

MUSKULLAR HAQIDA MAQOLA

Shahzodbek Shodiyev

Ilmiy rahbar: Rahmatov Ziyodulla

MAQOLA
MALUMOTI

ANNOTATSIYA:

MAQOLA TARIXI:

Received: 12.03.2026

Revised: 13.03.2026

Accepted: 14.03.2026

Ushbu maqolada inson organizmidagi muskullar tizimi, ularning tuzilishi va asosiy vazifalari haqida qisqacha ma'lumot beriladi. Shuningdek, muskullarning inson salomatligidagi o'rni va ularni rivojlantirish usullari yoritiladi.

KALIT SO'ZLAR:

muskullar, mushak tolalari, skelet muskullari, silliq muskullar, yurak muskuli, jismoniy mashq.

Reja:

1. Muskullar haqida umumiy tushuncha
2. Muskullarning tuzilishi
3. Muskullar turlari
4. Muskullarning organizmdagi ahamiyati
5. Muskullarni rivojlantirish usullari

Muskullar haqida umumiy tushuncha

Muskullar inson tanasining harakat tizimining eng muhim qismlaridan biri hisoblanadi. Inson organizmida 600 dan ortiq mushak mavjud bo'lib, ular tananing turli qismlarida joylashgan. Muskullar qisqarish va bo'shashish xususiyatiga ega bo'lib, ular yordamida inson yuradi, yuguradi, qo'l va oyoqlarini harakatlantiradi hamda turli jismoniy faoliyatlarni

bajaradi. Muskullar suyaklar bilan paylar orqali bog'langan bo'lib, ular skelet tizimi bilan birgalikda harakat apparatini hosil qiladi.

Muskullarning tuzilishi

Muskullar mushak tolalaridan tashkil topgan. Har bir mushak tolasi juda mayda tuzilmadan iborat bo'lib, ularning ichida qisqarishga yordam beruvchi maxsus oqsillar mavjud. Ushbu oqsillar muskullarning harakat qilishiga sabab bo'ladi. Muskullar nerv tizimi bilan chambarchas bog'langan bo'lib, miya orqali boshqariladi. Inson biror harakat qilmoqchi bo'lsa, nerv impulslari muskullarga uzatiladi va natijada mushak qisqaradi.

Muskullar turlari

Inson organizmida muskullar uch asosiy turga bo'linadi: skelet muskullari, silliq muskullar va yurak muskuli. Skelet muskullari suyaklarga birikkan bo'lib, inson ixtiyori bilan harakat qiladi. Masalan, qo'l va oyoq muskullari shular jumlasiga kiradi. Silliq muskullar ichki organlar devorida joylashgan bo'lib, ular ixtiyorsiz ravishda ishlaydi. Yurak muskuli esa faqat yurakda uchraydi va butun hayot davomida uzluksiz qisqarib turadi.

Muskullarning organizmdagi ahamiyati

Muskullar organizm hayotida juda muhim vazifalarni bajaradi. Avvalo, ular inson tanasining harakatlanishini ta'minlaydi. Bundan tashqari, muskullar tananing to'g'ri holatini saqlashga yordam beradi. Ba'zi muskullar ichki organlarni himoya qiladi hamda qon aylanish jarayonida ham muhim rol o'ynaydi. Muskullar faol ishlaganda organizmda energiya sarflanadi va modda almashinuvi jarayonlari faollashadi.

Muskullarni rivojlantirish usullari

Muskullarni rivojlantirish uchun muntazam jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish muhimdir. Sport, yugurish, suzish, gimnastika kabi faoliyatlar muskullarni kuchaytiradi. Bundan tashqari, to'g'ri ovqatlanish ham muhim hisoblanadi. Oqsillarga boy oziq-ovqatlar muskullar rivojlanishiga yordam beradi. Yetarli dam olish ham mushaklarning tiklanishida muhim ahamiyatga ega.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, muskullar inson organizmining muhim tizimlaridan biridir. Ular harakatni ta'minlash, tana holatini saqlash va umumiy sog'liqni qo'llab-quvvatlashda katta rol o'ynaydi. Shuning uchun muntazam jismoniy mashqlar qilish va sog'lom turmush tarziga amal qilish muskullarni mustahkamlashda muhim hisoblanadi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Odam anatomiyasi va fiziologiyasi asoslari. – Toshkent.
2. Biologiya darsligi (umumta'lim maktablari uchun).
3. Inson anatomiyasi bo'yicha o'quv qo'llanmalar.

