

QORIN MUSKULLARI: TUZILISHI, FUNKSIYASI VA AMALIY AHAMIYATI

*Qo‘qon universiteti Tibbiyot fakultet
Pediatriya yo‘nalishi 2503 guruh talabasi
Karimjonova Shukrona*

Annotatsiya

Ushbu ilmiy maqolada inson organizmidagi qorin muskullarining anatomik tuzilishi, fiziologik va biomekanik funksiyalari, ularning sog‘liq, sport va reabilitatsiya jarayonidagi ahamiyati batafsil yoritilgan. Qorin muskullarining turlari, nerv bilan ta‘minlanishi, qon aylanishi hamda jismoniy mashqlar orqali rivojlantirish usullari ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan.

Kalit so‘zlar: Qorin muskullari, to‘g‘ri qorin muskuli, qiyshiq muskullar, ko‘ndalang qorin muskuli, anatomik tuzilish, fiziologiya, biomekanika, ichki bosim.

Kirish

Inson mushak tizimi organizmning asosiy funksional tizimlaridan biri hisoblanadi. Qorin muskullari ushbu tizimning markaziy qismi bo‘lib, tananing barqarorligi, harakat koordinatsiyasi va ichki a‘zolar faoliyatini ta‘minlaydi. Zamonaviy ilmiy tadqiqotlar qorin muskullarining yetarli rivojlanmaganligi bel sohasidagi surunkali og‘riqlar va qomat buzilishlariga olib kelishini ko‘rsatmoqda (McGill, 2019).

1. Qorin muskullarining anatomik tuzilishi

Qorin muskullari ko‘krak qafasi bilan chanoq oralig‘ida joylashgan bo‘lib, qorin devorini hosil qiladi. Ular to‘g‘ri qorin muskuli, tashqi qiyshiq, ichki qiyshiq va ko‘ndalang qorin muskullaridan iborat (Moore, 2022). Har bir muskulning joylashuvi va tolalar yo‘nalishi o‘ziga xosdir.

To‘g‘ri qorin muskuli tanani oldinga egishda ishtirok etib, qorin old devorining asosiy qismini tashkil qiladi. Qiyshiq muskullar esa tananing burilishi va yon tomonga egilishida muhim rol o‘ynaydi. Ko‘ndalang qorin muskuli eng chuqur qatlamda joylashib, ichki bosimni saqlab turadi.

2. Qorin muskullarining nerv va qon bilan ta‘minlanishi

Qorin muskullari asosan orqa miya nervlari tomonidan innervatsiyalanadi. Ularning qon bilan ta‘minlanishi qorin devori arteriyalari orqali amalga oshadi. Bu holat mushaklarning oziqlanishi va regeneratsiyasida muhim ahamiyatga ega.

3. Qorin muskullarining fiziologik va biomekanik funksiyalari

Qorin muskullari tananing harakatini boshqarish bilan bir qatorda, nafas chiqarish, yo‘tal, aksirish va ichki bosimni oshirish jarayonlarida faol ishtirok etadi (Guyton & Hall, 2021).

Biomekanik nuqtai nazardan, qorin muskullari umurtqa pog‘onasini barqarorlashtiradi va ortiqcha yuklamalarning oldini oladi. Shu sababli ular sportchilarda jarohatlarning kamayishiga xizmat qiladi.

4. Qorin muskullarining sog‘liq va sportdagi ahamiyati

Qorin muskullarining yaxshi rivojlanganligi umumiy sog‘liq holatini yaxshilaydi. Ular bel og‘riqlarini kamaytiradi, qomatni to‘g‘ri saqlashga yordam beradi va jismoniy ish qobiliyatini oshiradi.

Sport faoliyatida qorin muskullari kuch uzatish markazi hisoblanadi. Yugurish, og‘ir atletika, gimnastika va jang san’atlarida ushbu muskullarning rivojlanganligi yuqori natijalarga erishish uchun muhimdir.

5. Qorin muskullarini rivojlantirish va reabilitatsiya

Qorin muskullarini rivojlantirishda ilmiy asoslangan mashqlar majmuasi qo‘llaniladi. Mashqlar muntazam va individual imkoniyatlarni hisobga olgan holda bajarilishi lozim.

Reabilitatsiya jarayonida qorin muskullarini mustahkamlash bel jarohatlari va tug‘ruqdan keyingi tiklanishda muhim ahamiyatga ega.

Xulosa

Xulosa qilib aytganda, qorin muskullari inson organizmining muhim funksional tuzilmasi bo‘lib, ularning anatomik va fiziologik xususiyatlarini chuqur o‘rganish tibbiyot va sport amaliyotida katta ahamiyatga ega.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Guyton A.C., Hall J.E. Medical Physiology. Elsevier, 2021.
2. Moore K.L., Dalley A.F. Clinically Oriented Anatomy. Wolters Kluwer, 2022.
3. McGill S.M. Low Back Disorders. Human Kinetics, 2019.
4. Zatsiorsky V.M. Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics, 2020.
5. Axmedov S. Odam anatomiyasi va fiziologiyasi. Toshkent, 2018.