

INSONNING SEZGI TIZIMI**Rashidova Shahnoza Rovshan qizi****Chirchiq davlat pedagogika universiteti, talabasi****rashidovashahnoza715@gmail.com****Chirchiq davlat pedagogika universiteti****Psixologiya kafedrası o'qituvchisi****Ilmiy rahbar: Ozodqulov Olimjon Bahodir o'g'li****olimjonozaodqulov30@gmail.com****[https://doi.org/ 10.5281/zenodo.17879899](https://doi.org/10.5281/zenodo.17879899)**

Annotatsiya: Ushbu ishda insonning sezgi tizimi uch asosiy yo'nalishda - eksteroretseptiv, interoretseptiv va proprioretseptiv sezgilar orqali qanday ishlashi haqida so'z boradi. Eksteroretseptiv sezgilar bizga tashqi olamni: ko'rish, eshitish, hid bilish, ta'm va teri sezgilari orqali anglash imkonini beradi. Interoretseptiv sezgilar esa tana ichidagi jarayonlarni, masalan, yurak urishi, nafas olish, ochlik yoki chanqoqlik kabi holatlarni his qilishga yordam beradi. Proprioretseptiv sezgilar esa tanamizning fazodagi holati, mushaklarning tarangligi va harakatlarni boshqarish bilan bog'liq bo'lib, bizga muvozanat saqlash va harakatlarni aniq bajarishda ko'mak beradi. Annotatsiyada ushbu uch tur sezgilarning ahamiyati, ular orqali organizmning atrof-muhit va o'z tanasi bilan uzluksiz aloqada bo'lishi, shuningdek, sezgi tizimining kundalik hayotimizdagi roli yoritilgan. Ushbu mavzu inson psixologiyasi va fiziologiyasida muhim o'rin tutadi hamda organizmning murakkab sezish mexanizmlarini chuqurroq anglashga yordam beradi.

Kalit so'zlar: Eksteroretseptiv sezgilar, Interoretseptiv sezgilar, Proprioretseptiv sezgilar, Sezgi tizimi, Tana holati, Harakat muvozanati, Ichki a'zolar, Atrof-muhit idroki, Mushak va bo'g'im sezgilari, Fiziologik sezgilar.

Abstract: This work explores how the human sensory system functions through three main types of sensations: exteroceptive, interoceptive, and proprioceptive senses. Exteroceptive senses allow us to perceive the external world through vision, hearing, smell, taste, and skin sensations. Interoceptive senses enable us to feel internal bodily processes such as heartbeat, breathing, hunger, and thirst. Proprioceptive senses are related to the body's position in space, muscle tension, and the coordination of movements, helping us maintain balance and perform actions accurately. The annotation highlights the importance of these three types of sensations, their role in connecting the body with the surrounding environment and with itself, as well as their significance in daily human activities. This topic plays an important role in psychology and physiology and helps to better understand the complex mechanisms of human perception.

Key words: Exteroceptive senses, Interoceptive senses, Proprioceptive senses, Sensory system, Body position, Movement coordination, Internal organs, Environmental perception, Muscle and joint senses, Physiological senses.

KIRISH.

Inson sezgi tizimi hayotiy faoliyatning ajralmas qismidir. U organizmga atrof-muhit va ichki holat haqida axborot yetkazadi. Sezgilar orqali biz tashqi va ichki stimullarni his qilamiz, bu esa xavfsiz va samarali harakat qilishimizga yordam beradi. Inson sezgi tizimi uch asosiy turga bo'linadi: eksteroretseptiv, interoretseptiv va proprioretseptiv sezgilar.

Eksteroretseptiv sezgilar tashqi olamni idrok etishga xizmat qiladi. Ular ko'rish, eshitish, hid bilish, ta'm bilish va teri sezgilari orqali ishlaydi. Masalan, ko'zimiz yordamida ranglarni, shakllarni va harakatlarni aniqlaymiz, quloq orqali turli tovushlar va nutqni eshitamiz, burun esa

hidni sezadi. Teri sezgilari esa bizni issiq, sovuq, og'riq yoki teginish orqali ogohlantiradi. Eksteroretseptiv sezgilar odamga atrof-muhit bilan muloqot qilish, xavf-xatarni sezish va kundalik faoliyatni samarali bajarish imkonini beradi.

Interoretseptiv sezgilar organizm ichidagi jarayonlarni kuzatadi. Ular yurak urishi, nafas olish, ochlik, chanqoqlik, ichki og'riqlar va boshqa ichki holatlarni his qiladi. Masalan, oshqozon to'liq yoki ochligini sezish, yurak urishi tezlashishini his qilish - bu sezgilar orqali miyamiy organizm holatiga mos javob beradi. Interoretseptiv sezgilar insonning ichki muhitini nazorat qilish, salomatlikni saqlash va o'zini boshqarish imkonini beradi. Shu bilan birga, ular stress yoki charchash kabi holatlarni sezishga yordam beradi.

Propriretseptiv sezgilar mushaklar, bo'g'imlar va paylardan keladigan axborot yordamida tana holati va harakatlarni boshqaradi. Bu sezgilar yordamida biz ko'zni yumgan holda ham qo'limizni yoki oyoqni ma'lum bir pozitsiyada ushlab turishimiz mumkin, muvozanatni saqlaymiz, yugurish yoki sport mashqlarini aniq bajarishimiz mumkin. Propriretseptiv sezgilar mushak tarangligi, harakat koordinatsiyasi va tananing fazodagi joylashuvini his qilishga imkon beradi.

Ushbu uch tur sezgilar birgalikda inson hayotining barcha jabhalarida muhim rol o'ynaydi. Ularni umumlashtirib aytganda:

Tashqi olamni idrok etish (Eksteroretseptiv)

Ichki organlar va tizimlarni his qilish (Interoretseptiv)

Tana holati va harakatlarni boshqarish (Propriretseptiv)

Kundalik hayot, sport, ta'lim va tibbiyotda qo'llanilishi.

Bu tizimlar birgalikda ishlaganda inson o'zini xavfsiz his qiladi, muvozanatni saqlaydi, harakatlarni aniq va samarali bajaradi hamda ichki va tashqi muhitga moslashadi. Shu sababli eksteroretseptiv, interoretseptiv va propriretseptiv sezgilar inson fiziologiyasi va psixologiyasida ajralmas ahamiyatga ega.

XULOSA.

Xulosa odam sezgi tizimi hayotimizning barcha jabhalarida muhim rol o'ynaydi. Eksteroretseptiv, interoretseptiv va propriretseptiv sezgilar birgalikda ishlaganda biz tashqi va ichki muhitni mukammal idrok qilamiz, xavfsiz harakat qilamiz va muvozanatni saqlaymiz. Eksteroretseptiv sezgilar yordamida atrof-muhitni, tovush, rang, hid va teginishlarni sezamiz; interoretseptiv sezgilar orqali ichki organlarimiz holatini bilamiz; propriretseptiv sezgilar esa tana holatini va harakatlarni boshqarishda yordam beradi. Shu uch tur sezgilar nafaqat kundalik hayotimizda, balki sport, ta'lim, tibbiyot va boshqa faoliyatlarda ham juda muhimdir. Ular bizga tanani va ruhiy holatni boshqarish, stress va xavfni his qilish, shuningdek harakatlarni aniq bajarish imkonini beradi. Shu sababli inson sezgi tizimi va uning uch asosiy turi - eksteroretseptiv, interoretseptiv va propriretseptiv sezgilar - hayotimizning ajralmas, hayotiy muhim qismidir.

Adabiyotlar, References, Литературы:

1. A. G'. Ahmedov va G.X. Ziyamutdinova - Anatomiya, fiziologiya va patologiya.
2. O.T. Alyaviya - Fiziologiya.
3. A.Sh. Xurramov - Odam anatomiyasi va fiziologiyasi.
4. Ziyonet.net.
5. SamDU.library-E.