Министерство образования и науки Российской Федерации
НОВОСИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

О.М. РАЗУМНИКОВА
Л.В. ПРОХОРОВА

ПРАВИЛА УСПЕШНОГО СТАРЕНИЯ

Учебно-методическое пособие

НОВОСИБИРСК
2016

ББК 60.542.18я73
Р 178

Авторский коллектив:
д-р биол. наук, проф. кафедры психологии
и педагогики НГТУ *О.М. Разумникова*
канд. филос. наук, доц. кафедры социальной работы
и социальной антропологии НГТУ *Л.В. Прохорова*

Рецензенты:
зав. кафедрой социальной работы
и социальной антропологии НГТУ,
д-р социол. наук, проф. *Л.А. Осьмук*
директор РОО «Ассоциация выпускников НГТУ–НЭТИ»,
руководитель Народного факультета НГТУ,
канд. техн. наук, доц. *В.Б. Пономарев*

Подготовлено в рамках выполнения проекта № 15-06-10052
Российского гуманитарного научного фонда

Работа издана при поддержке
Ассоциации выпускников НГТУ–НЭТИ

Утверждено Редакционно-издательским советом университета
в качестве учебно-методического пособия

Разумникова О.М.
Р 178 Правила успешного старения : учебно-методическое пособие / О.М. Разумникова, Л.В. Прохорова. – Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2016. – 43 с.

ISBN 978-5-7782-3109-2

Предлагаемое учебно-методическое пособие предназначено для студентов, обучающихся по специальности 040400.62 «Социальная работа и социальная антропология» по предмету «Геронтология». Оно может быть полезно для слушателей Народного факультета НГТУ и работников геронтологических учреждений.

ББК 60.542.18я73

ISBN 978-5-7782-3109-2

© Разумникова О.М.,
Прохорова Л.В., 2016
© Новосибирский государственный
технический университет, 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 4
1. Биологические и социальные основы старения 5
2. Возрастные изменения познавательных процессов (памяти, внимания, мышления) 12
3. Значение когнитивной тренировки для сохранения функций мозга при старении 17
4. Образ жизни и успешное старение 25
5. Роль физической активности в компенсаторных процессах, обеспечивающих эффективную деятельность мозга 30
6. Значение рационального питания в сохранении функций мозга при старении 33
Библиографический список 41

ВВЕДЕНИЕ

Приспособление к изменяющимся условиям жизни человека осуществляется за счет функций нервной системы. Процесс старения человека включает снижение способности организма к противостоянию внешним факторам и сужению диапазона жизнедеятельности. Обучение после выхода на пенсию и изменения в поведении вследствие пластичности функциональных связей в структурах мозга являются той основой, которая может обеспечить высокое качество жизни и в пожилом возрасте. Изучение механизмов старения мозга и способов коррекции возрастных изменений его функций особенно актуально для экономически развитых стран, где наблюдается постоянный рост продолжительности жизни населения. Известно, что для пожилого возраста характерно замедление реакции, снижение кратковременной памяти и когнитивной гибкости, ослабление тормозных процессов и связанных с ними нарушений в планировании поведения и исполнительных функциях. Однако развивающиеся при старении компенсаторные процессы в мозге и поведении позволяют сохранять высокую эффективность профессиональной деятельности и/или успешную жизнедеятельность после выхода на пенсию. Наряду с генетическим фактором, определяющим особенности старения мозга и организма в целом, значительный вклад в эти процессы вносит фактор среды: уровень образования, профессиональная занятость и образ жизни, в том числе активная интеллектуальная, социальная и физическая активность в свободное время, а также целенаправленная тренировка внимания, памяти и скорости мышления. Таким образом, динамика смещения «успешное – патологическое старение» зависит в значительной степени от личностных характеристик и особенностей поведения каждого человека. Определение факторов, которые следует учитывать в первую очередь, чтобы прогнозировать персонализированную траекторию «успешного» старения, является актуальной проблемой современной психофизиологии.