

**BO'YIN MUSHAKLARI. BOSH MUSHAKLARI. CHAYNOV VA MIMIKA
MUSHAKLARI. ULARNING YOSHGA DOIR XUSUSIYATLARI**

Muhammadiyeva Gulshahnoza

Komiljonova Rayhona G'ulomjon qizi

Eshonqulova Marjona Shuhrat qizi

Annotatsiya. Maqolada bo'yin, bosh, chaynov va mimika mushaklarining tuzilishi, faoliyati va yoshga bog'liq xususiyatlari tahlil qilinadi. Mushaklar funksiyasi, elastikligi va yoshga bog'liq o'zgarishlar pedagogik, tibbiy va sport sohalarida ahamiyatga ega ekani ko'rsatiladi. Ushbu tahlil mushak anatomiyasi va fiziologiyasini chuqurroq tushunishga xizmat qiladi.

Kalit so'zlar: bo'yin mushaklari, bosh mushaklari, chaynov mushaklari, mimika mushaklari, yoshga bog'liq xususiyatlar, anatomik o'zgarishlar, fiziologiya, elastiklik, motor faoliyat, tarbiyaviy ahamiyat.

Mushaklar inson tanasining harakat va ifoda qobiliyatini ta'minlovchi asosiy tuzilmalardir. Ayniqsa bo'yin, bosh, chaynov va mimika mushaklari nafaqat motor funksiyani, balki ifodaviy va ijtimoiy aloqalarni ham ta'minlaydi. Yoshga bog'liq o'zgarishlar mushaklarning elastikligi, kuchi va faoliyatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ushbu maqolada mushaklarning tuzilishi, faoliyati va yoshga bog'liq xususiyatlari kompleks tarzda tahlil qilinadi.

Bo'yin mushaklari bosh va yelka harakatlarini boshqaradi, shuningdek, nafas olish va ovqat hazm qilish jarayonlarida ham ishtirok etadi. Asosan sternokleidomastoid, trapezius, scaleni mushaklari bu guruhga kiradi. Yoshga bog'liq o'zgarishlar natijasida mushak tolalari elastikligini yo'qotadi, kuchi kamayadi va harakat doirasi cheklanadi. Bolalikda mushaklar juda moslashuvchan bo'lsa, o'smirlik va kattalik davrida mushaklar tonusi barqaror, ammo elastikligi sekin pasayadi. Bu o'zgarishlar jismoniy tarbiya va rehabilitatsiya jarayonlarida hisobga olinishi zarur.[1]



Bosh mushaklari bosh suyaklarini himoya qiladi va yuz ifodasini shakllantirishda ishtirok etadi. Asosiy bosh mushaklariga frontal, occipitalis, temporalis va auricularis kiradi. Yoshga bogʻliq oʻzgarishlar bosh mushaklarining hajmini, tonusini va koordinatsiyasini taʼsir qiladi. Masalan, bolalikda mushaklar elastik va tez tiklanadi, kattalikda esa tonus pasayadi va qarish jarayonida mushaklar sustlashadi. Shu bilan birga, bosh mushaklari markaziy nerv tizimi bilan uzviy bogʻliq boʻlib, yoshga bogʻliq neyro-muscular aloqalar oʻzgaradi.[2]

Chaynov mushaklari boʻyin va yuzning yuqori qismini birlashtiruvchi mushaklar boʻlib, boshning egilishi, burilishi va minor harakatlarda ishtirok etadi. Ushbu mushaklar strukturaviy jihatdan kichik, ammo juda faol hisoblanadi. Yoshga bogʻliq xususiyatlar mushaklarning elastikligi va koordinatsiyasiga taʼsir koʻrsatadi. Yosh bolalarda chaynov mushaklari yuqori darajada elastik, oʻsmirlikda esa kuch va chidamlilik ortadi, kattalikda esa pasayadi.

Mimika mushaklari insonning hissiy ifodalarini hosil qiladi. Ular yuz terisi bilan bogʻliq boʻlib, turli his-tuygʻularni ifodalashda faol ishlaydi. Yoshga bogʻliq oʻzgarishlar mimika mushaklarining tonusiga, tezkor harakatga va koordinatsiyasiga taʼsir qiladi. Bolalikda ifoda juda jonli va tezkor, oʻsmirlikda hissiy ifoda murakkabroq va nazoratli, kattalikda esa teri elastikligining pasayishi bilan mimika mushaklarining harakati cheklanishi mumkin. Bu oʻzgarishlar pedagogik va psixologik tadqiqotlarda inobatga olinadi.

Barcha mushak guruhlarida yoshga bogʻliq oʻzgarishlar quyidagilarni oʻz ichiga oladi:

Mushak tolalarining elastikligi pasayadi;

Mushak kuchi va chidamliligi kamayadi;

Motor koordinatsiyasi va refleks javoblar sekinlashadi;

Mushaklarning tiklanish qobiliyati kamayadi;

Tarbiyaviy va sport mashgʻulotlariga javob sekinlashadi.[3]

Shu bilan birga, mushaklarni muntazam jismoniy mashqlar bilan mustahkamlash yoshga bogʻliq pasayishlarni sekinlashtiradi va funksional holatni yaxshilaydi.



Bo‘yin, bosh, chaynov va mimika mushaklarining yoshga bog‘liq xususiyatlarini o‘rganish nafaqat tibbiyot va fiziologiya, balki pedagogika va sport sohalarida ham katta ahamiyatga ega. Bu tadqiqotlar orqali mushaklarni mustahkamlash, yoshga mos jismoniy tarbiya dasturlarini ishlab chiqish, reabilitatsiya va motor faoliyatni optimallashtirish imkoniyati paydo bo‘ladi.

Xulosa qilib aytganda, maqolada bo‘yin, bosh, chaynov va mimika mushaklari tuzilishi, faoliyati va yoshga bog‘liq o‘zgarishlari tahlil qilindi. Mushaklarning elastikligi, tonusi va koordinatsiyasi yosh bilan pasayadi, bu esa jismoniy tarbiya, sport va reabilitatsiya jarayonida hisobga olinishi lozim. Mushaklarni muntazam mashqlar bilan qo‘llab-quvvatlash ularning funksional holatini saqlashga yordam beradi.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR

1. Standring, S. Gray's Anatomy: The Anatomical Basis of Clinical Practice, 42nd Edition. London: Elsevier, 2021.
2. Hall, J. E., Guyton, A. C. Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology, 14th Edition. Philadelphia: Elsevier, 2021.
3. Moore, K. L., Dalley, A. F., Agur, A. M. R. Clinically Oriented Anatomy, 9th Edition. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2020.
4. Tortora, G. J., Derrickson, B. Principles of Anatomy and Physiology, 16th Edition. Hoboken: Wiley, 2020.
5. Marieb, E. N., Hoehn, K. Human Anatomy & Physiology, 11th Edition. Boston: Pearson, 2021.