

## IJTIMOIY-IQTISODIY QARAM XULQ-ATVOR:DANGASALIK VA BOQIMANDALIK MUAMMOSI AQSH VA YEVIROPA MAMLAKATLARI TADQIQOTLARI MISOLIDA

Sharapova Dildora Baxtiyarovna

*“Oila va otin-qizlar” ilmiy tadqiqot instituti tayanch doktoranti*

**Annotatsiya.** Mazkur maqolada AQSH va Yevropa mamlakatlarining ijtimoiy-iqtisodiy qaram xulq-atvor, dangasalik hamda boqimandalikning tadqiq etilishi va xulosalari o‘rganilgan.

**Kalit so‘zlar:** *Dangasalik, boqimandalik, jismoniy harakatsizlik, qashshoq mamlakatlar, madaniy urf-odatlar.*

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются исследования и выводы социально-экономического зависимого поведения, лени и пренебрежения в США и странах Европы.

**Ключевые слова:** *Лень, невнимательность, гиподинамия, бедные страны, культурные традиции.*

**Annotation.** This article reviews research and findings on socioeconomic dependent behavior, laziness, and neglect in the United States and European countries.

**Key words:** *Laziness, inattention, physical inactivity, poor countries, cultural traditions.*

JST tomonidan e‘lon qilingan hisobotda ta‘kidlanishicha, dunyo ahlining to‘rtidan bir qismidan ziyodroq yoki 1.4 milliard odam yetarlicha jismoniy mehnat yoki mashqlar bilan shug‘ullanmaydi. Jismoniy mehnat yoki faoliyat bilan yetarlicha shug‘ullanmaslik yurak xuruji, qandli diabet va saratonning ba‘zi turlari kabi xastaliklarning yuzaga kelish xavfini yanada ortishiga sabab bo‘ladi. Buyuk Britaniya kabi qator boy davlatlar jismonan «dangasa»lar ro‘yxatidan joy olgan.

Jahon Sog‘liqni Saqlash tashkiloti tadqiqotchilari tomonidan 168 mamlakatda, jami 1.9 million nafar inson tadqiqotlarda ishtirok etgan va 358 so‘rovnomalarni sinchiklab o‘rganib chiqdilar. Mazkur tadqiqot natijasi The Lancet jurnalida chop etildi.

Tadqiqot davomida aniqlanishicha, AQSh va Britaniya kabi rivojlangan davlatlar aholisi orasidagi jismoniy harakatsizlik darajasi 2001 yildagi 32 foizdan 2016 yilga kelib, 37 foizga oshgan. Bu vaqt ichida qashshoq davlatlardagi bu ko‘rsatkich barqarorligicha qolgan, ya‘ni 16 foiz. Haftasiga 150 daqiqa o‘rtacha yoki 75 daqiqadan kam faol jismoniy harakat bilan shug‘ullanmaslik jismoniy sustlik sifatida tavsiflanadi. Germaniya, Yangi Zelandiya va AQSh jismoniy sustlik eng tez sur‘atlarda o‘sib borayotgan davlatlar qatoridan joy olgan [3].

Tadqiqot mualliflariga ko‘ra, ayollar o‘rtasida jismoniy harakatsizlik darajasining yuqoriligi vaqtining katta qismini bola tarbiyasiga sarflash va xotin-qizlarni uyda o‘tirishga undovchi madaniy urf-odatlar kabi omillarga bog‘liq bo‘lishi mumkin.

Ekspertlar rivojlangan mamlakatlardagi jismoniy sustlikni tobora kam jismoniy harakat talab qiladigan ishlar ko'payib borayotgani, transportdan foydalanish imkoniyatlari kengayayotgani bilan izohlaydi.

Qashshoq mamlakatlar aholisining esa tirikchilik qilish uchun hamon faol jismoniy mehnat bilan shug'ullanishiga to'g'ri keladi.

Mazkur tadqiqot rahbari Regina Gutold shunday deydi: "Jahon ahamiyatiga molik boshqa sog'liqqa xavf soluvchi tahdidlardan farqli o'laroq jismoniy sustlik darajasi biror mintaqada pasayayotgani yo'q va dunyo ahlining chorak qismi sog'lom turmush tarzi uchun muhim bo'lgan jismoniy mashqlar bilan yetarlicha shug'ullanmayapti. Jismoniy sustlik darajasi oshib borayotgan mintaqalardagi sog'liq bilan bog'liq holat o'ta xavotirlidir.»

Uganda va mozambikliklarning atigi 6% aholisi jismonan nafaol hayot kechirishi aniqlangan. Ular dunyoning jismonan eng faol davlatlari ro'yxatida peshqadamlik qilmoqda [4].

Ekspertlar yuqori darajadagi jismoniy kamharakatlilik kuzatilgan mamlakatlar hukumatlarini sportga yanada e'tibor berish, piyodalar va velosiped uchun yo'laklarni ko'paytirishga chaqirmoqda.

AQShning Oregon shtatidagi Sog'liqni saqlash va fan universiteti nevrologik xulq-atvor bo'limi olimlari insondagi dangasalikka, ayniqsa, SLC35D3 geniga ta'sir qiluvchi genetik nuqsonga ega bo'lishda lokomotor faollik (harakatlar faolligi) uchun motivatsiya, ya'ni turtki yetishmasligi, irsiy noqislik hisoblanib, bu naslga ham ta'sir etishini ma'lum qildilar. Bu genga "divan va kartoshka" deb ta'rif berildi. Bu nom bo'sh vaqtini televizor oldida yumshoq o'rindiqlarda o'tirib olib, qo'llarida qarsillagan, qizartirib qovurilgan kartoshkali qutilarni quchoqlab olishni yaxshi ko'radiganlarga nisbatan berildi.

Inson tanasidagi sog'lom genlar tananing faolligi va harakat darajasini tartibga solishga xizmat qiladi, biron-bir harakatni bajarish uchun mas'ul bo'lgan neyrotransmitter vazifani bajaradigan (dopamin) retseptorlarni faollashtirib, xatti-harakatlarning takrorlanishi uchun turtki bo'lish, harakatni takomillashtirish, bizni yana va yana takror harakat qilishimizni talab qiladi.

Bu bizni yanada ijobiy tuyg'ularga ega bo'lishimizga olib keladi. Ammo agar shu hodisaga mas'ul genda mutatsion o'zgarish paydo bo'lganda, uning retseptorlarni rag'batlantirish qobiliyati pasayadi, miyamizdagi dopamin tizimining ko'p funksiyalarini yo'qotadi va bunga ehtiyoj sezadi, shuning uchun "divan va kartoshka" egalari ko'pincha o'zlari uchun o'tirishni ma'qul ko'radilar.

Bu xulosa sichqonlar ustida olib borilgan tajribalar natijasida olindi. Ularni guruhlariga bo'lib, motorik faoliyati nazorat qilinganida, bu faoliyat genlariga bog'liqligi ma'lum bo'ldi va ularning bugungi nasllari bilan keyingi nasllari o'zaro taqqoslandi [5].

AQShning Ogayo shtati universiteti harakatlanish laboratoriyasida tadqiqotchilar bir guruh sog'lom odamlar ustida tajriba o'tkazishdi. Ulardan ikki xil to'g'ri va

burulishli yo'laklardan muayyan vaqt ichida 250 metrni bosib o'tishlarini so'rashdi. Bu tajribaning natijalari "Qirollik jamiyati jurnali" – "Journal of the Royal Society" jurnalida e'lon qilinishi bilan dunyoga mashhur tajribaga aylandi. Bu tajribaning natijasi dastlabki harakatlanish vositalarining tezligiga mosligi aniqlandi. Ya'ni biz vaziyatga qarab o'z harakatlarimiz tezligini oshira olishimizni ko'rsatdi. Biz qachon 2 metr/sekund tezlikda harakatlanishimiz lozimligini, yana qachon 3 metr/sekund yoki undan tez harakatlanishimiz lozimligini ongimizda sezib turamiz. Bu tajribaning dangasalikka aloqasi shuki, dangasa odamlar ham ichlarida, onglarida qilmoqchi bo'lgan ishlarini qanday tezlikda qilib ulgurishlari mumkinligini sezib turadilar, ammo majburlik hissi, turtki yetishmasligi natijasida, o'sha ishni orqaga surib keladilar.

Bu tadqiqot turli eksperimental nazariyalarni sinab ko'rish imkonini beradigan aniq matematik natijalarga erishishga olib keldi. Bu esa, albatta, oldin o'tkazilgan, odamlarning harakatlanish usullarini kuzatish va ta'riflash bilan kifoyalani, harakatlanishning o'zi nima ekanini tushunmasdan yondashgan tajribalardan farqli ravishda, insonning harakatlanish prinsipini ochib berdi, deydi Kanadadagi Kalgarida joylashgan Qiyosiy Biomexanika Universiteti doktori Djon Bertram [6].

Bundan kelib chiqadiki, agar sizning dangasaligingiz harakatlaringizga ergashayotgan bo'lsa, olimlarning hammasi bo'lmasa ham, birortasi bunga e'tibor bergan bo'lsa, sizning ustingizdan kulgani uchun, siz ham oyoqlaringizni bemalol bir-biriga chalkashtirib olib, aslida yurishingiz mexanika olimlarini turli xil yurishlarni o'rganishlari natijasida muayyan sohani kashf qilishga ilhom qilganligi bilan maqtanishingiz mumkin. Bundan tashqari, bu izlanishlar natijasida olimlar sun'iy oyoq-qo'llar (protezlar)ni mukammallashtirishlariga va ishlab chiqarish sohasida odamlarning turmush tarzini yengillashtirish uchun kashfiyotlar qilishmoqda. Eng muhimi, keyingi avlod robotlari, energiya tejoychi va odamlarga ko'proq taqlid qiluvchi ikki oyoqli ilg'or robotlarni ishlab chiqarishga harakat qilishmoqda.

Tadqiqotchilar past motivatsiyali kishilarni o'rganish jarayonida dangasalikka moyillik genetik saviyasiga bog'liq bo'lishi mumkinligi bilan qiziqdi. Tadqiqot ishlari davomida 17000 gen ichidan ba'zi odamlarning mashqlar uchun motivatsiya topolmaslik sabablarini tushuntirib beruvchi 36 genni izlab topdi. Endilikda esa «dangasa» genlarning bolalar va kattalar o'rtasida ko'payib ketish kasalligining yuqori ko'rsatkichlariga hissasi bor yoki yo'qligini aniqlash rejalashtirildi. Olimlar bu kashfiyot odamlar semirib ketishining yana bir sababini aniqlashda muhim qadam bo'lishi mumkinligini ta'kidladi [5].

Lekin bizning fikrimizcha, genlaringiz nimaga moyil bo'lishidan qat'iy nazar, buni o'zgartirish o'zingizning qo'lingizda!

Biz irodaviy sifatlarimiz orqali dangasalik va boqimandalik tabiatimizni yengishimiz mumkin. Bu ham qisman bizning genetik tuzilishimiz tufayli bo'lishi mumkin. Aytmoqchimiz-ki, barchamiz irodamizni buni yengish uchun tayyorlashimiz lozim.

Ha, albatta, biz ham dangasalikni yengish juda qiyinligini tan olamiz. Ayniqsa, endi boshlaganimizda. Lekin bu qiyinchilik o'tib ketadi. Ammo birinchi qadamni qo'yganingizdan keyin miya bunga moslashadi va inson o'zida buning foydasini his qiladi.

Biz ham bu salbiy odatlardan voz kechish qanchalik qiyin bo'lmasin, ulardan qutulish uchun harakat qilaversak, bir kun ulardan ozod bo'lishimiz tayin. Ularning o'rniga boshqa sog'lom, foydali va samarali odatlarni o'zimizga sherik qilsak yaxshiroq va go'zalroq hayot kechirishimiz mumkin. Dangasalikni yengishda bundan yaxshiroq yo'l yo'q [6]!

#### **FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:**

1. Baxtiyarovna, S. D. (2023). SOCIO-ECONOMIC DEPENDENT BEHAVIOR AS A PROBLEM FOR EASTERN SCHOLARS AND SOURCES OF ISLAM. Finland International Scientific Journal of Education, Social Science & Humanities, 11(2), 619-625.

2. D.B.Sharapova IJTIMOIIY-IQTISODIY QARAM XULQ-ATVOR PSIXOLOGIYANING TADQIQOT OBYEKTI SIFATIDA “Oila institutini rivojlantirishda milliy va umuminsoniy qadriyatlarning o'ri” mavzusidagi xalqaro ilmiy-amaliy konferensiyasi, “Mahalla va oila” nashriyoti, Toshkent – 2023, 201-bet.

3. <https://www.bbc.com/uzbek/central-asia-45421325.amp>

4. <https://islom.uz/maqola/6258>

5. <https://daryo.uz/k/2017/02/20/dangasalik-geni-boladimi/>

6. «Bienhealth.com»