

INNOVATION TALABALAR AXBOROTNOMASI



 <https://innoworld.net>

 +998945668868



ILMIY JURNAL



 I JOURNALS
MASTER LIST

 ISSN

INTERNATIONAL
STANDARD
NUMBERING
SYSTEM

 doi

 zenodo

 OpenAIRE

 Academic
Resource
Index
ResearchBID

 Google Scholar

 open access.nl

IBN SINO ASARLARIDA SOG'LOM TURMUSH TARZINING TARG'IB QILINISHI

Zokirova Farangiz Botirovna

Iqtisodiyot va Pedagogika Universiteti NTM

1-kurs talabasi, rufbutaeva8@gmail.com

Markaziy Osiyo uyg'onish davrida etishib chiqqan allomalardan biri Buxorolik etuk olim Ibn Sinodir. Inson mavjudligini, undagi siyratlarni tabiat bilan aloqadorligini o'zining ko'pgina asarlarida tahlil qilgan. O'rta asrlarda yashagan allomalimiz borliqni, insonning bu olamdagi o'rnini aniqlashga o'z ilmiy salohiyatlarini qaratganlar.

Ibn Sino o'zining "Tib qonunlari" kitobida inson tanasi haqida yozilgan qadimigi dunyo va antik davirning barcha asarlarni tahlil qilib, bu yo'nalishdagi o'z fikrlarini bildirgan. Insondagi sog'lom turmush tarzi tarbiya bilan bog'langan, ya'ni har bir inson o'zidagi jismoniy sifatlarni shakllantirish va o'stirib borish uchun yoshlikdan jismoniy harakatlar bilan shug'ullanishi va uning ahamiyatiga alohida e'tibor bergan.

Ibn Sino insonning sog'lom o'sishida undagi harakatlarning doimiyliigi va davomiyligiga turmush tarzidan kelib chiqib shahar aholisi, alohida mehnat turlariga, inson yoshiga qarab tavsiyalar bergan. Insondagi harakatlar undagi ichki a'zolar bilan birga, uning butun tanasining sog'lom rivojlanishiga ta'sir qilishini Ibn Sino "Tib qonunlari" kitobida misollar bilan ilmiy tahlil qilgan. Yoshlikdan harakatni o'z turmush tarziga kiritgan inson tanasidagi o'zgarishlarning ijobiy tomonga o'tishini O'rta asrlarda mahalliy o'lkada yashagan oilalarning turmush tarzidan, ulardagi oila a'zolarining faoliyati, ovqatlanishi, dam olishi, uyqusining o'z vaqtida bo'lishi orqali tavsiya qilgan. Insonlarning o'z vaqtida, me'yori bilan ovqatlanishi va ularning tarkibida tabiiy maxsulotlarning etarli bo'lishi ham sog'lom turmush tarzining shakllanishida o'z o'rniga ega ekanligi alloma tomonidan keng tahlil qilingan.

Ibn Sino xar bir insonning anatomik va fiziologik xususiyatlarini hisobga olgan holda "jismoniy mashq kishini ketma-ket chuqur nafas olishga majbur qiladigan ixtiyoriy harakatdir", - deb jismoniy mashg'ulotga ta'rif beradi. Shuning uchun ham Ibn Sino jismoniy mashq bilan muttasil shug'ullanadigan odamning tanasi juda mustahkam bo'lib, har qanday kasalliklarni engib o'tishga qodir bo'lishini isbotlashga harakat qilgan. Uning "me'yoriy sur'atda va o'z vaqtida jismoniy mashq bilan shug'ullanuvchi insonlarning ichki va tashqi a'zolarining yaxshi rivojlanganligi tufayli kelgan kasalliklarning da'vosiga muhtoj bo'lmaydi", degan fikri diqqatga sazovordir. Shuningdek, jismoniy mashq bilan shug'ullanib yurgan kishi birdaniga tartibni buzsa, salomatligiga zarar keltiradi degan fikrni bildirgan. Demak agar inson jismoniy mashqlar bilan shug'ullanayotgan bo'lsa uni birdaniga to'xtatib qo'yish yaxshi natijalarga olib kelmasligini alloma ko'rsatib o'tgan. Ibn Sino o'z

kitobida bunday insonlar bo'yicha quyidagi fikrni bildirgan "kishi, ko'pincha ingichka ichak og'riq kasaliga uchraydi".

Mutafakkir jismoniy mashq bilan muntazam shug'ullanadigan odamning organizmida keraksiz moddalar to'planib qolmasligini, badandagi tabiiy issiqliklarning oshirishini va tanani engil, chaqqon bo'lishini isbot qilib bergan. Ibn Sino o'zining mukammal asari "Tib qonunlari"ning birinchi kitobida jismoniy mashg'ulotni kishining yoshiga, sihat-salomatligiga va kasalligiga qarab, turlicha shakl va usullarda o'tkazish kerakligini ta'kidlaydi. Ayniqsa, bolalik, o'smirlik, yigitlik va qarilik chog'larida kishi jismoniy mashg'ulotga turlicha munosabatda bo'lishi kerakligi masalasini ko'tarib chiqib ilmiy dalillar bilan asoslab beradi.

Inson tanasini chiniqtirish va taraqqiy ettirishda tabiat kuchlari (quyosh, havo, suv)dan foydalanish katta ahamiyatga ega ekanligini, jismoniy mashqning kishidagi sezgi organlarini taraqqiy ettirishi uchun ham katta o'rin tutishini isbot qilib berganligini ko'ramiz.

Ibn Sino jismoniy tarbiya to'g'risidagi fikrlarda faqat jismoniy mashq tushunchasiga ta'rif beribgina qolmasdan balki, uning har xil turlari borligini va ulardan qanday qilib foydalanish kerakligini ham ko'rsatib o'tadi. Ibn Sino jismoniy mashg'ulot haqida gapirar ekan, uning kishi tanasiga foydasi muhim ekanligini ta'kidlaydi va jismoniy mashg'ulotga odamning ish jarayonida qiladigan harakatlari va maxsus jismoniy mashq harakatlari kiradi, degan fikrni ilgari suradi. Maxsus jismoniy mashqlarni Ibn Sino quyidagicha tasniflaydi: "Kichik yoki katta, juda tez yoki sust mashqlar bo'ladi".

Alloma tez harakatlarga: tortishish, musht bilan turtishish, tez yurish, nayza otish, qilichbozlik va nayzabozlik, otda yurish, bir oyoqlab sakrashlarni kiritgan. Juda muloyim va engil mashqlarga: arg'imchoqlarda uchish, qayiq yoki kemalarda sayr qilishni kiritadi. Kuchli mashqlarga esa: tosh ko'tarish, otga va tuyaga minish, aravalarda yurishni kiritadi.

O'rta Osiyo xalqlari orasida, boshqa ko'pgina xalqlardagi kabi qadim zamonlardan buyon kurash keng tarqalib kelgan. Kurash kishi tanasini chiniqtirishda juda katta o'ringa ega. Ibn Sino shuning uchun ham sportning bu turiga juda katta ahamiyat berib, uning har xil turlarini yozib qoldirgan. Milliy kurashning bir turiga quyidagicha ta'rif bergan: "Kurashayotgan kishining biri raqibining o'ng qo'li tagidan, o'ng qo'lini chap qo'lining tagidan o'tkazib uni quchoqlaydi. Keyinchalik raqibini o'ziga tortadi va uni o'ng yoki chap tomonidan tashlaydi. Shunda kishi yoki bukiladi, yo qaddini rostlaydi".

Mutafakkir kurashning yanada boshqa ko'pgina xillarini ko'rsatadiki, xalq orasida mavjud bo'lgan bu kurash shakllarini umumlashtirib, xalqlar orasida targ'ib qilgan. Ibn Sino ko'rsatgan kurash usullari O'rta Osiyo xalqlari orasida hozirgacha saqlanib kelmoqda. Ibn Sino kishi organizmidagi har bir a'zo o'ziga xos xususiyatga ega, shuning uchun ham har bir a'zoni chiniqtirishda alohida mashqlar tanlash va undan foydalanish zarur, deb ko'rsatgan. Jumladan, ko'krak qafasi muskullarini va nafas olish organlarini chiniqtirish uchun past, goho baland tovush chiqarish zarur, buning bilan

faqat ko'krak qafasi nafas organlarigagina emas balki, og'iz, til ham harakatga keladi, ular ham mashq qildirilishi natijasida taraqqiy etib boradi. Bundan tashqari nafas olish va chiqarish bilan kishining barcha a'zolari mashq qiladi, qon tomirlari kengayadi, deb ta'kidlaydi.

Buyuk mutafakkirlarimizning yoshlar aqliy va jismoniy kamoloti to'g'risidagi dono fikrlari, ibratomuz so'zlari, ko'p ma'no pand-nasihatlari hozir ham o'z kuchini yo'qotmay kelmoqda. Bu fikrlar yoshlarni tarbiyalashda, ma'naviyatning yuksalishida muhim ahamiyatga egadir zero, Prezidentimiz I.Karimov ta'kidlanganidek: "Vatanimiz kelpajagi, xalqimizning ertangi kuni, mamlakatimizning jahon hamjamiyatidagi obro'-e'tibori avvalambor, farzandlarimizning unib-o'sib, ulg'ayib, qanday inson bo'lib hayotga kirib borishga bog'liqdir. Biz bunday o'tkir haqiqatni hech qachon unutmashimiz kerak".

Xulosa qilib aytadigan bo'lsak, Ibn Sinoning sog'lom turmush tarzi to'g'risidagi fikrlarining o'ziga xos tomoni shundaki, bu masalani u kishi faoliyatining boshqa tomonlaridan ajralgan holda emas, balki insonning barcha faoliyati bilan chambarchas bog'liq holda olib qaraladi. Chunki Ibn Sino insonlarda sog'lom turmush tarzini shakllantirishda jismoniy tarbiyani bolaning yoshiga, kuchiga va hayotiy tajribasiga yarasha olib borish kerakligini, jismoniy mashqlar kishining tanasini mustahkamlash bilan bir qatorda, u kishining ruhini tetiklashtirishga, aqliy qobiliyatining o'sishiga ham katta yordam berishini uqtiradi. O'rta asr sharoitida bu buyuk mutafakkirning inson hayotida sog'lom turmush tarzining qanchalik muhim ekanligini, jismoniy tarbiya sohasidagi fikrlarini tabiiy-ilmiiy tomondan asoslab berishi juda katta ahamiyatga egadir.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI

1. Jumayeva Sh.S.Eshboboyeva M. THE USE OF PEDAGOGICAL METHODS IN THE EDUCATIONAL PROCESS. DEVELOPMENT OF PEDAGOGICAL CREATIVITY IN MODERN EDUCATION.2023..73-79 pp. Vol. 1. Issue 3.Conference of Finlandy.
2. Ш.С.Жумаева. [Ахборот хавфсизлиги ва мафкуравий ҳимоя](#). Educational Research in Universal Sciences, 2023/6/24.286-290b.
3. Ю.Х.Манзаров, Ш.С.Джумаева. [СОЦИОДИНАМИКА ДУХОВНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ В ГОДЫ НЕЗАВИСИМОСТИ](#). Журнал научных публикаций аспирантов и докторантов. 2016г. № 1.стр 41-42.
4. Жумаева Ш. Семья и воспитание личности в творчестве Алишера Навои. Традиционнке культуры народов мира :семья и семейные ценности в системе общественных отношений. НИИ БелГУ. 23 март. 2024 г.200-204 стр.

5. Жумаева Ш.С. ИСЛАМИЗАЦИЯ КАВКАЗА И ВЛИЯНИЕ НА ПОЛИТИЧЕСКУЮ ЖИЗНЬ ОБЩЕСТВА. SOUTH CAUCASUS IN THE CONTEXT OF MODERN GLOBAL CHALLENGES. Baku, Azerbaijan. May 3, 2024 y. 158-160 стр.
6. Ibn Sino. Tib qonunlari. Tom.1-5. T., 1996.



INNOVATIVE
WORLD