

**ИБН СИНОНИНГ “РИСОЛА ФИ ХИФА АС-СИХХА” РИСОЛАСИДА  
ЖИСМОНИЙ БАРКАМОЛЛИК ҒОЯСИ**

**Қобилжонов Қосимжон Қобилжон ўғли**

Бухоро давлат университети

Жисмоний маданият факултети

Спорт назарияси ва методикаси кафедраси ўқитувчиси

**Аннотация:** мазкур мақолада Ибн Синонинг “Рисола фи хифа ас-сиҳха” рисоласида ёритилган инсон саломатлиги, ёшларни ҳар томонлама баркамол ва етук қилиб тарбиялаш жараёнида жисмоний тарбиянинг аҳамияти ва ўрни ҳақидаги қарашлар мазмуни келтирилган.

**Калит сўзлар:** саломатлик, тарбия, жисмоний баркамоллик, муҳит, ҳаракат, фаолият, натижа.

**IBN SINO'S IDEA OF PHYSICAL PERFECTION IN "RISOLA FI HIFA  
AS-SIHHA"**

Kabiljanov Kasimjan Kabiljanovich

Bukhara State University

Faculty of physical culture

Teacher of the Department of Sports Theory and Methodology

**Annotation:** this article contains the content of Ibn Sina's views on human health, the importance and role of physical education in the process of raising young people to become well-rounded and mature, which were covered in the treatise "Risola fi khifa as-sihha".

**Key words:** health, education, physical fitness, environment, action, activity, result.

Ўзбекистон Республикасининг 11.03.2019 йилдаги ЎРҚ-528-сон “Фуқароларнинг репродуктив саломатлигини сақлаш тўғрисида”ги Қонунида: фуқароларнинг репродуктив саломатлиги инсоннинг жисмоний, ақлий ва ижтимоий жиҳатдан соғломлиги ҳолати бўлиб, бу ҳолат унинг бола

туғилишига қодирлигини белгилайдиган репродуктив тизими, ушбу тизимнинг функциялари, ҳаётий жараёнлари билан боғлиқ бўлади дея таъкидланган. Шунингдек, соғлом авлодни вояга етказиш борасидаги чора – тадбирларни янада кучайтириш, соғлом болалар туғилиши ва уларни тарбиялаш билан боғлиқ масалалар юзасидан аҳоли ўртасида тушунтириш ва маслаҳат ишларини кучайтириш ҳақида дастурий вазифлар белгиланган.

Боланинг саломатлиги у яшайдиган муҳит шароитига чамбарчас боғлиқ эканлиги бугунги кунда ҳеч кимга сир эмас.

Бола саломатлигига таъсир этувчи омиллар ва унинг ҳам ақлий, ҳам жисмоний баркамоллиги тиб илмининг билимдони буюк **Ибн Синонинг “Рисола фи хифа ас-сиҳха”** асарида ҳам ўз аксини топган бўлиб унда саломатликнинг асосий гарови сифатида жисмоний баркамоллик қоидалари баён қилинган.

Ибн Синонинг жисмоний баркамоллик ҳақидаги қарашлари, ижтимоий таффакур ва амалиёт тарихидаги буюк мерос ҳисобланади. Касалликларни келиб-чиқиши, олдинини олиш, даволашга доир маслаҳатлар, инсон саломатлиги ва жисмоний баркамоллигининг атроф-муҳитдаги омилларга боғлиқлиги ҳақидан фикрлар Абу Али Ибн Сино ижодига сингиб кетган.

Унинг таъкидлашига: инсон саломатлиги атрофимизни ўраб турган хавонинг таркибига боғлиқ, чунки ҳаво гавдамизни ва руҳимизнинг таркибига кирган тўрт асосий унсурнинг биридир. Ҳаво мўътадил ва соф бўлиб, унда руҳнинг мижозига тескари ёт бир моддалар аралашмаганида у соғлиқ учун яроқли бўлади, акс ҳолда эса касаллик манбасидир.

Фан ва техник тарақий этган ҳозирги замонда ҳавоси нафас олиш учун бутунлай яроқсиз ҳолатга келиб қолган жойлар ҳам мавжудлиги касалликларнинг янги турларини ривожланиб боришига сабаб бўлмоқда.

Ёшларни ҳар томонлама баркамол ва етук қилиб тарбиялашда барча экологик ва ижтимоий тадбирлар туркумига кирадиган жисмоний тарбиянинг ҳам аҳамияти катта.

Ибн Сино таълимотича боланинг саломатлиги кўп жихатдан ота-она соғлигига боғлиқ бўлиб, у ўсаётган ва ривожланаётган муҳит ҳам ўз таъсирини кўрсатади.

Бола организми майин, янги ниҳолдек эгилади, ўзгариб туради. Маълум шароитларда ёмон туғма хусусиятлар юзага чиқмай қолиши ва жиддий касалликлар манбаи бўлиши ҳам мумкин. Худди шу каби яхши куртаклар ё ривожланиши ва такомиллашини ёки сўниб, йўқ бўлиб кетиши мумкин.

Ибн Синонинг айтишича одам ёруғ дунёга чидамлик, бардошлик “тайёр” мослашувчанлик механизмларнинг маълум жамғармаси билан келади. Буни сеҳргар сахий табиат ҳар бир бўлажак фарзандга ато этган тухфа, деб ҳисоблаш мумкин. Бироқ ана шу табиат инъомини сақлаш учун ундан билиб, оқиллик билан фойдаланиш керак.

Масалан, чақалоқда иссиқликни идора этадиган табиий механизмлар жуда такомилга етган бўлади. Совуқда жавобан организмда иссиқлик берилишининг тезда камайишига, исиб кетишга жавобан эса унинг ошишига имкон берадиган реакцияларнинг мурракаб занжири пайдо бўлади.

Агар нагрузка тобора ошириб борилса, механизмлар тобора ишончлироқ, саркашлик қилмай ишлайдиган бўлиб бораверади. Мабодо бу ҳидаги машқ бўлмаса, уларнинг “созлиги” сезиларли даражада сусаяди. Бошқача айтганда, агар бола чиниқтирилса, у совуқ қотишга (фақат ундагина эмас!) анча чидамли бўлади, агар бола ўраб-чирмалса, салгина шамол тегишидан асраб-авайланса, шамоллаш касалликларига ва бошқа хасталикларга чидамлик сусаяди.

Ибн Сино инсон камолотида жисмоний тарбиянинг муҳим аҳамиятини ҳам назарий, ҳам амалий жихатдан таҳлил этади. Мутафаккирнинг фикрича, инсоннинг камолга етишида жисмоний тарбиянинг таъсири ҳақида бир бутун, яхлит, таълимот ёритилмаган эди. Ибн Сино биринчи бўлиб жисмоний тарбиянинг илмий педагогик жихатдан бир бутун тизимини яратди.

Жисмоний машқлар, тўғри овқатланиш, уйқу, баданни тоза тутиш тартибига риоя этиш инсон соғлиғини сақлашда муҳим омиллардан эканлигини ҳам илмий ҳам амалий жиҳатдан асослади.

Болага ҳам ҳали у туғилмасдан туриб ғамхўрлик қилиш, гўдаклик давридан бошлаб тарбияни бошлаш зарурлигини таъкидлайди. Боланинг етук инсон бўлиб шаклланишида унга ғамхўрлик, поклик, масъулиятни ҳис этиш, дўстона муносабатлар туйғусини сингдириб бориш зарур, дейди олим.

Кўриниб турибдики, аллома наслнинг соғлиғи, жамият аъзоларининг соғлом турмуш тарзи жамиятнинг равон осуда ҳаёти, фаровон турмушини таъминлашга хизмат қилишини назарда тутиб, инсон саломатлигини сақлаш ҳамда тиклаш борасидаги ўз қимматли фикр ва қарашларини ўлмас ва бетакрор асарларида ифода этган.

Республикамизда қабул қилинган “Соғлиқни сақлаш тизимини ислоҳ қилиш” тўғрисидаги дастур, “Соғлом авлод” жамғармаси ва орденининг таъсис этилиши, “Она ва бола” марказларининг ташкил этилиши, “Ёшлар йили”, “Баркамол авлод йили”нинг эълон қилиниши Президентимиз ва Республика раҳбариятининг бу соҳага бўлган эътиборларининг нақадар катта эканлигини кўрсатади. Келажакда ҳам жисмонан, ҳам маънан соғлом авлодни вояга етказиш масаласида аждодларимизнинг қарашлари ва фаолияти маънавий асослардан бири бўлиб хизмат қилиши, шунингдек, улардан фойдаланиш ислохотларни янада самаралироқ бориши ва ўтказилишига ёрдам бериши шубҳасиздир.

## АДАБИЁТЛАР

1. АБДУЛЛАЕВ К. Ф. Мыслители востока о педагогической профессии // Культура мира и ненасилия подрастающего поколения: ракурсы интерпретации и педагогические условия развития. – 2020. – С. 117-120.
2. Абдуллаев Кобилжон Файзуллаевич Воспитание двигательных качеств подростков в семье // Вестник науки и образования. 2020. №9-2 (87).

3. Абдуллаев К.Ф., Бобомуродова Н. Ж., Кобилжонов К. К. Высокая духовность основа экологической культуры //Научное пространство: актуальные вопросы, достижения и инновации. – 2020. – С. 5-8.
4. Абдуллаев К. Ф., Бобомуродова Н. Ж. Физическая культура и спорт– эффективное средство предотвращения вредных привычек у подростков //Человек и природа. – 2018. – С. 195-198.
5. Кобилжонов К.К., Фазлиддинов Ф.С., Фозилова З.Ж. Идея совершенной личности в трудах мыслителей востока //Педагогическое образование и наука. – 2020. – №. 1. – С. 100-103.
6. Кобилжонов К. Роль семьи в обучении детей национальной борьбе кураш //Вестник науки и образования. – 2020. – №. 9-2 (87). – С. 67-69.
7. Qobiljonov Q. Kurash kurashi bolalarni axloqiy tarbiyalash vositasi sifatida: Wrestling as a means of moral education of children //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2020. – Т. 2. – №. 2.
8. Qobiljonov Q. СУТЬ НАЧАЛЬНОГО ВОСПИТАНИЯ зороастрийцы //ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz). – 2021. – Т. 8. – №. 8.
9. Емельянова И. Е., Абдуллаев К. Ф. ББК 74.200. 5я73 Е 60. – 2020.