

**BOLALARNI JISMONIY CHINIQTIRISHDA ABU ALI IBN SINONING
TAVSIYALARI**

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7703512>



ELSEVIER



Received: 06-03-2023
Accepted: 07-03-2023
Published: 22-03-2023

Nishanov Shuhrat

Farg'ona jamoat salomatligi tibbiyot instituti assistenti
Farg'ona, O'zbekiston



Abstract: Ushbu maqolada Abu Ali Ibn Sinoning "Tib qonunlari" asarida bayon etilgan tana mashqlari, jismoniy mashqlar va ularning organizm uchun foydali tomonlari, Ibn Sinoning yosh bolalar organizmini chiniqtirish hamda jismoniy tarbiyalashning ahamiyati va organizm rivojlanishiga ta'siri haqidagi tavsiyalari to'g'risida ma'lumotlar berilgan.

Keywords: "Tib qonunlari", jismoniy mashqlar, anatomiya, fiziologiya, tana tarbiyasi, organizmini chiniqtirish, havo vannasi, quyosh vannasi, suv hammomi.

About: FARS Publishers has been established with the aim of spreading quality scientific information to the research community throughout the universe. Open Access process eliminates the barriers associated with the older publication models, thus matching up with the rapidity of the twenty-first century.



Received: 06-03-2023
Accepted: 07-03-2023
Published: 22-03-2023

Abstract: In this article, Abu Ali Ibn Sina's "Laws of Medicine" describes body exercises, physical exercises and their benefits for the body, Ibn Sina's recommendations on the importance of physical training and physical education for young children and their effects on the development of the body. information provided.

Keywords: "Laws of medicine", physical exercises, anatomy, physiology, physical training, body conditioning, air bath, sun bath, water bath.

About: FARS Publishers has been established with the aim of spreading quality scientific information to the research community throughout the universe. Open Access process eliminates the barriers associated with the older publication models, thus matching up with the rapidity of the twenty-first century.

Kirish. Abu Ali Ibn Sino muntazam suratda jismoniy mashqlar bajarib borish, sifatli, me'yoriy ovqatlanish, toza havo, uyqu, badanni toza tutish bilan birga asabning xotirjamligi salomatlikning eng muhim va asosiy shartlaridan biridir, deb uqtiradi.

Ibn Sino "Tib qonun"larining birinchi kitobida "Jismoniy mashq kishini ketma-ket chuqur nafas olishga majbur qiladigan ixtiyoriy harakatdir" - deb jismoniy mashg'ulotga ta'rif bergan. Shuning uchun ham Ibn Sino jismoniy mashqlar bilan doimiy shug'ullanadigan kishining organizmi juda mustahkam bo'lib, har qanday kasalliklarni yengib o'tishga qodir bo'lishini isbotlashga erishgan. U "Normal suratda va o'z vaqtida jismoniy mashq bilan shug'ullanuvchi inson buzilgan xiltlar tufayli kelgan kasalliklarning davosiga muhtoj bo'lmaydi.", - deb yozadi. Yana jismoniy mashq bilan shug'ullanib yurgan inson birdaniga mashq bajarishni to'xtatsa, salomatligiga zarar keltirib, bunda "kishi, ko'pincha ingichka og'riq kasaliga uchraydi...", degan fikrni aytib o'tgan.

Ibn Sino o'zining asari "Tib qonunlari"ning birinchi kitobida jismoniy mashg'ulotni kishining yoshiga, salomatligiga va kasalligiga qarab, turlicha shakl

va usullarda bajarish kerakligini ta'kidlaydi. Ayniqsa, bolalik, o'smirlik, yigitlik va qarilik chog'larida kishi jismoniy mashg'ulotga turlicha munosabatda bo'lishi kerakligi masalasini ko'tarib chiqishi Ibn Sinoning odam anatomiyasi va fiziologiyasini, yoshga qarab, odam organizmi holatlarini mukammal bilganligidan kishi organizmining doimo rivojlanib, taraqqiy etib borishini ilmiy asosda tushunganligidan dalolat beradi, - deb yozadi olim S.Raximov.

Bu borada bolalarning sog'lom bo'lishi uchun Ibn Sino bola tarbiyasining dastlabki davridanoq jismoniy chiniqtirishga alohida e'tibor qaratish eng muhim tarbiya ekanligini uqtiradi. Ibn Sino fikricha, bola tarbiyasining asosiy maqsadi, avvalo uning organizmini chiniqtirishdan iborat bo'lishi kerak. Bu masalani amalga oshirish uchun u ilmiy tomondan asoslangan bir qancha qoidalar sistemasini tavsiya etadi. Jumladan, endigina tug'ilgan chaqaloqning terisi juda nozik bo'lib, bolaning badaniga tevarak-atrofdagi har qanday narsalar qattiq va sovuq bo'lib tuyuladi. Shuning uchun ham eng birinchi galdagi vazifa - chaqaloq terisini qotishini, tashqi tan qanday ta'sirlarga bardosh bera oladigan bo'lishini ta'minlash uchun nimtatir namakob surtishni maslahat beradi. Namakobni surtishda, bolani og'zi, burni va ko'ziga tegmasligini hisobga olish zarur, deydi. Keyinchalik bolani toza va iliq suvda cho'miltirishni, cho'miltirgan paytda uni to'g'ri ushlab turish, uning qulog'iga suv kirib ketishidan ehtiyot bo'lish kerak, deb maslahat beradi.

Ibn Sino bolalar organizmining o'sish jarayonidagi qonuniyatni yaxshi tushunib, katta yoshdagi odamlarga qaraganda, yosh bolalarga o'z vaqtida me'yoriy uyqu g'oyat zarur ekanligini ko'rsatadi. Bola uyqusi qat'iy rejimga asoslangan, o'z vaqtida va bir me'yorda bo'lishi muhimligini uqtiradi.

Bola organizmining chiniqib, normal o'sishi uchun uni havosi toza, harorati o'rta darajali uyda uxlatishni, uyga o'tkir yorug'lik tushirmaslikni, tinchlik bo'lishini ta'minlashni taklif etadi. Bolani yo'rgaklab yotqizilganda, uning qomati, barcha organlarining to'g'ri turishini ta'minlashga e'tibor berish organizmning to'g'ri o'sishiga, mustahkam va sog'lom bo'lishiga olib keladi. Ibn Sino bolani yotqizilganda, uning boshi boshqa a'zolaridan baland turishi kerak, qo'l-oyoq, umurtqa pog'onasi va bo'ynini qiyshayib qolishidan saqlanishni maslahat beradi. Uyqudan keyin bolani bosh va orqalarini silash, qo'l-oyoqlarini yengil uqalab, tetikligini oshirish uchun cho'miltirish organizmning mustahkamlashga katta yordam beradi, deb aytadi.

Tadqiqot usullari. Darhaqiqat chiniqish jarayoni - eng murakkab va turli-tuman fiziologik xodisalar kompleksidir. Odam organizmining doimiy ravishda o'zgarib turadigan tashqi sharoitlarga moslashishi markaziy nerv sistemasi faoliyati tufayli amalga oshirilib turiladi. Bu jarayonda teri bevosita ishtirok etadi.

Teri organizmning tashqaridan tasir ko'rsatadigan temperatura, nur kimyoviy va mexanik ta'sirotlardan shuningdek mikroblar kirishidan muhofaza qilib turadi.

Teri organizm bilan tashqi muhit o'rtasida aloqa o'rnatib turadi, teri bilan birga almashinuv mahsulotlari (tuzlar, suv)ni ajratadi va issiqlikni idora etishda qatnashadi.

Go'dak bolalarda issiqlikning idora etilishi jarayoni hali takomillashmagan bo'ladi. Issiqlik idora etilishining yetarlicha rivojlanmaganligi quyidagi xususiyatlarga: bola vaznining yengil bo'lishiga va teri qoplami sathining nisbatan katta bo'lishi bilan izohlanadi, buning oqibatida issiqlik ishlanib chiqishi bilan issiqlikning berilishi o'rtasida nomuvofiqlik bo'ladi. Go'dak bola, xususan emadigan bola issiqlikni katta yoshli odamga nisbatan ancha ko'p qabul qiladi va yo'qotadi. Bola organizmining issiqlikni ko'plab ajratishi sabablaridan yana biri shundaki, bola terisi yupqa va nozik bo'ladi, teri kapillyarlarining teshigi esa kattalarnikiga qaraganda keng bo'ladi.

Bola terisiga qon ko'p keladi, binobarin issiqlik ham ko'p keladi. Teri sathining kattaligi va nozik tuzilganligi issiqlikning tashqi muhitga ajralishini yengillashtiradi. Issiqlik ishlab chiqarish barcha to'qimalarda doimo sodir bo'lib turadi, biroq issiqlikning ko'p miqdori muskullarda va jigarda hosil bo'ladi. Bolada issiqlikning idora etilish mexanizmi murakkab reflektor jarayon bo'lib, unda shartli va shartsiz reflekslar bo'ladi.

Bola organizmini chiniqtirishga kirishilar ekan, chiniqtirishning quyidagi asosiy qoidalarini juda yaxshi – puxta bilish kerak. Bular:

- muntazamlik;
- chiniqtirishni asta-sekin va izchillikda oshira borish;
- bola organizmining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olish;
- chiniqtirishning turli vositalari va usullarini qo'llash.

Agar bola organizmiga past yoki yuqori haroratni har kuni ta'sir ettirib turilsa, u holda bolada tegishli shartli refleks albatta yuzaga keladi. Biroq adaptatsiya orttirilgan xususiyat bo'lganidan chiniqishni to'xtatilganda yo'q bo'lib ketishi mumkin. Chiniqtiruvchi muolajalarni muntazam ravishda o'tkazib turishning zarurligi ham shunda, ya'ni izchillik bilan har kuni o'tkazilsa, maqsadga muvofiq bo'ladi. Chiniqqan bolalarning shamollash kasalliklari bilan kam og'rish va bolalar yuqumli kasalliklarini yengil o'tkazishlari kuzatuvlarda aniqlangan.

Havoda chiniqishda chiniqishning umumiy qoidalari bilan bir qatorda quyidagilarga e'tibor berish zarur:

➤ Havo vannasini yaxshisi xonada qabul qila boshlash va yilning iliq vaqtlariga kelganda asta-sekin ochiq xavoga chiqish kerak.

➤ Havo vannasi qabul qilinganda havo haroratini asta-sekin pasaytirish yoki havo vannasi muddatini harorat bir xil bo'lganda asta-sekin uzaytira borish lozim.

➤ Havo vannasini kunning har qanday vaqtida qabul qilsa bo'ladi (O'zbekiston sharoitida ertalab va kechqurun qabul qilgan ma'qul), lekin ovqat iste'mol qilingandan so'ng 1.5-2 soat o'tgach qabul qilish yaxshi.

➤ Havoning namligi va harakatini hisobga olish kerak. Havoning namligi qanchalik yuqori bo'lsa va harakati kuchli bo'lsa, bola xavoda shunchalik kam vaqt bo'lishi lozim.

➤ Bolani aslo sovqottirib qo'ymaslik kerak. Muhimi bola havo vannasi qabul qilayotgan paytda harakat qilib turishi kerak. Buning uchun u bilan o'ynash yoki uni gimnastika qildirish kerak, kichkina bolalarni goh qorni bilan, goh chalqancha yotqizib qo'yiladi. Bunda bolani terlab qolishiga yo'l qo'ymaslik lozim.

➤ Bolalarni suv bilan chiniqtirish uchun yilning yoz oyi va kuzning boshlanishi eng ma'qul davr hisoblanadi.

Chiniqtirish maqsadida suv muolajalarini qo'llaganda eng yaxshi vaqt ertalab yoki kunduzgi uyqudan turgan payt ekanini hamisha yodda saqlash kerak, chunki uyqudan turgandan keyin terida issiqlik bir me'yorda bo'ladi, shuning uchun terining javob reaksiyasi badanning butun yuzasida bir xilda bo'ladi. Yosh bolalar 32° li suvda yuvinishi kerak, yil oxiriga borib, suvning haroratini 20° ga tushiriladi.

Organizmni isib ketishiga qarshi chiniqtirish, atrof-muhitning yuqori haroratiga chidamli qilishda, odatda quyosh nuridan foydalanish yo'li bilan erishiladi. Quyosh nuri organizmga umumquvvatlovchi ta'sir ko'rsatadi, uyquni yaxshilaydi, kayfyatni ko'taradi, og'riqni bosadi. Quyosh nuri ta'sirida organizmda issiqlik almashinuvi yaxshi idora etiladi va ultrabinafsha nurlar ta'sirida organizmda vitamin "D" ning hosil bo'lishi ham ta'minlanadi.

O'zbekiston sharoitida quyosh vannalari qabul qilishda bolaning boshiga albatta panama-shapkacha kiygizish, ko'ziga esa nur o'tkazmaydigan qora ko'zoynak taqib qo'yish kerak. Quyosh vannasi qabul qilgandan so'ng dushda cho'milsh yoki ustidan 30-38°li suv quyish tavsiya etilib, suv haroratini sekin-asta sovuta borish lozim. Cho'milishdan so'ng salqin joyda 20-30 daqiqa yotish maqsadga muvofiqdir. Albatta, bunday chiniqishni tashkil etishdan oldin bolalarni tibbiy ko'rikdan sinchiklab o'tkazish, barcha chiniqtiruvchi tadbirlarni shifokor nazoratida olib borish zarur.

Agar oilada yoki bolalar muassasalarida bolalarni muntazam ravishda chiniqtirib borilsa, ular baquvvat, sog'lom bo'lib voyaga yetadilar. Shuningdek, buyuk mutafakkir, ovqat bola organizmining doimiy haroratini saqlab turishda va barcha organlarning ish faoliyaini boshqarib borishda birdan-bir quvvat manbaidir, deydi. Shuning uchun ham bola o'z vaqtida ovqatlanishi lozimligini, rejim buzilsa, ayniqsa bolalarning ishtahasiga salbiy ta'sir etib, organizmi kuchsizlanadi, lanjlik, uyqusizlik paydo bo'lib, natijada, - deydi olim, - turli xil kasalliklar vujudga kelishi mumkin.

Xulosa. Ibn Sino bola organizmini chiniqtirish va uning ruhiy taraqqiyotini ta'minlash uchun chaqaloqni sekin-asta tebratishni, oxistagina past musiqa sadosi yoki yoqimli ovoz bilan allalashni chaqaloq mijozini mustahkamlovchi, tetiklashtiruvchi vosita deb hisoblagan.

Xulosa qilib aytganda, olim bu vositalarni bola organizmini baquvvat bo'lishiga, ularning ruhiy tetik va ijodga, musiqaga moyil bo'lib tarbiyalanishlarini kafolatlaydi, - deb hisoblagan.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR:

1. Abu Ali Ibn Sino "Tib qonunlari". Hilol nasr 2016 y
2. A.K.Rayimov, A.Babaev //THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EXERCISES FOR YOUNG CHILDREN AND THE EFFECT ON THE DEVELOPMENT OF THE BODY// GALAXY INTERNATIONAL INTERDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL (GIIRJ). Vol. 10, Issue 10, Oct. (2022). 746-749 pages.
3. R. Hamroqulov, Sh. Nishonov // Methods of increasing physical faiths during the training of football players// Texas Journal of Multidisciplinary Studies. 14-05-2022. 130-132 pages.
4. Hamroqulov Rasul, Nishanov Shuhrat // CHANGES THAT OCCUR IN THE ORGANISM OF YOUNG PLAYERS UNDER THE INFLUENCE OF AGE CHARACTERISTICS AND THEIR PHYSICAL FITNESS// American Journal of Interdisciplinary Research and Development. Volume 09, Oct., 2022.
5. R.Ubaydullaev, U.Abdullaev //METHODS OF ASSESSING THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF SCHOOLCHILDREN// International Conference on Developments in Education. Hosted from Delhi, India. 27 th May 2022. 74-78 pages.
6. A.Rayimov, A.Babaev //FAOL HARAKAT VA SALOMATLIK// IJODKOR O'QITUVCHI JURNALI. 5 DEKABR/ 2022 YIL/ 24-SON. 432-434.
7. O.R Parpiyeva, Ostanaqulov A.D //Health theory// Международный научно-практический журнал "Форум молодых ученых". Вып №6 (34) 2019. 26-29 pages.
8. Parpiyeva O.R, Raimjonova Kh.G. qizi //The role of a nurse in patient care// Международный научно-практический журнал "Мировая наука" Выпуск № 11(32) - 2019. 56-59 pages.
9. Parpiyeva O.R, Jamoliddinova U.A.Qizi //PROTECTION OF THE HEALTH OF CHILDREN AND ADOLESCENTS// Международный научно-практический журнал "Мировая наука". Выпуск № 11(32) - 2019. 53-55 с

10. Xalimaxon G'anieva, Tojimamatov Jamshidbek //CHARACTER ACTENTATION IN ADOLESCENTS// International Journal for Innovative Engineering and Management Research Volume 10, Issue 04, Pages: 153-157.

11. Mirzajonova E., Kiselev S. Child with hemorrhagic stroke in the right fronto-parieto-temporal area benefited from visuospatial therapy //Quality of life research. – 2020. – T. 29. – №. SUPPL 1. – C. S189-S189.

12. Mirzajonova E., Kiselev S. Yoga training as an effective approach for improving the executive abilities in children with ADHD //Quality of life research. – 2020. – T. 29. – №. SUPPL 1. – C. S183-S183.

13. Parpieva O.R, Solieva Z.A. //THESE IMPORTANT THANKS// Международный научно-практический журнал “Теория и практика современной науки” Выпуск №4 (34) – 2018. 85-87 стр

14. Eleonora Topvoldievna Mirzajonova, Odinaxon Raxmanovna Parpiyeva //Modern Special Preschool Education: Problems and Solutions// Journal of Pedagogical Inventions and Practices. Vol. 9. 06-2022. 100-106 pages.

15. Sh.M.Tairov //SPORCHILARNING OZIQLANISHI: MASALANING MOHIYATI VA MUAMMOLARI.// IJODKOR O'QITUVCHI JURNALI. 5 IYUN / 2022 YIL / 19 – SON. 297-300 betlar.

16. Tairov Sherzod Mirzadjanivich //MOSLASHUV (ADAPTATSIYA) DAVRIDAGI ORGANIZM FUNKSIYALARINING DINAMIKASI VA UNING BOSQICHLARI// Международный научный журнал «Новости образования: исследование в XXI веке». № 3 (100), часть 1. сентябрь, 2022 г.