

KEKSA YOSHDAGI KISHILARNING SALOMATLIGI VA PSIXOFIZIOLOGIK XUSUSIYATLARI

*Inoyatov Abdullo Shodiyevich,
Buxoro davlat universiteti dotsenti, Pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
<https://doi.org/10.53885/edinres.2024.03.1.033>*

ЗДОРОВЬЕ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

*Инояттов Абдулла Шодиевич,
Доцент Бухарского государственного университета,
Доктор философии педагогических наук (PhD)*

HEALTH AND PSYCHOPHYSIOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ELDERLY PEOPLE

*Inoyatov Abdullah Shodiyevich,
Bukhara State University Associate associate professor,
Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD)*

Annotatsiya. Maqolada keksa yoshdagi kishilarning salomatligi va psixofiziologik xususiyatlari haqida fikr yuritiladi. Insonning salomatligi unda biror kasallik yoki muayyan jismoniy yetishmovchilikning bor-yo'qligi bilan izohlanmaydi. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti salomatlikni insonning jismoniy, ma'naviy, ijtimoiy to'kis holati sifatida e'tirof etadi, bunday holatda kishi organlari, butun tanasi atrofdagi ishlab chiqarish va ijtimoiy muhit bilan uyg'unlikda yashaydi.

Kalit so'zlar: salomatlik, inson, qadriyat, faollik, jismoniy salomatlik, psixologik salomatlik, sog'lomlashtirish.

В статье рассматривается состояние здоровья и психофизиологические особенности пожилых людей. Здоровье человека не объясняется наличием у него какого-либо заболевания или определенной физической недостаточности. Всемирная организация здравоохранения признает здоровье как физическое, духовное, социальное целостное состояние человека, при котором органы человека, все тело живут в гармонии с окружающей производственной и социальной средой.

Ключевые слова: здоровье, человек, ценность, активность, физическое здоровье, психологическое здоровье, благополучие.

The article examines the state of health and psychophysiological characteristics of the elderly. Human health is not explained by the presence of any disease or a certain physical disability. The World Health Organization recognizes health as a physical, spiritual, and social holistic human condition in which human organs and the whole body live in harmony with the surrounding industrial and social environment.

Keywords: health, person, value, activity, physical health, psychological health, well-being.

Insonning biologik zot sifatida tirikligi va bu hayotda yashash imkoniyatlari uning salomatligiga bevosita bog'liq. Salomatlik inson salohiyatini rivojlantirish bosh omili ekanligining sababi shunda. Zero, salomatlik bo'lmasa, insoniyatning qirilib ketish xavfi katta. Odamlar salomatligi esa ko'plab omillar bilan bog'liqki, ularning ichida eng muhimlari quyidagilar:

- insonning biologik, psixologik va irsiy o'ziga xosligi;*
- tabiiy ta'sir (iqlim, ob-havo, nabotat, hayvonat va boshqalar);*
- atrof-muhitning ahvoli (kimyoviy va biologik unsurlar bilan ifloslanish va boshqalar);*
- odatda ish sharoiti orqali o'z ta'sirini o'tkazadigan ijtimoiy-iqtisodiy, siyosiy va boshqa omillar;*
- sog'liqni saqlash tizimining ahvoli.*

Bu ta'rifda salomatlikni tashkil etuvchi uch xil – jismoniy, psixologik va ijtimoiy jihat mavjud.

Jismoniy salomatlik – barcha organlar va butun organizmning to'kis ishlab turgan tabiiy holati.

Psixologik salomatlik inson tafakkuri darajasi va sifati, diqqat-e'tibori va xotirasining rivoji, ruhiy

barqarorligi va irodasining nechog'lik mustahkamligi bilan belgilanadi.

Ijtimoiy salomatlik inson salomatligining eng oliy darajasi hisoblanadi va uning muayyan jamiyatdagi hayoti va faoliyatini, ijtimoiy turmushining asosini tashkil etuvchi axloqiy prinsiplarni o'z ichiga oladi.

Bashariyat tarixidan ma'lumki, aholi sonining keskin kamayib ketishi, jumladan, yuqumli kasalliklar tarqalishi, umr ko'rish va tug'ilish darajasining pastligi, o'limning ko'pligi sababli butun-butun davlatlar yo'qlikka yuz tutgan. Ijtimoiy salomatlik jamiyatning odamlar turli kasalliklar, jismoniy, psixologik va turmush tashvishlari bilan bog'liq ko'ngilsizliklarga duch kelmaydigan yashash sharoiti, boshqacha aytganda, sog'lom turmush tarzini shakllantirish imkoniyati yaratilgan holatidir. U mamlakatning sog'lom mehnatga oid salohiyatini ta'minlashning muhim sharti, samarali davlat boshqaruvi mezonidir.

Salomatlik – jamiyatning iqtisodiy resursi va salohiyatini qayta tiklashning asosiy shartidir. Faqat sog'lom va bilim darajasi yuqori aholigina mamlakatning iqtisodiy va ilmiy-texnikaviy taraqqiyotini ta'minlashga qodir. Bu har bir davlat uchun hozir, ayniqsa, jahon globallashib borayotgan sharoitda behad muhimdir. Aholi sog'ligini saqlash davlatdan va aholidan katta miqdordagi iqtisodiy resurs, pul mablag'lari talab qiladi. Bu esa ijtimoiy salomatlik darajasi jamiyatning iqtisodiy rivojlanishi bilan bevosita bog'liqligidan dalolatdir. Nisbatan boy mamlakatlar aholisining sog'ligini saqlash va ijtimoiy salomatlikni mustahkamlash uchun ko'proq mablag' ajratish imkoniyatiga ega.

Salomatlik – odamlar turmush darajasi, tarzi va sifatining ko'rsatkichidir. Shu bois u inson salohiyatining rivoji bilan chambarchas bog'liq.

O'zbekiston o'ziga xos ijtimoiy-demografik xususiyatlariga ega davlat sanaladi. Ijtimoiy-demografik o'ziga xosliklar tug'ilish hamda tabiiy o'sish darajasining yuqoriligi, aholining yosh tarkibining progressivligi bilan tavsiflanadi. Respublika aholining Respublikaning 67 foizini 30 yoshgacha, 48,2 foizini esa 18 yoshgacha bo'lganlar tashkil etadi. Shu bois mustaqillik yillarida jamiyatda yoshlar haq-huquqlarini himoyalash, ularning erkinliklarini kafolatlashga alohida e'tibor qaratib kelinmoqda. O'zbekiston Respublikasining "O'zbekiston Respublikasida yoshlarga oid davlat siyosatining asoslari to'g'risida"gi Qonuni (1991 yil 20 noyabr)ning qabul qilinganligi ham yosh avlodning erkin kamol topishi, ijtimoiy munosabatlar jarayonida faol ishtirok etishlariga keng imkoniyatlar yaratilganligining yorqin isbotidir. Fuqarolarni ijtimoiy jihatdan qo'llab-quvvatlash, muayyan sabablar (aksariyat hollarda kasallik, ota-onalaridan ajralib qolish, boquvchisini yo'qotish va boshqalar)ga ko'ra nochor hayot kechirayotgan shaxslarga moddiy yordam berish juda qadimdan milliy qadriyat sifatida baholanib kelinadi. Jumladan, zardushtiylilik dinining muqaddas manbai bo'lgan "Avesto"da oilalarni qo'llab-quvvatlash, muhofazalashga alohida e'tibor berilib, homilador ayollarga g'amxo'rlik qilish asosiy insoniy burch hisoblangan, shuningdek, bolalar uchun nafaqalar to'langan [1, 19].

Islom ta'limotida ham kam ta'minlangan, nochor kimsalarga mehr-muruvvat, yordam ko'rsatish yuksak insoniy fazilat sifatida ulug'lanadi. Xususan, "Men yetimning kafilligini olgan odam bilan jannatda birga bo'lurman" [1, 56], "Beva xotinlarga va miskin-bechoralarga yordam beruvchi kishi go'yo Tangri yo'lida jihad qiluvchi yoki kechalari ibodat qiluvchi, kunduzlari ro'za tutuvchilar bilan barobardir" [7, 98], "Qarovsiz qolgan mo'minlar oilalariga kechayu-kunduz moddiy yordam ko'rsatib yuruvchi odamning gunohlarini Tangri kechirib yuboradi" [7, 152] kabi hadislarda beva-bechora, ota-onasiz bolalar, boquvchisidan ajralgan kimsalarga yordam ko'rsatish ma'naviy-axloqiy fazilat sifatida ulug'langan.

Mazkur Qonunda respublikada olib borilayotgan yoshlarga oid davlat siyosatining quyidagi qoidalarga asoslanishiga alohida urg'u berilgan:

- millati, irqi, tili, dini, ijtimoiy mavqei, jinsi, ma'lumoti va siyosiy e'tiqodidan qat'iy nazaryoshlarga to'g'risida g'amxo'rlik qilish;
- yoshlarni huquqiy va ijtimoiy jihatdan himoya qilish;
- milliy, madaniy an'analarning avloddan avlodga o'tishi, avlodlarning ma'naviy aloqasi;
- yoshlarning tashabbuslarini qo'llab-quvvatlash, yoshlar O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi va qonunlari doirasida o'z manfaatlarini amalga oshirish yo'llarini erkin tanlab olishlariga kafolat berish;
- jamiyatni rivojlantirishga, ayniqsa respublika yoshlari hayotiga oid siyosat va dasturlarni ishlab chiqish hamda amalga oshirishda yoshlarning bevosita ishtirok etishi;
- huquq va burchlarning erkinlik va fuqarolik mas'uliyatining birligiga erishish.

Ta'lim, sog'liqni saqlash va aholini ijtimoiy himoyalash bo'yicha olib borilayotgan faoliyatning huquqiy asosi va tashkiliy-iqtisodiy mexanizmlarining yaratilganligi bu borada yanada yuqori natijalarga erishishni kafolatlaydi.

YuNESKO, YuNISEF, JST, BMT Taraqqiyot dasturi va boshqa institutlar bilan yaqin hamkorlikning oʻrnatilganligi esa respublikada bolalar manfaatlarini himoya qilishga yoʻnaltirilgan ijtimoiy harakatning xalqaro hujjatlar talablariga muvofiq yoʻlga qoʻyilishini taʼminlamogʻda. Biroq, globallashtirish sharoitida mavjud bolalar manfaatlarini himoyalash tizimini tubdan modernizatsiya qilish va takomillashtirish ehtiyoji yuzaga kelmoqda. Ushbu ehtiyojning yuzaga kelishi quyidagi ikki sabab bilan izohlanadi:

1) Oʻzbekiston Respublikasida mustaqillik yillarida oila, onalar va bolalar manfaatlarini taʼminlash borasida toʻplangan tajribaga tayangan holda bu yoʻnalishda aniqlangan kamchiliklarni izchil bartaraf etish maqsadida mavjud imkoniyatlardan toʻla foydalanish hamda oʻsish surʼatini jadallashtirish zaruriyatining mavjudligi;

2) BMT Bosh Assambleyasining bir qator sessiyalari (2000 hamda 2002 yillar)da “Ming yillik rivojlanish” hamda “Bolalar hayot kechirishi uchun maqbul dunyoni yaratish toʻgʻrisida”gi Deklaratsiyalari, shuningdek, BMT “Bola huquqlari” qoʻmitasining 42-sessiyasida Oʻzbekiston tomonidan qilingan 2-Milliy maʼruzada global ahamiyat kasb etuvchi bolalar farovonligini oshirish va baxt-saodatini taʼminlash boʻyicha umumiy harakatlar va yoʻnalishlarning yangi strategiya (moʻljal) larining belgilab berilganligi.

BMTga aʼzo davlatlarning yuqorida qayd etilgan muhim hujjatlar talablariga muvofiq bolalar manfaatlarini himoyalashga doir milliy rivojlanish maqsadlarini ifodalovchi harakat dasturlari (rejalari)ni ishlab chiqishlari maʼsadga muvofiqdir. Shu jihatdan olganda Oʻzbekiston Respublikasi ijtimoiy siyosati, onalik va bolalikni muhofaza qilishning strategik yoʻnalishlari, ijtimoiy dasturlar va BMTning tegishli tavsiyalari milliy rivojlanish maqsadlarini ifodalovchi harakat dasturining metodik asosi hisoblanadi.

Inson salomatligi va uning uzoq umr koʻrishi organizmning ruhiy hamda fiziologik holati bilan chambarchas bogʻliqdir.

Uzoq yillar davomida olimlar va tadqiqotchilar tomonidan olib borilgan izlanishlar natijalari shuni koʻrsatdiki, keksa yoshdagi kishilar bilan ularning salomatligini muhofaza qilishga qaratilgan tadbirlar, jismoniy mashgʻulotlar va mashqlarni oʻtkazishda anotomik hamda fiziologik holatlari va xususiyatlarini hisobga olish zarur.

Koʻpgina tadqiqotchilarning fikricha qarish davrida organizmning morfologik, funksional va biokimyoviy holati va xususiyati uning asosiy funksiyasi ichki va tashqi taʼsirchanligiga bogʻliq boʻladi [2].

Yosh oʻtishi bilan muhitning odatiy faktorlariga moslanuvchanlikning pasayishi turli qoʻzgʻatuvchilar taʼsirida kamayib boradi. Bunda roʻy beradigan barcha holatlar gomestazning oʻzgarishi va doimiy stress reaksiyasining rivojlanishiga olib keladi.

Markaziy asab tizimi funksional holatining kuchsizlanishi yuzaga kelib, retseptorlar funksiyalari buzila boshlaydi, bu oʻz navbatida koʻrish, eshitish, sezish organlariga salbiy taʼsir koʻrsatadi. Harakat reaksiyasi sekinlashib, mushak tonusi susayadi. Ichki sekresiya bezlari orqali amalga oshiriladigan gormanal muvazanat salbiy tomonga oʻzgaradi. Yogʻlar almashinuvining buzilishi oqibatida xolesterin miqdori koʻpayadi va skleroz rivojlanadi.

Shunday qilib, endokrin bezlar funksiyasining pasayishi keksalar uchun odatiy boʻlgan 3 ta kasallik: giperadaptoz (stress holatlariga yuqori taʼsirchanlik), klimaks va semirishga olib keladi.

Yurak-qon tomir tizimidagi oʻzgarishlar oʻz navbatida skleroz va aterosklerozga olib keladi.

Yurak-qon tomir tizimidagi kasalliklarning rivojlanishi uglevod hamda lipidlar almashinuvining buzilishi, harakat faoligining yetishmovchiligiga bogʻliq boʻladi. Morfologik oʻzgarishlar kardiogemodinamikaga sezilarli taʼsir koʻrsatadi. Sistolik (SB) va diastolik (DB) bosim koʻpaygan sari, puls tezligi susayadi. Keks yoshdagi kishilarning daqiqalik qon hajmi oʻrta yoshdagi kishilarnikiga qaraganda 15-20% ga kamayadi. Koʻpchilik holatda, yurak mushaklari qisqarishi funksiyasining yomonlashuvi miokard holatining yuzaga kelishiga sabab boʻladi.

Keksayish davrida mushak faoliyatining yuqori harakatiga boʻlgan ehtiyojni taʼminlash maqsadida nafas olish organlari moslashuvchanlik holatida boʻladi. Ammo, vaqt oʻtishi bilan oʻpkaning tiriklik sigʻimi kamayib, nafas olish organlarida siqilish, boʻgʻilish, kislrod yetishmasligi holatlari kuzatiladi.

Organizmning qarishi biologik holat bilan bir qatorda ruhiy holatga ham taʼsir koʻrsatadi. Ruhiyat tizimidagi involyusion jarayonlarning xarakteri murakkab boʻlib, insonning oʻziga xos xususiyatlari, u yoki bu kasallikka chalinish ehtimoli, hayot tarzi, hamda shaxsiy faoliyatiga bogʻliq boʻladi. Psixik jarayonlardagi oʻzgarishlar turli yosh davrlarda oʻziga xos tarzda roʻy berishi mumkin. Ancha erta davrdan

boshlab borliqni anglash va tasavvurda pasayish kuzatilib, keyinchalik e'tiborni jamlash, voqe'likka munosabat bildirish holatlarida salbiy vaziyatlar yuzaga keladi.

Emotsional holatda beqarorlik, doimiy xavotir, ishonchsizlik holatlari ko'payib, ruhiy tushkunlik paydo bo'ladi va stress kuzatiladi. Butun faol hayoti davomida inson turli rejalar tuzib, oilasi, farzandlari va farovon turmush tarzini amalga oshirish yo'lida xizmat qilishi bilan keksaygan davrda hayot tarzida bir xillik, kishilar bilan kam muloqot va o'z-o'zi bilan bo'lib qolish holatlari yuz beradi. Keksalikdagi ruhiy holat o'smirlik holatiga o'xshab ketadi. Chunki o'smirlar yangi hayotga qadam qo'yish, rejalar tuzish va jamiyat hayotida o'z o'rnini topish haqida fikr yuritsa, keksalar orqada qolgan umri, faoliyatini tanqidiy nuqtai nazardan tahlil qilib, erisha olmagan maqsadlar va natijalar uchun qayg'urishadi.

Fiziologik hamda ruhiy holatlardagi salbiy o'zgarishlar Alzgeymer, Parkinson va hattoki tana va ongning to'liq nomutanosoblik holati ya'ni ruhiy xastalikka olib keladi.

Umuman olganda qarilik va keksayish jarayonining faqat salbiy tomonlari bor deb hisoblanmasligi kerak. Bu yosh davrining ijobiy tomonlari ham bor. Hamma narsa insonning o'ziga va faol hayot tarziga bog'liq bo'lib, butun hayoti davomida to'plangan boy amaliy tajriba va egallangan ko'nikma, malakalarni kelajak avlodga yetkazishda namoyon bo'lib, keksalarning jamiyat faoliyatida keraklilik hissini hosil qilishga xizmat qiladi. Shu nuqtai nazardan inson sog'ligini yaxshilash, salomatligini tiklash, hayotini uzaytirish hamda ishchanlik samaradorligini oshirishda harakat faolligi muhim ahamiyat kasb etadi. Kam harakatli turmush tarzida yoshga bog'liq o'zgarishlar 30-40 yoshdayoq namoyon bo'la boshlaydi. Ilmiy adabiyotlar hamda "Butun dunyo sog'liqni saqlash" tashkiloti (1963 yili) tomonidan

- 45 yoshdan 59 yoshgacha bo'lgan insonlar o'rta yoshlilar;
- 60 yoshdan 74 yoshgacha keksa yoshlilar;
- 75 yoshdan 89 yoshgacha qariyalar;
- 90 yoshdan katta yoshdagilar uzoq umr ko'ruvchilar deb qabul qilingan.

Keksalik va qarish - tabiiy ravishda yuzaga keladigan fiziologik jarayon hisoblanadi. Inson organizmining qarish jarayonlarida organ va to'qimalardagi o'zgarishlarga tashqi muhit ta'sir qiladi. Keksalikdagi o'zgarishlar fiziologik jarayon bo'lib, ko'pchilik olimlar fikriga ko'ra kasallik hisoblanmaydi, lekin organizmning funksional qobiliyatining cheklanishiga va tashqi zararli omillarga chidamliligining pasayishiga olib keladi. Bundan tashqari qarish biologik parchalanuvchi jarayon bo'lib, bunda organizmning moslashish qobiliyati cheklana borib, turli patologik o'zgarishlar rivojlanadi va insonning vafot etishi jarayoni yuzaga keladi. Ko'p hujayrali murakkab organizmlar hayoti davomida biologik va funksional jihatdan ma'lum bir o'zgarishlarni boshidan kechiradi. Bu o'zgarishlar yosh o'tgan sari ularning tashqi ko'rinishida namoyon bo'ladi. Keksalikda yuz terisi quruq, burishgan, serajin, rangi past, yupqalashganligi natijasida teri ostidagi tomirlar bo'rtib ko'rinib turadi. Bosh qismidagi soch tolalari oqargan, siyraklashgan, ko'zlari nursiz, og'iz bo'shlig'ida tishlar yetishmaydi, umurtqa pog'onasi bukchaygan, harakatlari sustlashgan bo'ladi. Bu belgilar qarilikka xos bo'lgan belgilardir. Ko'rish va eshitish organlarining funksiyasi qarilikda pasayadi. Keksada odam tez-tez junjikadi. Buyi va vazni ham kamayadi. Erkaklar bo'yi 50-85 yoshlar o'rtasida kamida 3 santimetr, ayollar buyi esa 4 santimetr pasayadi. Normada erkaklarda tana vazni 40 yoshda, ayollarda 50 yoshda maksimal holatda bo'ladi.

Yoshning davriyligi – inson hayotini biologik, qisman ijtimoiy va iqtisodiy tavsiflarga asosan alohida bosqichlarga bo'lish demakdir. Sodda va keng qamrovli (universal) tasnif o'z ichiga 3 ta davrni oladi: bolalik, o'smirlik, qarilik.

Ma'lumki, yoshlik davridan yetuklik davriga o'tishda inson hayotini pasayib borish davri 30-35 yoshdan boshlanadi, lekin sezilarli o'zgarishlar 45 yoshdan so'ng boshlanadi. Nafaqa yoshiga to'g'ri keluvchi 45-59 yoshni fiziologik va ijtimoiy xususiyatlarga ko'ra «o'rta» yosh deb qarash tavsiya kilinadi. Bu davrda odatda turli endokrin o'zgarishlar kuzatilib, klimaks rivojlanishi va qarilik jarayonlariga ta'sir qilishi erkaklarga nisbatan ayollarda kuchliroq namoyon bo'ladi.

Keksalik davri ish qobiliyatini va faollik darajasini saqlanishi bilan ham xarakterlanishi mumkin. Hayot siklining oxirgi bosqichi – fiziologik qarilik esa 75 yoshdan boshlanishi aniqlangan. Uzoq yashovchilar (90 yoshdan yuqori) kechki fiziologik qarilik modeli sifatida qaraladi.

Adabiyotlarda fiziologik va vaqtdan oldingi qarish atamaları keng ishlatiladi. Fiziologik qarish deganda qarilikdagi o'zgarishlarni asta-sekin rivojlanishi va tabiiy boshlanishi tushunilib, organizmning tashqi muhitga moslashish qobiliyatini cheklanishi tushuniladi.

Erta qarish deganda sog'lom odamlar yoshiga nisbatan turli o'zgarishlarni erda paydo bo'lishi tushuniladi. Boshqacha qilib aytganda, insonning biologik yoshi muayyan holatdagi yoshidan o'zib

ketadi. Insonning tez qarishga olib keluvchi turli patologik jarayonlar, qarilikka xos bo'lgan tashqi belgilarni yoshlikda erta paydo bo'lishi sabablari mutaxassislariga yaxshi ma'lum. Ba'zi kasalliklar insonni o'zining yoshidan katta ko'rsatishga sabab bo'ladi. Bularga ateroskleroz, yurak ishemik kasalligi, gipertoniya kasalligi, qandli diabet, gipotireoz, semizlik kiradi.

Qarish jarayonida kanserogenez kuchayadi, autoimmun buzilishlar yuzaga keladi. Bu patologik holatlarni rivojlanishi yosh oshgan sari kuchayadi. Qarilikka xos bo'lgan o'zgarishlarning organizmda erta boshlanishi kasallik kelib chiqishining yanada rivojlanishga olib keladi. Bundan xulosa shuki, kasallik qarishni tezlashtiradi.

Qarilik esa kasallikni avj oldiradi. Demak, fiziologik qarish determinirlangan biologik jarayon hisoblanadi, erta qarish esa – tabiiy jarayon kechishini turli omillar bilan bog'liq bo'lgan o'zgarishidir.

Erta qarishga olib keluvchi moyil omillar quyidagilar: gipodinamiya, uzoq va tez-tez qaytariluvchi asabiy-emotsional zo'riqish, tartibsiz ovqatlanish, surunkali kasalliklar, zararli odatlar va nasliy moyillik.

Keksayishga bag'ishlangan fanlarning asosiy masalalaridan biri qarish jarayoni – normal, fiziologik xolat yoki kasallik ekanini o'rganishdir. Galen qarilik – kasallik emas, balki organizmning alohida bir holati, lekin yoshlikka xarakterli bo'lgan sog'liq emas degan. U qarilikni sog'liq va kasallik orasida deb bilgan. Seneka esa «qarilik – bedavodir» deb ta'kidlagan.

Rus olimi P.P.Lazerev 1928-yilda umr o'tishi bilan ko'rish organlarining buzilishi va markaziy etnologiyasining xiralashuvini aytgan edi. 1967-yilda amerikalik olim Gregori bu fikrni tajribadan o'tkazdi va inson keksayishi bilan retseptor apparatining optik funksiyasi zaiflashadi, ko'ruv sezgisi va idrokini xiralashtiradi, dedi. Ko'zning rang sezishi yoshi ulgayishi bilan o'zgarib boradi, hatgo, rangni ajratish qobiliyati sezilarli darajada pasayadi. Shuni alohida ta'kidlash kerakki, rang ajratish, spektr nurlarining yoyilishi Ibn Sino tomonidan tushuntirib berilgan, fan olamida esa bu kashfiyot Gelmgolsga qiyos beriladi. Ko'rishning pasayishi geteroxron xususiyat kasb etib, spektrning qisqa va to'kis qismida (ko'k va qizil rangda) aniqroq aks etadi.

Insonning biologik qarishi ruhiy jarayonlar, holatlar, xususiyatlar va hatti-harakatlarda keskin o'zgarishlarni vujudga keltiradi. Ko'pchilik sezgi organlari zaiflashadi, asab tizimi kuchsizlanadi, ma'lumotlarni qabul qilish (xotira) va ularni qayta ishlash, mohiyatini anglash (tafakkur), u yoki bu holatlarga nigohini to'plash va unda muayyan muddat tutib turish (diqqat) qiyinlashadi.

Irodaning kuchsizlanishi og'riq sezgilariga nisbatan bardoshlilik tuyg'usini kuchsizlanira boshlaydi. Natijada tashqi ta'sirni qabul qilishda diqqatni saralash xususiyati o'z ahamiyatini yuqotib borishi sababli keksa kishi bola tabiatli arazchan, ko'ngli bo'sh, hissiyotga beriluvchan xarakterli bo'lib qoladi. Shuning uchun ular bilan muloqotga kirishishda mazkur shaxsning sifatlarini hisobga olish maqsadga muvofiqdir. Xotiraning zaiflashuvi qariyalarda xayolparastlik illatini keltirib chiqaradi, ko'pincha esda olib qolish, esda saqlash va esga tushirish o'rtasida ko'pgina sabablarga ko'ra nomutanosiblik tug'iladi, natijada unutish jarayoni kuchayadi. Diqqatni muayyan obektga to'play olmaslik oqibatida biron faoliyat turi ustida uzoq mashg'ul bo'la olmaslik vujudga keladi. Narsa va jismlarni noto'g'ri idrok qilish, ya'ni illyuziyalar ko'proq o'rin egallaydi. Monokulyar va binokulyar ko'rishda xilma-xillik yuzaga keladi. Xarakter xislatlarida chekinish, hadiksirash, ishonchsizlik hislari yetakchi rol o'ynay boshlaydi.[11]

Keksalar salomatligini mustahkamlash omili sifatida turmush tarzi alohida ahamiyatga ega bo'lib, buning samarasi sifatida salomatlik ijtimoiy-psixologik kategoriya sifatida talqin etiladi.

Turmush tarzi – inson hayot faoliyatining moddiy va ma'naviy tarixiy shakli hisoblanib o'zida quyidagi 4 ta kategoriyalarni qamrab oladi:

- iqtisodiy (hayoti darajasi);
- ijtimoiy (hayot sifati);
- ijtimoiy-iqtisodiy (hayot tarzi);
- ijtimoiy-ruhiy (hayot uslubi);

Shu nuqtai nazardan inson, ayniqsa keksa yoshdagi kishilar ruhiy holati uning salomatligi darajasini belgilashda asossiy omil bo'lib xizmat qiladi.

Keng ma'noda keksa yoshdagi kishilar ruhiy holatini boshqarish ikki shaklda amalga oshiriladi: ruhiyatdagi salbiy tomonga o'zgarishlarning oldini olish hamda allaqachon shakllangan holatlarni bartaraf etish. Bunday paytda tashqi hamda ichki o'z-o'zini boshqarish metodlari va vositalaridan foydalanish samara berishi shubhasiz.

Haddan tashqari asabiy-ruhiy toliqish, charchash hissi, hamda frustratsiya ya'ni umidsizlik holatlari ham salomatlikni yomonlashuviga olib keladi.

Yuqoridagi ruhiy holat muammolar o'ziga xos darajalarda namoyon bo'ladi. Masalan: charchashning rivojlanish holati apatiya darajasida sodir bo'lib, funksional tizimlarning buzilishiga olib keladi.

Apatiya-hissiy nofaollik, befarqlik, yuzaki his-tuyg'ular, yashash va hayot tarziga zaif motivatsiya bilan tavsiflanadigan holat hisoblanadi.

Bu holatning oldini olish maqsadida turmush tarzidagi faollikni o'zgartirish, uyqu va dam olish rejimiga qat'iy rioya qilish, ma'lum faoliyatni amalga oshirish nuqtai nazaridan o'z-o'zini ishonitirish hamda organizmga ortiqcha yuklama bermaydigan maxsus hamda insonning ruhiy va fiziologik holatidan kelib chiqib individual jismoniy mashqlarni bajarish talab etiladi.

Inson salomatligini ruhiy holat darajasida mustahkamlash maqsadida 4 xil mashqlar: autogen, psixoregulyatsiya, ruhiy-mushak hamda ideomotor mashqlardan foydalaniladi.

O'zini ishonitirish maqsadida autogen mashqlardan foydalanish ham yuqori samara beradi.

Autogen mashq [yun. autogenes – o'zi bajaradigan], autotrening – ichki a'zolar faoliyati, harakat faoliyati buzilganda o'z-o'zini ishonitirish va o'z-o'zini boshqarish orqali shu holatdan forig' bo'lishga olib keladigan psixoterapiya (ruhiy davolash) usuli. Autogen mashq biror texnik moslama (xotira, diqqat trenajyori va boshqalar yoki kishining o'z xohish-irodasi bilan amalga oshirilishi mumkin. Bunda bemorni oyoq-qo'larini bo'sh qo'yishga, hech narsani o'ylamaslika, faqat sog'ayib ketishga ishonitirishga harakat qilinadi. Bu usul boshqa ruhiy davolash usullari bilan birga qo'shib olib borilganda yaxshi naf beradi. Asosan, nevroz, ayniqsa, uyqu buzilganda qo'llaniladi. Qisqa muddatli dam olish va boshqa hollarda sog'lom kishilar ham undan foydalanadilar.

Psixoregulyatsiya sport mashg'ulotlariga moslashtirilgan autogen mashg'ulotlarning bir varianti va ko'rinishidir. Bu mashqlar yuqori mushak relaksiyasiga ega bo'lgan shaxslarga mo'ljallangan bo'lib, asosan ruhiy zo'riqlashlarning oldini olishga qaratilganligi bilan xarakterlanadi.

Ruhiy-mushak mashqlari harakatlarni ongli tarzda amalga oshirishda diqqatni yo'naltirish orqali harakat faoliyatini takomillashtirishga mo'ljallangan bo'lib, organizmning mo'tadil holatini ta'minlashga xizmat qildi.

Ideomotor mashg'ulotlar inson u yoki bu harakatni tassavur qilishi bilanoq ushbu harakatlar avtomatik tarzda amalga oshirilishiga mo'ljallangan bo'lib, keksalarni ongli tarzda jismoniy mashqlarni bajarishga motivlashtirishi bilan tavsiflanadi.

Shunday qilib, psixoregulyatsiya ya'ni salomatligini muhafaza qilish va mustahkamlash o'z ruhiy holatini boshqarish, jismoniy mashqlarga jalb qilingan keksalarning jismoniy va texnik imkoniyatlarni to'liq hamda samalari amalga oshirishlarida yuksak samara beradi.

Involyusion jarayonlarni o'rgangan olimlar yoshga bog'liq o'zgarishlar inson tanasining turli xil a'zolari va to'qimalarida sodir bo'lishini aniqladilar. Ammo qarish nafaqat funksional holatlarning buzilishi va susayishi jarayoni hisoblanibgina qolmasdan, organizmda ularning tiklanishini ta'minlaydigan kompensator mexanizmlar ishlab chiqilishini ham unutmashlik lozim.

Organizmda yuzaga keladigan yoshga oid o'zgarishlar ko'pincha alohida organlar va tizimlar funksiyalarining patologik og'ishlari bilan birgalikda kechadi. Shu sababli, bunday toifadagi kishilar bilan olib boriladigan jismoniy mashg'ulotlar nafaqat sog'lomlashtiruvchi, balki davolovchi ahamiyatga ham ega bo'lishi lozim.

Harakat faolligining o'sishi organizmdagi involyusiya jarayonining sekinlashuviga ta'sir ko'rsatadi.

Keksa yoshdagi kishilar bilan o'tkaziladigan jismoniy mashqlar asosidagi mashg'ulotlar quyidagi asosiy vazifalarni yechishga qaratilgan bo'lishi lozim:

asab tizimiga maromli ta'sir ko'rsatishi;

yurak-qon tomir hamda nafas olish tizimlari funksiyalarini doimiy ravishda rag'batlantirishi;

moddalar almashinuvi jarayonini yaxshilashi;

mushak tizimini mustahkamlab, bo'g'imlardagi harakatchanlikni oshirishi;

hayotiy zarur harakat xususiyatlari, ko'nikmalari va malakalarining to'liq amalga oshirishini qo'llab-quvvatlashi.

Jismoniy harakatlar turli organ va tizimlarning hayotiy faoligini mo'tadillashtirib stimullaydi: miokardni qisqaruvchanligni oshiradi, koronar qon aylanishini yaxshilanishi kapillyar qon tomirlarning kengayishi bilan boradi, o'pka ventilyatsiyasi oshadi, kichik qon aylanishi tizimi ishini yaxshilaydi, ko'krak qafasi xarakterlarini normallashtiradi. Me'da ichak yo'llarini silliq mushak motorikasini

yaxshilaydi. Mushak tizimini, uning bog‘lovchi apparatini, bo‘g‘imlardagi harakatlarini normallashtirib ish harakatini uzoq muddatgacha saqlab turadi.

Quyidagi jadvalda yosh o‘zgarishi bilan insonlarning individual xususiyatlari o‘zgarishini ko‘rishimiz mumkin. Qarish jarayoni uchun ijtimoiy sharoitlar katta ahamiyatga ega. Ijtimoiy muhit qarish jarayonini yo‘naltirishini, insonni keksayguncha ijobiy moslashishini saqlab qolishi mumkin. Buning uchun qari kishilarning turmush va mehnat sharoitlarini yaxshilash chora tadbirlarini ishlab chiqish, ularni jamoat ishlariga jalb qilish, ularni qarishga o‘z vaqtida tayyorlash, qarish jarayonini faoliyatga yo‘naltirish, qariyalarga tibbiy, ijtimoiy, madaniy xizmat ko‘rsatishni yo‘lga qo‘yish lozim.

1-jadval

Erkak va ayollarning bo‘yi (Kette bo‘yicha), sm

Yosh davri	Erkaklarning bo‘yi	Ayollar bo‘yi	Ikkala jinslar bo‘yi uzunligi orasidagi farq	Yil davomida bo‘yning o‘sish darajasi	
				erkaklar	ayollar
25	168,2	157,8	10,4	1,2	0,4
30	168,6	158,0	10,6	0,4	0,2
40	168,6	158,0	10,6	0	0
50	168,6	158,0	10,6	0	0
60	167,6	157,1	10,5	-1,0	-0,9
70	166,0	155,6	10,4	-1,6	-1,5

Qarish jarayoni uzoq vaqt davomida mavjud bo‘lgan quyidagi qarama- qarshiliklarni tezlashtiradi:

- insonga qo‘yiladigan talablar va uni bajarish imkoniyatlari orasidagi;
- qarish va shaxsiy ish qobiliyatini yuqori baholash orasidagi;
- ko‘pchilik ijtimoiy munosabatlar qarama-qarshiligi.

G.K.Lixtenbergning ta’kidlashicha, “Doimiy qarish haqidagi fikrdan boshqa hech narsa insonni tez qaritmaydi”. Demokratik fuqarolik jamiyatida erta qarishning oldini oluvchi sog‘lom turmush tarzi uchun barcha sharoitlar yaratilgan.

Har bir inson har bir yosh davrida uning kuchi, tajribasi jamiyatga kerakligiga ishonchi komil bo‘lishi lozim. Ayniqsa, qari kishilar xalq xo‘jaligida katta ahamiyatga ega bo‘lgan tajribaga egalar.

Statistikadan ma’lum bo‘lishicha, horijiy mamlakatlarda 80 % qari kishilar jamoat hayotidan chetlashtirilgan. Ular orasida ayniqsa, oldingi ishchi, xizmatchi va ayollar ko‘p. Vrachlar va sotsiologlar ishlarida bu holatlar qari kishilardan hech narsa chiqmaydi, deb tushuntiriladi.

Qarishning psixogigenik jihatlarini qarab chiqishda quyidagilarga e’tibor berish lozim.

a) yosh inson tomonidan kechirilgan umr bilangina belgilanmay, hayot tarzi bilan ham belgilanadi, shuning uchun turli kishilarda har xil vaqtda kechadi. Qarish tug‘ilish bilan boshlanadi, faqatgina jismoniy ish qobiliyati kamaya boshlagandagina anglana boshlaydi. Qarishning boshlang‘ich fazasida inson atrof-muhitga talablarini kamaytirishi kerak. Inson pasayayotgan ish qobiliyatini hisobga olgan holda o‘z faoliyatini tashkil etish va boshlangan jarayonni kuch bilan, zo‘riqish bilan ushlab turishga intilmasligi lozim. Zo‘riqish bilan ushlab turishga intilish esa qarish jarayonini tezlashtiradi, jismoniy va psixik buzilishga olib kelishi mumkin.

b) o‘spirinlikdan boshlab, doimiy jismoniy va ruhiy mashq qilish sog‘lom qarilik gashtini surish garovidir. Sport va har xil aqliy mehnat qari kishilarning kundalik hayotida ma’lum rol o‘ynashi lozim.

v) qarilikka tayyorlanish va ichki ustanovka bu hodisani xursandchilik bilan kutib olish imkonini beradi.

g) yolg‘iz yashaydigan insonga nisbatan jamoada yashaydigan inson tez qarimaydi. Shuning uchun qariyalarni jamoa ishlariga jalb qilish katta ahamiyatga ega.

Jahon Sog‘liqni saqlash tashkilotining hisobotlarida qayd qilinishicha yer yuzi aholisi orasida qariyalar

soni tobora oshib bormoqda. Buning asosiy sabablaridan biri qilib ko'pgina davlatlar va elatlarda yashash sharoitlarining oldingi davrlardagiga nisbatan yaxshilanib borayotganligi deb ko'rsatilmog'da. Jumladan, O'zbekistonda ham qariyalar soni ko'payib, ular uchun turmush darajasi tobora yaxshilanmoqda, ya'ni nafaqa miqdori yildan yilga oshirilmog'da, maxsus davolanish markazlari, sanatoriya va dam olish uylari tashkil qilinmog' va hakazo. Biolog olimlarning hisob-kitob-lariga qarag'anda odam o'z umri davomida potensial aqliy qobiliyatining ko'pi bilan 30% ni sarflar ekan xolos. Tibbiyot ilmining asoschisi, buyuk alloma Abu Ali ibn Sino "Kishi keksargan sari beli, qo'l va oyoqlaridan kuchi ketsa-da, aqlu idroki tobora to'lishib boradi» deb e'tirof etgan. Shunday ekan ularni asrab avaylash, ulardagi aqliy imkoniyatlardan iloji boricha to'liqroq foydalanish chora-tadbirlarini ko'rish kunning muhim vazifalaridan biridir.

Bu borada ularning to'g'ri (ratsional) ovqatlanishi muhim omil hisoblanadi. Qariyalarning me'yoriy ovqatlanishi bo'yicha tegishli tavsiyanomalar mavjud bo'lsada, ulardan Respublikamiz sharoitida to'liq ravishda unumli foydalanish ancha qiyin. Chunki har bir xudud o'zida mavjud oziq-ovqat mahsulotlari, ularning zaxirasi, tarkibi, sifati bilan aynan o'ziga xos xususiyatlariga ega.

Qayd qilish mumkinki, 60-74 yoshli erkaklarda oqsilga bo'lgan talab 87 % ga, yog'larga 107 % ga, uglevodlarga esa 128 % ga qondirilgan. Xuddi shu ko'rsatgichlar ushbu yoshdagi ayollarda quyidagicha ko'rinish olgan: oqsillar 81 %, yog'lar 96 %, uglevodlar 120 %. 75-90 yoshli ayollarda ham asosiy oziq moddalarga bo'lgan talab me'yorida qondirilmagan: oqsillar 70 %, yog'lar 74,5 % va uglevodlar 118 %. Xuddi shu yoshdagi erkaklarda bu raqamlar tegishli ravishda 75; 80,6 va 105 % ga teng ekani kuzatuvlar davomida aniqlandi. Demak, asosiy oziq moddalar ichida oqsillar va yog'larga bo'lgan talab keksalarda yetarlicha qondirilmagan. Shunga o'xshash holatlarni vitaminlar va mineral moddalar misolida ham kuzatish mumkin. 60-74 yoshli erkaklarning kunlik ratsionida eng kam miqdordagi vitaminlar sirasiga D (71,2 %), V1 (71,4 %) va V12 (75,3 %) larni kiritish mumkin. Mineral moddalardan esa ko'proq Sa (82,3 %) va Fe (81,6%) yetishmasligi kuzatiladi. Xuddi shu yoshdagi ayollarning kunlik ratsionida vitaminlar va mineral moddalar miqdori ham me'yoridan kamroq. Masalan, D (72,8 %), V1 (72,3 %) kabi vitaminlar hamda kalsiy (71 %), fosfor (76%) va temir (76,2 %) kabi mikroelementlardir. 75-90 yoshli tekshiriluvchilarda esa ba'zi bir asosiy va qo'shimcha oziq moddalarga bo'lgan talab yanada pastroq qondirilgan. Masalan, shu yoshdagi erkaklarda oqsillarga bo'lgan talab 75 % ga, yog'larga bo'lgan talab 80,6 % ga qondirilgan. Uglevodlarga bo'lgan talabning qondirilishi esa 105 % ni tashkil etadi. Ayollarda esa ushbu oziq moddalarga bo'lgan talab quyidagicha: oqsillar 70 %, yog'lar 74,5 % va uglevodlar 118 %.

Ushbu guruhdagi kishilarning ba'zi vitaminlar va mineral moddalarga bo'lgan talabi ham yetarlicha bo'lmagan. Xususan erkaklarda D (67 %), A (78 %) va Ye (77,3 %) vitaminlar, kalsiy (66 %), temir (71 %) kabi mikroelementlar, ayollarda esa D (56 %), V1 (65,4) va V12 (63,6 %) vitaminlar, kalsiy (58 %), temir (65 %) kabi mikroelementlar me'yoridan ancha kam qabul qilingan.[117]

Ushbu holatlarning izohi haqida shuni ta'kidlab o'tish mumkinki, keksa kishilar organizmida yuzaga keladigan bir qator o'zgarishlar ularning ovqatlanish xususiyatlariga ta'sir etmay qolmaydi. Masalan, ularda oshqozon-ichak yo'lidagi funksional faoliyatlarining sezilarli darajada susayishi iste'mol qilingan oziq moddalarning hazmlani-shini qiyinlashtiradi. Sekretor faoliyatning buzilishi oziq moddalarning parchalanishini susaytirsada, motor faoliyat ularning ichaklar bo'ylab harakatini qiyinlashtiradi, so'rilish jarayonining buzilishi esa parchalangan oziq moddalarning ichaklardan qonga o'tishini yomonlashtiradi. Keksa kishilarning ovqatlanish holatiga ularda umumiy moddalar va energiya almashinuvining susayganligi ham ta'sir etmasdan qolmaydi. Umuman olganda keksa organizmlarda ontogenetik taraqqiyot davomida yuzaga keladigan turli morfologik va funksional o'zgarishlar ularning ovqatlanish holatiga jiddiy darajada ta'sir ko'rsatadi.

Yuqoridagilardan tashqari keksalar ovqatlanishdagi nomutanosibliklarga boshqa omillar ham ta'sir etmay qolmaydi. Bu birinchi navbatda ko'pchilik keksalarning noto'g'ri va noratsional ovqatlanishidir. Keksalar uchun tavsiya etiladigan me'yorlarga to'liq amal qilmaslik, ratsional ovqatlanishning tartib, sifat va miqdor prinsiplariga to'la rioya etmaslik va boshqalar ovqatlanish jarayonlarining jiddiy buzilishlariga olib keladi.

Olingan natijalar va mavjud adabiyotlarda keltirilgan ma'lumotlarga tayanib, keksa kishilar ovqatlanishining maqsadga muvofiq bo'lishida quyidagi tamoyillarga amal qilishni tavsiya etish mumkin.

1. Har bir hududda yashovchi keksalarning amaldagi ovqatlanishini to'g'ri tashkil qilish maqsadida shu yoshdagi aholi guruhlarining ratsional ovqatlanishi bo'yicha targ'ibot ishlari olib borish.

2. Kundalik iste'mol taomlaridagi umumiy energiyaning shu vaqt davomida sarflanadigan energiyaga

teng bo‘lishi.

3. Iste‘mol taomlarining antisklerotik (skleroz paydo bo‘lishiga qarshi) xususiyatga ega bo‘lishi.

4. Taomlarning xilma-xilligi va ular tarkibidagi zaruriy moddalar hamda birikmalarning me‘yoriy nisbatda bo‘lishi.

5. Kunlik yeyiladigan ovqatlarning tanadagi fermentlar tizimini faollashtiradigan moddalar (vitaminlar, makro- va mikroelementlar, biologik faol moddalar va boshqalar) bilan yetarli darajada boyitish.

6. Iste‘mol taomlarini iloji boricha fermentlar ta‘sirida oson parchalanadigan oziq moddalardan iborat bo‘lishi.

Keksa kishilarning ushbu ovqatlanish tamoyillariga rioya qilishlari ularning uzoq umr ko‘rishlarida, aqliy va jismoniy ish qobiliyatlarini oshirishda katta ahamiyat kasb etadi.

ADABIYOTLAR

Савенко М.А. Применение средств физической культуры для улучшения состояния здоровья и работоспособности людей среднего и пожилого возраста // Валеология. - 2009. - № 1. -С. 41-44.

Содиқова Ш.М. Қарияларни қадрлаш мезонлари ва тамойиллари. Монография.- Тошкент: Akadtmiya, 2011. 12 б.т.

Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. - М.: Терра-Спорт; Олимпия Пресс, 2001.

Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиологические особенности организма людей пожилого возраста и их адаптация к физическим нагрузкам // Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учеб. М. : Терра-Спорт ; Олимпия Пресс, 2001. С. 126–146.

Соловьев Г.М. Основы здорового образа жизни и методика оздоровительной физкультуры. – Ставрополь, СГУ, 1998. – 111с.

Такаши, Н. Восточная дыхательная терапия: пер. с англ / Н.Такаши. – Киев, 1996.- 287 с.

Теория и методика физического воспитания: Учебник / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – в 2-х томах. – Киев. Олимпийская литература, 2003. - 424 с.

Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

Тимошенко Ю.А. Возрастные изменения и физическая культура в пожилом возрасте: Методическое пособие. – Красноярск: Платина, 2006-46 с.

Тимошенко Ю.А. Формирование активного отношения к занятиям физической культурой женщин старшего возраста: Научно-методическое пособие. – Красноярск: Платина, 2006. – 66 с.

Усмонхўжаев Т.С., —Жисмоний тарбиядан янги тахрирдаги ДТС, ўқув дастури ва мавзуни режалаштириш №Нур Векрас NSHK 2007.

Усманходжаев Т.У., Мелиев Х. Миллий ҳаракатли ўйинлар. Т. Ўқитувчи, 2000. 191 б

Усманходжаев Т.С., Маткаримов Р.М., Болтаев З.Б. Здоровый образ жизни – залог психического и физического здоровья учащейся молодежи. // Научно-педагогические и медико-биологические проблемы обеспечения спорта высших достижений /Республиканская научно-практическая конференция. – Т., 2011. – С. 34 – 35.