

Ao6

Il volume è stato pubblicato con il contributo del Dipartimento di Pedagogia, Psicologia e Filosofia – Università degli Studi di Cagliari, a valere sul Fondo Integrativo per la Ricerca (FIR).

La Longevità nel benessere: sfide presenti e future

a cura di

Roberto Pili
Donatella Rita Petretto

Contributi di

Gian Pietro Carrogu
Luca Gaviano
Sviatlana Kabacheuskaya
Julia Kolyago
Inna Petrashevich
Donatella Rita Petretto
Roberto Pili





Aracne editrice

www.aracneeditrice.it
info@aracneeditrice.it

Copyright © MMXX
Giacchino Onorati editore S.r.l. – unipersonale

www.giacchinoonoratieditore.it
info@giacchinoonoratieditore.it

via Vittorio Veneto, 20
00020 Canterano (RM)
(06) 45551463

ISBN 978-88-255-3454-2

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento anche parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.*

*Non sono assolutamente consentite le fotocopie
senza il permesso scritto dell'Editore.*

I edizione: agosto 2020

A Valerio Piroddi
13 November 1905 – 18 September 2017

Mature fias senex, ut maneat diu
Diventa presto vecchio, per vivere a lungo.

CICERONE, *De Senectute*

Indice

- 13 Prefazione
Roberto Pili, Donatella Petretto
- 17 Introduzione
Roberto Pili, Donatella Rita Petretto
- 27 Una breve storia dei modelli concettuali di invecchiamento attivo e di successo
Donatella Rita Petretto, Roberto Pili, Luca Gaviano
- 67 Rivoluzione demografica e invecchiamento
Luca Gaviano
- 95 Verso un modello dell'invecchiamento dinamico ed evolutivo
Roberto Pili, Luca Gaviano, Donatella Rita Petretto
- 107 Genetica della longevità: alcuni spunti
Donatella Rita Petretto, Roberto Pili

- 119 Invecchiamento e disabilità
Donatella Rita Petretto, Luca Gaviano, Gian Pietro Carrogu, Roberto Pili
- 131 Nutri–Action l’importanza di un approccio inter–generazionale
Gian Pietro Carrogu
- 147 Verso la longevità attraverso il superamento dell’eccesso di cibo
Julia Kolyago
- 155 К активному долголетию через преодоление передания
Юлия Георгиевна Коляго
- 163 Aspetti razionali di una sana alimentazione nelle tradizioni culinarie nazionali della cucina bielorusa
Inna Petrashevich
- 171 Рациональные аспекты здорового питания в национальных кулинарных традициях белорусской кухни
Инна Петрашевич
- 179 Ballare come strada per la longevità attiva
Sviatlana Kabacheuskaya

- 187 Занятия танцами как путь к активному долголетию
Светлана Кобачевская
- 195 Le società che invecchiano
Roberto Pili, Luca Gaviano, Gian Pietro Carrogu, Donatella Rita Petretto
- 209 Autori

Танцевание как путь к активному долголетию

Светлана Кобачевская*

Вопросам долголетия, активного старения посвящены труды многих зарубежных (Р.Батлер, С. Остед, Р. Кейн и др.) и отечественных (А. Бойко, О. Елисеева, А. Кишкун, С. Коновалов и др.) исследователей. Например, британские ученые считают, что замедлению старения тела и ума способствует езда на велосипеде. Они провели серию тестов, в которых приняли участие 81 мужчина и 41 женщина в возрасте от 55 до 79 лет. В рамках тестов была проверена работа сердца и легких, прочность костей, сила мышц, рефлексy и умственные способности. По мнению профессора Нормана Лазаруса, активный образ жизни способен «купить вам дополнительные годы функциональности». Езда на велосипеде не только поддерживает живость ума, но и требует активной работы многих ключевых систем организма, как ваши мышцы, сердце и легкие, а это нужно для того, чтобы быть здоровым». По мнению экспертов, огромной проблемой как науки, так и современного общества является то, что большинство людей ведут малоактивный образ жизни.

* Кобачевская, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры андрагогики ФДПО ИПКиП БГПУ.

Исследователь из лондонского королевского колледжа Росс Поллок отметил, что сидячий образ жизни приводит к психологическим проблемам в любом возрасте: «Отсюда сложность в определении, насколько ухудшение функций организма обусловлено естественным процессом старения, а насколько результатом сочетания эффектов старения и низкой активности» [1]. Другие ученые нашли подтверждение, что следует уделять больше времени танцам, особенно в пожилом возрасте (журнал *Фронтьерс ин Хуман Неуросциенце*). Танцы являются наиболее полезными для людей чем зарядка и другие физические упражнения. Интересное исследование провели ученые из Немецкого центра нейродегенеративных заболеваний и Магдебургского университета им. Отто фон Герике. В эксперименте приняли участие 26 здоровых пожилых людей в возрасте более 60 лет, которые были разделены на две группы случайной выборкой. Одна группа занималась танцами, другая – физическими упражнениями, развивающими гибкость тела и укреплению мышц. На протяжении 18 месяцев ученые наблюдали за участниками эксперимента. Раз в две недели в первой группе изучались новые танцевальные движения, стили. Вторая группа занималась ездой на велосипеде и спортивной ходьбой. Были выявлены в обеих группах значительные изменения в функционировании мозга, в тех участках, где развиваются такие заболевания, как болезнь Альцгеймера и депрессия, управление памятью, пространственной навигацией и равновесием. Результаты исследования показали, что размер данной зоны мозга увеличился в размерах, но у группы, которая занималась танцами, значительно больше. К таким выводам пришли исследователи Цукубского университета (Япония). Более 1000 японок в возрасте более 75 лет приняли участие в эксперименте.

На протяжении 8 лет ученые изучали влияние на организм пожилого человека физических упражнений (включая бег, элементы художественной гимнастики, танцы, ходьба и др.). Ученые определили, что участие в танцах (73% снизили вероятность потери бытовой самостоятельности по сравнению с отсутствием опыта танцевальных тренировок когда-либо в прошлом и в настоящем) требует от людей мышечной силы и выносливости, включению в процесс когнитивных способностей, концентрации внимания и памяти, артистизма, умения работать в паре и др. Кроме того, есть мнение, что различные танцы по-разному влияют на организм человека. Так, «ирландские танцы улучшают осанку, тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, укрепляют мышцы ног. Латиноамериканскими лучше заниматься тренированным людям, поскольку они дают большую нагрузку на все группы мышц. Ча-ча-ча, танго и румба подтягивают фигуру, укрепляют мышцы ног, способствуют похудению. Степ-танец относится к наиболее популярным, улучшающим работу органов равновесия, координацию движения, тренирующим сердце и оздоравливающим суставы. Восточный танец живота снимает все комплексы и физическую зажатость, учит чувствовать свое тело. Укрепляет мышцы спины и малого таза» [2].

Данную теорию влияния танцев на долголетие, поддержание тела человека в активной физической и положительной эмоциональной формах поддерживает педагог по танцам из г. Минск (Республика Беларусь) Надежда Бирун. Она занималась долгое время спортивными танцами на высоком уровне, являлась неоднократно участником и судьей международных престижных конкурсов. Надежда Бирун – танцор международного класса, член Британской ассоциации учителей танцев. Сегодня она поняла, что может помочь найти путь к долголетию или активно стареть.

Сегодня Надежде более 60 лет и она объединила людей разных возрастов и разных профессий в клуб «Потанцуем» (Дворец профессиональных союзов Беларуси, г. Минск). Возраст участников клуба от 44 до 72 лет. Среди них врачи, учителя и преподаватели учреждений высшего образования, работники дипломатического корпуса и военные, служащие банковской системы и телевидения, бизнесмены, инженеры, программисты. Многие из них уже на пенсии. В клубе «Потанцуй» изучают такие танцы как танго, балльные танцы в популярной форме – Ча-ча-ча, стандартные латиноамериканские танцы, фокстрот, румба и другие. Мы обратились к участникам клуба с просьбой рассказать о своем опыте участия в танцевальном клубе «Потанцуй».

Андрей Х., бизнесмен 53 года (посещает клуб совместно с супругой Ольгой): «Для меня важны три аспекта. 1. Концепция. Изучение нового языка – движения тела. Сначала новые буквы и слова – определенные движения характерны для данного танца. Потом ты можешь складывать фразы, учиться формулировать свои мысли на этом языке. А потом ты можешь вести свободно диалог с партнершей. 2. Трансформация. Каждый танец – новый характер с новыми эмоциями. И ты чувствуешь себя немножко артистом, проживаешь новую маленькую жизнь. 3. Общение. Наш клуб «несерьёзных взрослых» – мы все такие разные! Мы все друг у друга есть! За каждым словом – огромный слой эмоций». Оксана, врач-онколог 44 года (посещает клуб совместно с супругом Николаем): «Любовь к танцам у меня с детства – я занималась народными танцами. К сожалению, на работе с мужем мы сталкиваемся с пациентами с 3 и 4 стадиями заболеваний, продолжительность жизни которых в среднем год. Это очень тяжело. Занятия танцами заменяют нам многое – фитнес, беседы с психологами и т.д. Занятия танцами облегчают поиск новых друзей оптимистов.

Иногда к концу рабочего дня мечтаешь закрыться в комнате и остаться в тишине. Голова болит, глаза закрываются. Но понимаешь, что у тебя сегодня занятия танцами. И придя в клуб ты забываешь обо всем. Звучит музыка, вокруг улыбки, преподаватель – специалист от Бога в своем ремесле. Я получаю такой заряд положительных эмоций, физическую нагрузку, после которой я иду домой пританцовывая и напевая. Часто люди оглядываются на меня. Но какое прекрасное чувство меня охватывает, когда я танцую в паре с мужем на отдыхе или корпоративном мероприятии!». Наталья С., программист, пенсионерка, 64 года (ходит в клуб совместно с мужем Сергеем): «Любовь к танцам была давно. Все началось с первого прихода на собрание группы и первого занятия. Мы с мужем смотрели на старшую группу и думали – неужели и мы научимся так танцевать. Танцы – это не только движения, но и общение. Танцы позволяют узнать что-то новое из мира музыки и физической культуры, дает огромный эмоциональный заряд, возможность общения с увлеченными людьми. Сейчас мы уже на пенсии. Все свои дела планируем так, чтобы не пропустить ни одно занятие. Сегодня мы танцуем во время путешествий, отдыха в различных странах, на наших семейных праздниках. Это так здорово!». Ирина И., служащий банковской сферы, пенсионерка, 67 лет: «Бальными танцами я «заболела» во время обучения в университете. Я пришла во Дворец Тракторного завода и увидела суперзвезду Надежду Бирун. Я занималась танцами с огромным удовольствием. Но потом жизненные обстоятельства отодвинули танцы на второй план на многие десятки лет. И вдруг я узнаю, что Надежда организовала танцевальный клуб «Потанцуй». Дети выросли и появилось свободное время. Я вернулась на паркет. Занятия танцами стало для меня самым приятным увлечением.

Надежде удалось собрать вокруг себя позитивных, творческих людей, общение с которыми доставляет огромное удовольствие. Оптимальная физическая нагрузка на занятиях помогает сохранять себя в форме. Чудесно подобранная музыка окрашивает наши занятия. Очень сожалею, что муж не разделяет моего увлечения». Светлана К., преподаватель университета, 53 года (посещает клуб совместно с мужем Игорем): «Научиться танцевать мечтала давно. В мыслях, услышав музыку, постоянно режиссировала танцевальные номера. В феврале 2019 года я побывала на Сардинии (Италия). Коллеги привели меня в кафе, в котором танцевали взрослые люди. Это было грандиозное зрелище! Глядя на танцующие пары я захотела жить! И уже по возвращению домой я начала поиски танцевального клуба. И мне повезло. Через неделю нас с мужем приняли в танцевальный клуб «Потанцуем». В середине года. Это был шанс. Для меня занятия танцами дают многое. Но одним из важных результатов – это отстранение мыслей о разводе, понимание и принятие снова своего супруга через 30 лет совместной жизни. Я учусь подчиняться ему как партнеру в танце и начала видеть его по-новому. Занятия танцами сохранили нашу семью. И еще наши дети очень гордятся нами. Для меня это очень важно и дает стимул заниматься дальше». Создание клуба «Потанцуем» стало вторым этапом развития танцевальной школы для неконкурсных танцоров, основанной Надеждой Бирун. В первой Школе «Клубные танцы для взрослых» состояло 150 человек. Сегодня основой танцевальной программы является всемирная программа для танцевальных школ. Надежда отмечает, что для нее самой Школа стала новой ступенькой в жизни, которая позволяет развиваться, формировать новые навыки. «Необходимо все время идти вперед, изучать новые тренды в танцевальной сфере, учиться принимать новых людей, быть психологом.

Одной из целей создания танцевального клуба является формирование музыкальной культуры наших соотечественников. В процессе изучения танцевальных движений люди познают стили музыки, знакомятся с ритмическим рисунком, учатся анализировать музыкальные формы. Это как одно из направлений дополнительного образования взрослых. Но и это не главное. Многие люди, выходя на пенсию, теряют свой привычный круг общения, перестают активно жить. И именно приход в танцевальный клуб позволил уйти от депрессии, найти единомышленников и ощутить себя снова востребованным и значимым, сформировал толерантность и умение подчиняться правилам и своему партнеру, сохранить физическую форму. Многие осуществили свою мечту молодости – научиться танцевать, так как жизненные обстоятельства не позволяли сделать этого раньше. Некоторые участники группы объединились в семьи – 11 пар! Я вижу, как меняются люди на протяжении времени. Приходя в клуб некоторые с трудом ориентировались в пространстве, имели проблемы с координацией, запоминанием элементарных танцевальных движений, не умели подчиняться партнеру во время танца, боялись ошибиться. Сегодня это другие люди. Однажды к нам пришел человек после операции на позвоночнике. Он с трудом осваивал движения. Но усердный труд и музыка позволили ему выйти на сцену. Произошла полная реабилитация после операции. Друзья–психологи приводили подростков, которые были с суицидальным синдромом и вскоре они выходили из депрессии. Танец совершает чудеса в любом возрасте», – считает преподаватель Надежда Бирун. У клуба много планов. Сегодня существует необходимость внедрения данного опыта в местное социокультурное пространство. У участников клуба и руководителя идея найти для сотрудничества танцевальный клуб за

рубежом, поделиться опытом, узнать новое, принимать участие в международных фестивалях для неконкурсных танцоров. Принимать участие в таких фестивалях, которые объединяют увлеченных взрослых людей, нежелающих стареть, хотят быть активными телом и духом, стремятся к долголетию.

Список литературы

Электронный ресурс. – Режим доступа: <https://www.mirprognozov.ru/prognosis/health/novye-issledovaniya-o-tom-kak-preodol-et-starenie/>.

Влияние танцев на здоровье человека. – Электронный ресурс. Режим доступа: <https://monamo.ru/netrad-lechenie/tantsy-i-zdorove>.

Autori

GIAN PIETRO CARROGU, pedagogista e ricercatore della Comunità Mondiale della Longevità.

LUCA GAVIANO, psicologo e ricercatore della Comunità Mondiale della Longevità.

SVIATLANA KABACHEUSKAYA, dipartimento di Andragogia della Facoltà di Training and Retraining della BPSU Belarusian Pedagogical State University di Minsk, Repubblica di Belarus.

JULIYA KOLYAGO, dipartimento di Andragogia della Facoltà di Training and Retraining della BPSU Belarusian Pedagogical State University di Minsk, Repubblica di Belarus.

INNA PETRASHEVICH, dipartimento di Andragogia della Facoltà di Training and Retraining della BPSU Belarusian Pedagogical State University di Minsk, Repubblica di Belarus.

DONATELLA RITA PETRETTO, dipartimento di Pedagogia, Psicologia e Filosofia dell'Università degli Studi di Cagliari.

ROBERTO PILI, medico, specialista in Oncologia. Presidente della Comunità Mondiale della Longevità e di IERFOP (Istituto Europeo di Ricerca, Formazione ed Orientamento Professionale) Onlus.