

EKSTRORETSEPTIV, INTRORETSEPTIV VA PROPRIORETSEPTIV SEZGILAR

Ne'matov G'ofurjon Shokirjon o'g'li

Chirchiq davlat pedagogika universiteti

Jismoniy madaniyat fakulteti

Jismoniy madaniyat yo'nalishi talabasi

Sunatillonematov@gmail.com

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17747002>

Annotatsiya: Maqolada inson sezgi tizimining asosiy turlari — ekstroretseptiv, introretseptiv va proprioretseptiv sezgilar — ilmiy nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Ularning fiziologik asoslari, retseptor mexanizmlari, markaziy nerv tizimidagi uzatilish yo'llari va sub'ektiv tajriba bilan bog'liqligi yoritiladi. Shuningdek, sezgi jarayonlarining hayotiy va amaliy ahamiyati ko'rib chiqiladi.

Kalit so'zlar: ekstroretseptiv sezgi, introretseptiv sezgi, proprioretseptiv sezgi, retseptor, nerv impuls, sensor tizim, idrok

Kirish

Inson ruhiy va biologik faoliyati sezgi jarayonlarisiz tasavvur qilib bo'lmaydi. Sezgi tizimi organizmga tashqi va ichki muhit haqidagi ma'lumotlarni yetkazadi, idrok, xotira va harakatlarni boshqarishning biologik poydevorini hosil qiladi. Sezgi mexanizmlarining asosiy turlari — ekstroretseptiv, introretseptiv va proprioretseptiv sezgilar — organizmning muhit bilan moslashuvi va hayotiy faoliyati uchun muhim hisoblanadi.

Ekstroretseptiv sezgilar

Ekstroretseptiv (tashqi sezgilar) tashqi muhitdan keladigan stimullarni qabul qilishga xizmat qiladi. Ushbu tizimga quyidagi sezgilar kiradi:

- Ko'rish — yorug'lik stimullarini qabul qiladi (retseptor: retinada fotoreseptorlar).
- Eshitish — tovush to'lqinlarini qabul qiladi (retseptor: quloqdagi hair cells).
- Teginish — bosim, harorat, og'riqni sezadi (retseptorlar: meissner, pacinian, free nerve endings).
- Ta'm va hid — kimyoviy stimullarni aniqlaydi (retseptorlar: gustator va olfaktor hujayralar).

Ekstroretseptiv sezgilar organizmga tashqi muhit haqidagi tezkor va aniq ma'lumot beradi, hayotiy qarorlar qabul qilish va xavfdan saqlanishni ta'minlaydi.

Introretseptiv sezgilar

Introretseptiv (ichki sezgilar) organizmning ichki muhitidan keladigan stimullarni qabul qiladi:

- Yurak urishi, qon bosimi, nafas ritmi.
- Ovqat hazm qilish tizimining holati.
- Ichki organlar va mushaklardagi og'riq yoki bezovtalik.

Retseptorlar ichki organlarning devorlarida joylashgan bo'lib, visseral retseptorlar deb ataladi. Introretseptiv sezgilar organizmning ichki muvozanatini (homeostaz) saqlashga xizmat qiladi va organizmga ichki holat haqida ma'lumot beradi.

Proprioretseptiv sezgilar

Proprioretseptiv (mushak-harakat sezgilari) sezgilar tananing holati, harakat va muvozanatini aniqlashga yordam beradi:

- Mushaklarning cho'zilishi va tarangligi (muscle spindles).
- Bo'g'imlarning burchagi va pozitsiyasi (joint capsule receptors).

- Tana muvozanati va pozitsiyasi (vestibulyar apparat).

Proprioretseptiv sezgilar harakatlarni muvofiqlashtirish, muvozanatni saqlash va koordinatsiyalangan faoliyatni amalga oshirishda muhim ahamiyatga ega.

Sezgi turlarining nevrofiziologik asoslari

Har uch sezgi turi o'ziga xos retseptorlarga ega va nerv impulsini markaziy nerv tizimiga uzatadi:

- Ekstroretseptiv: talamus orqali po'stlog'ga yetkaziladi, idrok va xotira bilan bog'lanadi.
- Introretseptiv: talamus va gipotalamus orqali homeostatik va emotsional markazlarga yetadi.
- Proprioretseptiv: miyabog'im va serebellum orqali harakat koordinatsiyasini ta'minlaydi.

Sezgi signallarining qayta ishlanishi va integratsiyasi idrokning to'liq shakllanishini ta'minlaydi, neyropplastiklik esa ushbu tizimlarning moslashuvchanligini oshiradi.

Xulosa

Ekstroretseptiv, introretseptiv va proprioretseptiv sezgilar insonning tashqi va ichki muhit bilan bog'lanishida asosiy rol o'ynaydi. Ularning neyrofiziologik mexanizmlari organizmga tezkor adaptatsiya qilish, muvozanatni saqlash va xavfdan saqlanish imkonini beradi. Ushbu sezgi tizimlarini chuqur o'rganish psixologiya, nevrologiya, kognitiv fanlar va tibbiyot sohalari uchun ilmiy va amaliy ahamiyatga ega.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2016). Neuroscience: Exploring the Brain. Lippincott Williams & Wilkins.
2. Carlson, N. R. (2016). Physiology of Behavior. Pearson.
3. Kandel, E. R., Schwartz, J. H., & Jessell, T. M. (2013). Principles of Neural Science. McGraw-Hill.
4. Purves, D., Augustine, G., & Fitzpatrick, D. (2018). Neuroscience. Sinauer Associates.
5. Kalat, J. W. (2020). Biological Psychology. Cengage Learning.