитивных способностей, стабильностью психологического состояния и противостоянием стрессам. Социальная стабильность включает сохранение коммуникативных связей, утрачиваемых в связи со старением, социальную поддержку, финансовую независимость.

Современная система поддержания хорошего здоровья населения во многом основана на исследованиях профессора Ниши Кацудзо (1884-1959), оформленных им в 1927 г. в «Закон здоровья по методу Ниши» («Нисисики кэнкохо») [Nishi's, 1953]. Труды профессора Ниши опубликованы в двенадцати томах, где освещены различные медицинские проблемы, в том числе и долгожительства. Правила здоровья, разработанные ученым, представляют собой не только серию упражнений и медицинских предписаний, но являются философией полноценной жизни, системой ее оздоровления в соответствии с законами природы.

Профессор Ниши сформулировал шесть правил, которым надо следовать, чтобы сохранять здоровье до глубокой старости:

– твердая постель – «хира юка нэдай»;

– твердый валик вместо подушки – «котин риё»;

– упражнение на растяжку «золотая рыбка» – «кингё ундо»;

– упражнение для капилляров – «мокан ундо»;

– упражнение «смыкание стоп» – «гассё гассэки ундо»;

– упражнение для спины и живота – «сэ хара ундо».

По убеждению профессора Ниши, здоровый позвоночник – здоровая жизнь, поскольку он выполняет несущую, двигательную и поддерживающую функции. Постоянная работа над осанкой, самоконтроль – это и есть лучшее упражнение. Профессор Ниши утверждал, что все необходимое человеку для здоровья заложено в нем самом, главное – раскрыть свой потенциал [Ниши, 2011].

Современные японские ученые сформулировали четыре преимущества занятий спортом для пожилых людей: 1. Предотвращение слабости; 2. Снятие стресса; 3. Улучшение сердечно-легочной функции и снижение риска инфекционных заболеваний; 4. Улучшение качества жизни. Разработанная система упражнений направлена на улучшение качества жизни: выносливость, силу, настроение, гибкость, глубину сна, когнитивные функции [Физические упражнения для пожилых людей, 2023].

В ответ на вызов коронавирусной пандемии коллектив Государственного медицинского научного центра гериатрии и геронтологии под руководством директора профессора Араи Хидэнори подготовил и издал «Руководство по физическим упражнениям для пожилых людей в домашних условиях – 2020». Предложенная авторами графическая модель помогает определить подходящий набор для поддержания умственного и физического здоровья, увеличивает продолжительность активной жизни.

Комплексные программы упражнений для пожилых людей включают*:*

– «Улучшение баланса» для повышения мышечной силы и улучшения координации движений. Комплекс ориентирован на людей, склонных к падению и (или) испытывающих страх падения по причине ухудшения своего физического состояния;

– «Улучшение физической силы». Комплекс предназначен для тех, кто испытывает общее физическое истощение и стремится улучшить свое физическое состояние;

– «Улучшение глотания». Комплекс предназначен для людей, испытывающих трудности, связанные с пережевыванием и глотанием твердой пищи, в связи с чем возникает дефицит массы тела и появляются сопутствующие болезни. Упражнения комплекса дают знания и навыки по безопасному потреблению пищи;

– «Правильное питание». Комплекс обеспечивает необходимыми знаниями и навыками о правильном питании лиц, имеющих дефицит массы и испытывающих трудности с организацией сбалансированного питания;

– «Повышение физической активности». Комплекс рассчитан на здоровых людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Упражнения для всего тела имеют своей целью поддержание в тонусе физического и психического здоровья;

– «Когни-пак» предназначен для активизации мозговой деятельности и повышения скоординированной моторики у лиц, обеспокоенных ухудшением своего физического и психического состояния, например, страдающих забывчивостью или снижением мотива-

ции. Это сочетание физических и умственных упражнений.

Большое значение в современной Японии придается так называемой классической ходьбе. Японская классическая ходьба *намба аруки*, распространенная среди самураев, практически была утрачена, когда в японской армии ввели европейский строевой шаг. Пешие самураи в день преодолевали многокилометровые расстояния, вдобавок по бокам у них висели мечи. Такой тип ходьбы, когда шаг правой ноги начинался выносом правой руки, был более энергосберегающим, чем стандартная европейская ходьба.

Согласно опросу японцев, ходьба является упражнением номер один для людей пожилого возраста. Если на другие упражнения приходится в среднем 10%, то на «ходьбу» – около 60%. Заслуживает внимания разработанная в Японии ходьба с шестом, которую лыжники используют для поддержания своей физической формы. При этом виде физической активности происходит больший охват тренируемых мышц, а потребление энергии на 20 % выше, чем при обычной ходьбе [Physical exercises for the elderly, 2020].

На семинарах для пожилых японцев преподаватели-инструкторы рассказывают о пользе прогулок «на природе», избавляющих от депрессии. Утверждается, что ходьба предотвращает снижение когнитивных функций, а также умственную слабость, благотворно влияет на психическое состояние человека. Аэробные упражнения при ходьбе увеличивают альфа-волны в головном мозге и снимают умственное напряжение. Одним из преимуществ ходьбы является умственное расслабление, поскольку человек наблюдает за сменяющимися пейзажами и предается различным мыслям, что может предотвратить деменцию. Для возрастной группы 65-74 лет рекомендуется в день 7000 шагов и более, для лиц 75 лет и старше – 5000 шагов и более.

В целом, ходьба идеальна в качестве постоянного упражнения для предотвращения заболеваний, связанных с сидячим образом жизни. В качестве повышения эффективности от ходьбы предлагается использование приложения к смартфонам, с помощью которых можно задать определенное количество шагов, проверить маршрут с помощью GPS, зарабатывать очки, соревноваться с другими людьми, проверить затраченные калории, накопить баллы, контролировать общее состояние здоровья, получить индивидуальный совет.

Среди пожилого населения распространено японское искусство сознательной прогулки по лесу *синрин ёку* (дословно: «ванны в лесу»). Японские компании призывают своих сотрудников независимо от возраста заниматься *синрин ёку* в выходные дни.

Синрин ёку – это воплощение японских традиций и современных научных исследований. Японцы с давних времен знают о пользе леса с точки зрения натуропатической медицины. Понятие «лесных ванн» ввел в широкое употребление глава Агентства лесного хозяйства Министерства сельского, лесного и рыбного хозяйства Акияма Томохидэ, объявив в своем выступлении, что японцам необходима сила природы для духовного исцеления. Изначально активисты полагались лишь на свои интуитивные ощущения: от лесных прогулок они становятся спокойнее и счастливее. Позже поборники лесного оздоровления стали превращать лесные прогулки в полноценную терапию от стресса. Сейчас в Японии на правительственном уровне заявляют, что, пока в мире есть деревья, парки и леса, у каждого человека есть шанс восстановить свое здоровье и душевное спокойствие за приятную и недолгую прогулку-терапию. Идеи эффективного воздействия лесных ванн развил ученый Ли Цин в своей книге «Лесные ванны: искусство и наука купания в лесу» [Лесные ванны, 2023].

С 1982 г. действует национальная профилактическая программа «лесных купаний», работает исследовательская группа по лесной медицине, регулярно проводятся различные мероприятия, связанные с этим разделом профилактической медицины.

Средняя продолжительность оздоровительной прогулки по лесу – 2 часа, это примерно пять тысяч шагов или 2-2,5 км. Лесные ванны можно принимать дозированно, например, утром и вечером. При этом рекомендуется выбирать маршрут по пересеченной местности, а не ориентироваться на популярные тропы и *терренкуры*.

К занятиям ходьбой и лесным прогулкам добавляется пеший туризм *хайкинг* и *треккинг*, которые относятся к традиционным видам отдыха в Японии и развиваются повсеместно, начиная со школы [Скалолазание и трекинг пожилых, 2022]. Пожилые люди, не изменяя своим привычкам, продолжают в одиночестве или в компании совершать походы, целью которых является не только поддержание физической формы, но общение с природой, познание новых мест или посещение старых, вызывающих чувство ностальгии.

Пешие прогулки часто связаны с любованием весной цветами сакуры, а также алыми листьями клена осенью *момидзигари*. Восхищение тем, что находится за пределами дома, вдохновляет японцев на походы, цель которых – любование багряными осенними листьями, чаще в горах. Японцы полагают, что именно в горах сосредоточено огромное количество жизненной энергии.

Помимо дозированных пеших прогулок для пожилых японцев характерна социальная активность. Среди ее разнообразных проявлений в контексте обсуждаемой проблемы интересно объединение людей старшего возраста в районные общественные ассоциации, под эгидой которых проводятся различные спортивные и оздоровительные мероприятия. Положительным моментом участия в таких мероприятиях

48,8% японцев считают возможность завести новых друзей, 46% удовлетворены реализацией своих планов, 44,4% обрели уверенность в своей физической форме. Более 30% респондентов уделяют больше внимания поддержанию здоровья, демонстрируя положительные изменения как в физическом, так и психологическом плане.

Привлечение пожилых людей к участию в спортивных мероприятиях и регулярных физических занятиях в масштабе страны имеет исторические предпосылки. Предтечей постоянных физических занятий является радио-гимнастика, которую проводит с 1928 г. радиовещательная корпорация NHK. Массовые физические упражнения охватывают все возрасты, начиная с детсадовского до «серебряного». Современная теле-гимнастика проводится в двух форматах – стоя или сидя на стуле, для тех, кому трудно стоять. В японских парках можно увидеть группы пожилых людей, выполняющих гимнастические упражнения под музыку. Школьники даже в дни каникул делают радио-гимнастику, чтобы набрать баллы и получить определенные бонусы. По данным Национальной федерации групп физзарядки, 27 млн человек начинают день с утренней гимнастики. Радио-гимнастика объединяет людей в духе гармонии и устойчивости.

Начиная с 2002 г., в стране получила распространение «гимнастика для бодреньких столетних» («икиики хякусай тайсо»), возникшая в г. Коти (префектура Коти) с целью помочь пожилым людям вести здоровый активный образ жизни. Упражнения, записанные на DVD или размещенные в «YouTube», делаются сидя на стуле или полу и направлены на наращивание мышечной силы, улучшение статики, сохранение координации движений и т.п.

Кроме общегосударственного спортивного праздника *ундокай*, который раньше проводился 10 октября в день открытия XVIII Олимпийских игр в Токио в 1964 г., а сейчас во второй понедельник октября, также организуются национальные фестивали здоровья, ориентированные на людей старше 60 лет [Сеннов, 2022]. В *ундокай* участвуют люди всех возрастов. Для пожилых людей, особенно в домах для престарелых, организуют облегченные виды соревнований: эстафета с ложками с шариками, попадание в цель, пролезание через обруч, бег «три человека-четыре ноги» (*саннин ёнкяку*), перетягивание веревки, забрасывание мяча в подвешенную корзину, эстафета, поднятие красного-белого флагов и т.п. В домах для престарелых к этим мероприятиям относятся особенно тщательно: заблаговременно составляется программа, включающая, кроме разнообразных спортивных состязаний, культурные развлечения, готовится инвентарь и т.п. Для маломобильных граждан продумывается специальная серия состязаний с учетом безопасности.

Разнообразные спортивные и культурные мероприятия проводятся в рамках национального фестиваля здоровья и благосостояния Нэнрин Пик. Фестиваль спонсируется Министерством здравоохранения, труда и социального обеспечения при участии различных организаций, в том числе Центра социального развития долголетия. Проводятся соревнования по настольному теннису, софттеннису, софтболу, гейтболу, петанку, гольфу, стрельбе из лука *кэндо*, марафону, плаванию, танцевальным видам спорта и т.д. Организуются мастер-классы по японским шахматам *сёги*, игре в *маджонг* и т.п.

Для пожилых людей проводится ежегодный токийский фестиваль здоровья и спорта «Синиа кэнко споцу фесто», в котором участвует около 3000 спортсменов-любителей по десяти видам спорта как современных, так и традиционных.

Соревновательный спорт для пожилых, участие в котором рекомендуют японские ученые, активизирует функцию мозга, настраивает на общение с людьми, положительно воздействует на психику, а также улучшает память, предотвращает слабоумие. Рекомендуются не интенсивные виды спорта с большой нагрузкой, а умеренные физические упражнения. Среди пожилого населения Японии наибольшее распространение получили такие виды спорта как гольф с битой, гейтбол, настольный теннис, плаванье, аэробика под музыку, фитнес [Сагалеев А. С., 2011].

Один из видов спорта, который рекомендуют пожилым людям – «Lone Bowls», боулинг на лужайке, родившийся в Англии и очень популярный в Японии. В нем требуется стратегическое мышление, им можно наслаждаться, затрачивая умеренное количество энергии, поэтому боулинг на лужайке распространен, в том числе и среди людей с ограниченными возможностями. Этим видом спорта в Японии занимается около 5000 человек.

Кроме перечисленных видов спорта, пожилые люди в Японии играют на биллиарде, занимаются дартсом, фрисби, боулингом, а также национальными видами спорта – стрельбой из лука *кюдо*, *айкидо*, *нагината* и др.

По данным национального опроса пожилых лиц (60-79 лет), установлено, что 67,4% людей ежедневно занимаются спортом и физкультурой. 84% мужчин в возрасте 70 лет занимаются каким-либо видом спорта или физическими упражнениями.

Согласно японским «Стандартам физической активности для укрепления здоровья» [Physical Activity Standards for Health Promotion, 2013], пожилые люди в возрасте 65 лет и старше должны заниматься физическими упражнениями в течение 40 минут каждый день и упражняться в ходьбе в течение 30 минут.

Для пожилых людей разработана оригинальная система упражнений, ориентированных на поддержание мышечного тонуса спины и рук, укрепление суставов и сухожилий с помощью подвесного полотна в виде гамака. Идея «фитнеса с гамаком» заимствована из аэройоги – аэростретчинга, представляющего со-

бой систему упражнений для растяжки связок и мышц с подвешиванием тела в гамаке. Эти упражнения выполняются, сидя на стуле, в полотно кладут руки, вытягивая их вперед и вбок, одновременно сгибая спину. Такой курс предлагает остеопатическая клиника в г. Тадзима (префектура Гифу), средний возраст пациентов которой достигает 80,6 лет.

Для тренировки мышц спины и плеч применяются упражнения *«бандзай» и «походка обезьян»*. Техника выполнения упражнения *«бандзай»* предусматривает разведение рук с раскрытыми ладонями в стороны, пальцы рук при этом направлены вверх, локти находятся на уровне плеч. Затем кисти рук опускаются вниз, локти остаются уровне плеч, ладони направлены назад, пальцы рук – вниз.

При имитации *походки обезьян* необходимо опустить таз, затем сцепить руки и, полуприседая, поднять их вперед. Выполняя упражнение, следует постепенно увеличивать длину шага.

Многообразие форм и методов массового физкультурного движения населения Японии старше трудоспособного возраста предоставляет возможность индивидуального выбора оздоровительных программ, связанных с двигательной активностью, соответствующей уровню здоровья индивидов, наличию у них свободного времени, а также предпочтений, сформированных в период трудовой активности.

Выводы. Исследование феномена японского долголетия показало, что на продолжительность жизни японцев влияют различные факторы, такие как особенности образа жизни, который определяется физической активностью, рационом питания, межличностными коммуникациями, сохранением социальной роли, уровнем развития культуры.

Поведенческие стереотипы и в целом образ жизни и деятельности пожилых людей в Японии свидетельствуют о действенности спортивных, культурных, социальных, природно-ориентированных компонентов, составляющих суть политики в сфере долголетия. Физическая активность людей «серебряного» возраста лежит в основе их участия в жизни, помогает сохранить здоровье, снижает риск заболеваний.

В стране работает эффективная комплексная система услуг, в которую вовлечены различные учреждения здравоохранения, физкультуры и спорта, культуры, образования, позволяющая достичь здорового долголетия. Улучшение работы организма пожилого человека не только с помощью достижений медицины является важной задачей государства [Мкртычан, 2019].

В Японии усилиями государства, национальных корпораций и частных лиц удалось создать эффективную систему защиты пожилых граждан и вовлечь их в активную жизнь. Как показало исследование, в стране реализуются разнообразные механизмы, влияющие на здоровое долголетие, для достижения которого используется сочетание различных технологий, включая поддержание физического состояния с помощью серии упражнений. Эта работа продолжается и стимулируется на постоянной основе [Казанцев, Маркова, Тенкачева, Терентьев, 2021]. В 2023 г. Фонд продвижения науки о долголетии предоставляет грант до 30 млн иен в год – «Поддержка исследований в области создания счастливого общества долголетия». Анализ мероприятий, осуществляемых в Японии, ее богатый опыт физкультурного и оздоровительного движения представляет интерес для России в плане разработки политики улучшения жизни старшего поколения, создания условий для его достойного старения.

Список источников

Артемьев В. Б. Особенности производственной гимнастики и общественной физкультуры в Японии // Инженерно-технические решения и инновации. 2018. № 4 (13). С. 27-31.

Берчатова-Емелина М.Б., Йорга И. Физическая культура и боевые искусства на острове долгожителей – Окинава // Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования. Материалы VII Международной научно-методич. конференции, посвященной 100-летнему юбилею Республики Башкортостан, 2019. С. 12-18.

Георгиев Ю. На пути к стареющему обществу // Япония сегодня. 2006. № 8. С. 4.

Идиятуллин А.М. Физическая культура в Японии: в обществе, семье и учебном заведении // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы XII Международной научно-практич. конференции. Уфимский государственный авиационный технический университет, 2018. С 19-22.

Казанцев Н. С., Маркова А.С., Тенкачева Т.Р., Терентьев А.Е. Интеграция подходов российской и японской систем физического воспитания в процессе привлечения населения к занятиям физической культурой // Педагогическое образование в России. 2021. № 1. С. 112-115.

Кремнева В. Н., Солодовник Е.М. Сравнение систем образования в области физической культуры в школах России и Японии // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2019. № 8-1. С. 92-96.

Мкртычан Е. В. Физическая культура и спорт в системе образования Японии // Человеческий капитал как фактор инновационного развития общества. Сборник статей Международной научно-практической конференции. Магнитогорск, 2019. С. 131-133.

Ниши Кацудзо. Алхимия здоровья: 6 «золотых» правил: система Кацудзо Ниши на практике. Санкт-Петербург: Крылов, 2011. 250 с.

Попова М. В., Бражникова Д.А. Физическая культура: традиции и современность (на примере Японии) // Физическое воспитание и спорт: актуальные вопросы теории и практики. Сборник статей Всероссийской научно-практической

конференции. Ростов-на-Дону, 2021. С. 249-252.
Сагалеев А. С., Дуринов А.Е., Хамаганов Б.П. Азиатская модель управления физической культурой и спортом // Вестник Бурятского государственного университета. 2011. № 13. С. 129-135.
Сеннов Д. М. Японская целительная физкультура // Наукосфера. 2022. № 3-1. С. 48-51.
Зачем пожилым людям заниматься спортом. URL: https://www.suntory-kenko.com/column2/article/2365/. (Дата обращения: 25.05.2023).
Лесные ванны. URL: https://ja.wikipedia.org/wiki/%E6%A3%AE%E6%9E%97%E6%B5%B4. (Дата обращения: 25.05.2023).
Скалолазание и трекинг пожилых. URL: https://guide.mwt.co.jp/mountain/enjoy/accompanier/senior/. (Дата обращения: 25.05.2023).
Физические упражнения для пожилых людей. URL: https://www.a-living.jp/contents/2208/. (Дата обращения: 25.05.2023).
Nishi's. The Law of Health and Longevity Without Illness. Kenmitsu Ho Muhenchoki. URL: http://www.hosodaharikyu.jp/nishisystemofmedicalscience.html. (Дата обращения: 25.05.2023).
Physical activity standards for health promotion. Ministry of Health, Labor and Welfare. URL: https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpqt.pdf. (Дата обращения: 25.05.2023).
Physical exercises for the elderly. URL: https://www.kaigoyobou.org/useful_blog/2075/. (Дата обращения: 25.05.2023).

References

Artemyev V. B. Features of industrial gymnastics and public physical education in Japan. *Inzhenerno-tekhnicheskie resheniya i innovacii = Engineering and technical solutions and innovations*. 2018. № 4 (13). Pp. 27-31 (In Russ).
Berchatova-Emelina M. B., Iorga I. Physical culture and martial arts on the island of long–livers – Okinawa. In: Physical culture and sport in the system of higher and secondary vocational education. Materials of the VII International Scientific and Methodological Conference dedicated to the 100th anniversary of the Republic of Bashkortostan, 2019. Pp. 12-18 (In Russ).
Georgiev Yu. On the way to an aging society. *Yaponiya segodnya = Japan today*. 2006. №. 8. P. 4. (In Russ).
Idiyatullin A. M. Physical culture in Japan: in society, family and educational institution. In: Actual problems of physical culture, sports and tourism. Materials of the XII International Scientific and Practical Conference. Ufa State Aviation Technical University, 2018. Pp. 19-22 (In Russ).
Kazantsev N. S., Markova A. S., Tenkacheva T. R., Terentyev A. E. Integration of approaches of the Russian and Japanese systems of physical education in the process of attracting the population to physical education. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii = Pedagogical education in Russia.* 2021. № 1. Pp. 112-115 (In Russ).
Kremneva V. N., Solodovnik E. M. Comparison of education systems in the field of physical education in schools in Russia and Japan. *Mezhdunarodnyj zhurnal gumanitarnyh i estestvennyh nauk = International Journal of Humanities and Natural Sciences*. 2019. № 8-1. Pp. 92-96. (In Russ).
Mkrtychan E. V. Physical culture and sports in the education system of Japan. In: Human capital as a factor in the innovative development of society. Collection of articles of the International Scientific and Practical Conference, Magnitogorsk, 2019. Pp. 131-133 (In Russ).
Nishi Katsuzo. Alchemy of Health: 6 «golden» rules: the Katsuzo Nishi system in practice. St. Petersburg: Krylov, 2011. 250 p. (In Japan).
Popova M. V., Brazhnikova D. A. Physical culture: traditions and modernity (on the example of Japan). In: Physical education and sports: topical issues of theory and practice. Collection of articles of the All-Russian Scientific and Practical Conference, Rostov-on-Don, 2021. Pp. 249-252 (In Russ).
Sagaleev A. S. Durinov A. E., Khamaganov, B. P. Asian model of physical culture and sports management. *Vestnik Buryatskogo gosudarstvennogo universiteta = Bulletin of Buryat State University*. 2011. № 13. Pp. 129-135 (In Russ).
Sennov D. M. Japanese healing physical education. *Naukosfera = Naukosphere*. 2022. № 3-1. Pp. 48-51 (In Russ).
Why should older people play sports. URL: https://www.suntory-kenko.com/column2/article/2365/ (Date of application: 25.05.2023) (In Japan).
Forest baths. URL: https://ja.wikipedia.org/wiki/%E6%A3%AE%E6%9E%97%E6%B5%B4 (Date of application: 25.05.2023) (In Japan).
Climbing and tracking of the elderly. URL: https://guide.mwt.co.jp/mountain/enjoy/accompanier/senior/ (Date of application: 25.05.2023) (In Japan).
Physical exercises for the elderly, 2023. URL: https://www.a-living.jp/contents/2208/ (In Japan).
Nishi's. The Law of Health and Longevity Without Illness. Kenmitsu Ho Muhenchoki. URL: http://www.hosodaharikyu.jp/nishisystemofmedicalscience.html (Date of application: 25.05.2023) (In Japan).
Physical activity standards for health promotion. Ministry of Health, Labor and Welfare. URL: https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002xple-att/2r9852000002xpqt.pdf (Date of application: 25.05.2023) (In Japan).
Physical exercises for the elderly. URL: https://www.kaigoyobou.org/useful_blog/2075/ (Date of application: 25.05.2023) (In Japan).

Статья поступила в редакцию 25.05.2023; одобрена после рецензирования 25.06.2024; принята к публикации 23.09.2024.
The article was submitted 25.05.2023; approved after reviewing 25.06.2024; accepted for publication 23.09.2024.