ABU ALI IBN SINO SOG'LOM TURMUSH TARZI ASOSLARI HAQIDA

Yuldashev Farux Karimovich
Toshkent iqtisodiyot va pedagogika instituti dosenti, p.f.n.
https://doi.org/10.5281/zenodo.15287382

ANNOTATSIYA

Maqola Abu Ali Ibn Sinoning salomatligini mustahkamlash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish soxasidagi qarashlarini yoritib berishga bag'ishlangan. Unda salomatligini mustahkamlash va sog‘lom turmush tarzining nazariy asoslari ochib berilgan, hamda ulardan zamonaviy sharoitlariga sog‘lom turmush tarzini shakllantirishda foydalanish mumkinligi haqida fikr bildirilgan.

KALIT SO‘ZLAR

jismoniy tarbiya, sog'lom turmush tarzi, ekologik muhit, salomatlik, emotsional yuklama.

АННОТАЦИЯ

Статья посвящена изучению взглядов Абу Али Ибн Сины в области укрепления здоровья и формирования здорового образа жизни, в ней раскрыты теоретические основы укрепления здоровья и здорового образа жизни, а также высказаны мнения о том, что их можно использовать для формирования здорового образа жизни в современных условиях.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

физическое воспитание, здоровый образ жизни, экологическая среда, здоровье, эмоциональная нагрузка**.**

ABSTRACT

The article is devoted to the study of the views of Abu Ali Ibn Sina on strengthening health and forming a healthy lifestyle, in which the theoretical foundations of strengthening health and a healthy lifestyle are revealed, and opinions are expressed that they can be used to form a healthy lifestyle in modern conditions.

KEY WORDS

Physical education, healthy lifestyle, ecological environment, health, emotional stress.

KIRISH.

Mamlakatimizda halqimiz turmush farovonligini oshirish, sog‘lig‘ini mustaxkamlash, jismoniy tarbiya va sportni aholi o‘rtasida ommalashtirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha muhim ishlar amalga

oshirilmoqda. Albatta, bu ishlar nafaqat Respublikamiz kelajagi uchun g‘amxo‘rlik ko‘rsatish, balki bugungi kunda yuzaga kelgan murakkab sharoitlarning taqozosi hamdir. Bugungi kunda mamlakatimizda yuz berayotgan ijtimoiy–iqtisodiy o‘zgarishlar, jamoat va shaxsiy transport tizimining rivojlanishi jismoniy harakat faoliyatini keskin pasaytirib yubordi. Organizmning jismoniy va asabiy–ruhiy holati o‘rtasidagi muvozanatni o‘zgartirib, ruhiy – emotsional yuklamani oshib borishiga sabab bo’lmoqda. Natijada yurak–tomir, ovqat xazm qilish organlari va ayniqsa asab tizimi kasalliklari ko‘payib borishi kuzatilmoqda.

Sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalalari halqimiz uchun yangilik emas. Uzoq asrlar davomida bu sohada halqimiz tomonidan nihoyatda boy tajriba to‘plangan. Prezidentimiz ta’kidlab o‘tganlaridek “Buyuk ajdodlarimizning betakror va noyob ilmiy-ma’naviy merosi biz uchun doimiy harakatdagi hayotiy dasturga aylanishi kerak. Bu o‘lmas meros hamisha yonimizda bo‘lib, bizga doimo kuch-quvvat va ilhom bag‘ishlashi lozim”. “Tan olish kerakki, biz ana shunday bebaho merosga ko‘pincha faqat tarixiy yodgorlikka qaraganday munosabatda bo‘lib kelmoqdamiz. Bunday tengsiz boylikni amaliy hayotimizga tatbiq etishda beparvolik va e’tiborsizlikka yo‘l qo‘ymoqdamiz. Vaholanki, bunday noyob meros kamdan-kam xalqlarga nasib etgan”[1].

Olib borilgan tadqiqotlar hozirgi kunda jamiyatimiz uchun dolzarb bo‘lib borayotgan aholi salomatligini mustahkamlash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish masalalari, Abu Ali Ibn Sinoning sog‘liqni saqlash sohasidagi qarashlari bilan mazmuni va vositalari jahatidan bir–biriga yaqinligini, hamda ular zamonaviy turmush sharoitlariga mos kelishini va ulardan bugungi kunda aholi salomatligini mustahkamlash va sog‘lom turmush tarzini shakllantirish jarayoninida foydalanish mumkinligini ko‘rsatdi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLARNING TAHLILI.

Tadqiqodchlardan Sh.Abdullaev, V.Baranov, S.Klimenko, V.Marchenko, N.Myasnikov, I.Muravov, I.Sokolova, S.Imamxodjaev, N.Karaulova, T.Yuldasheva, L.Ivashenko, I.Kulebyanin, Ye.Pirogova, N.Graevskaya, F.Bagildeeva, D.Vatalov, A.Ibragimova, L.Nikonova, N.Semenova, X.Rafiev, M.M.Raximov, K.R.Mamadiyorov, N.Karaulova, Yu.Shalomiskiy, D.Krapavichene, D.Pozdeev, Yu.Kulikov, E.Bulich,

[1] O‘qituvchi va murabbiylar – yangi O‘zbekistonni barpo etishda katta kuch, tayanch va suyanchimizdir”, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning O‘qituvchi va murabbiylar kuniga bag‘ishlangan tantanali marosimdagi nutqi 2020 yil 30 sentyabr. https/president.uz

Yu.Pomeransov, D.Prisyajnyuk, S.D.Zeltser, S.Raximov, Sh.Otaboev, M.Nabievlar tomonidan olib borilgan tadqiqot ishlari Ibn Sinoning jismoniy tarbiya tarixida tutgan o'rni, inson salomatligini mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirish haqidagi fikrlarini o'rganishga qaratilgan.

A.Boltaev, E.Krainskaya, N.M.Vasyukovlar esa, olib borgan tadqiqotlari asosida Ibn Sinoning insonning jismoniy kamolotga yetishida muhim ahamiyatga ega bo'lgan "zaruriy sabablar" bugungi kundagi sog'lom turmush tarzi komponentlarining aynan o'zi ekanligini ko'rsatib o'tganlar.

X.Botirov, D.Drozdov, T.Silanteva, I.Shemilislar, Yu.Berdichevskiy, E.Vremanis, K.Rudzit, V.Sobolovskiy, S.Roshektaeva, A.Surikov, esa, o'zlarining tadqiqot ishlarida Ibn Sinoning jismoniy tarbiya nazariyasiga qo'shgan hissasini o'rganib, uning bu sohadagi fikrlari bir necha yuz yillar davomida olimlar uchun "dastlabki nuqta" vazifasini bajarganligini ta'kidlab o'tganlar.

E.Galeev, R.Zaynutdinov, M.Saxabutdinov tadqiqot natijalari asosida Abu Ali Ibn Sinoning merosidan o'rin olgan milliy jismoniy tarbiya vositalarini turmush sharoitlariga yuqori darajada moslashtirilganligini ko'rsatib, ular maxalliy aholini salomatligini mustahkamlash va sog'lom turmush tarzini shakllantirishda samarali ekanligini ko'rsatib o'tganlar.

D.Arzumetova, T.Isxakovalarning fikriga ko'ra, Ibn Sino ovqatlanish va jismoniy tarbiya masalalarini bir–biriga uzviy bog'lagan holda o'rgangan va bu bilan zamonaviy "Sport dietologiyasi" faniga asos solgan.

O.A.Rixsieva, A.Abdulxasanov, T.Normatov, A.Djuraev, T.Qobulova, Sh.Ro'zixonova, Ye.Zaxarova, I.Tenchurina, M.Frank, Yu.Kasach, L.Karpilov, Z.Kolyari, Yu.Arzumetov va K.Yuldashev, V.I.Isxakov, G.Yaziev, I.G.Azimov va E.R.Rasulova Ibn Sinoning jismoniy mashqlardan kasalliklardan keying ish qobiliyatini tiklashda foydalanish bo'yicha tavsiyalarini tadqiq qilib, ular bugungi kunda sport meditsinasi va davolash jismoniy madaniyati soxalarida, hamda kasalliklardan keying reabilitatsiya jarayonida qo'llanilishi mumkinligini ko'rsatib o'tganlar.

TADQIQOT METODOLOGIYASI.

Tadqiqot ishimizning metodologik asoslarini jismoniy tarbiya va sportni rivojlantirish, sog'lom turmush tarzini shakllantirish sohasidagi Prezident farmonlari va Vazirlar Mahkamasining qarorlari, shuningdek, ommaviy sport mashg'ulotlariga jalb qilish orqali aholi salomatligini mustahkamlash(E.A.Seytxalilov, I.A.Koshbaxtiyev, K.M. Maxkamjonov, F.A.Nurmatov, L.A.Inozemseva, L.A.Rustamov), sog'lom turmush tarzini shakllantirish(D.J.Sharipova, R.Arziqulov, G.S.Fuzailova), jismoniy tarbiya

tarixi(A.Akramov, R.Abdumalikov, J.Eshnazarov, K.Xoshimov, F.Xo'jaev, S.Nishonova) sohasida olib borilgan fundamental ilmiy tadqiqot ishlari natijalari asosida shakllangan ilmiy qarashlar tashkil qiladi.

TAHLIL VA NATIJALAR.

Tadqiqotchilardan N.S.Illarinovning ta'kidlashicha, "Bugungi kunda jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlashning milliy–madaniy tiplari mavzusi eng kam o'rganilgan soxalardan bo'lib qolmoqda. Uni chuqur o'rganib chiqish, zamonaviy sharoitlardagi antroposferani, ya'ni inson atrofini o'rab turuvchi muhitni sog'lomlashtirishga qaratilgan yangi noan'anaviy yo'nalishlarini ishlab chiqish uchun muhim manba bo'lib xizmat qilishi mumkin. Shubha yo'qki, xech bir formula insoniyat tomonidan to'plangan shaxsiy va ijtimoiy sog'lomlashtirish sohasidagi serqirra milliy-madaniy tajribani to'liqligicha o'zida mujassam qilgan holda ko'rsatib berishga qodir emasdir. Shuni alohida ta'kidlab o'tish kerakki, aynan mana shu noma'lum sabablarga ko'ra, "noan'anaviy" deb nom olgan, aslida esa an'anaviy bo'lgan jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlash tadbirlari xozirgi kunda chuqur o'rganilishi va ko'p asrlar davomida xalq tajribasi asosida to'plangan bilimlar umuman yo'q bo'lib ketishidan oldin qayta tiklanishi lozim.

Shuni alohida e'tirof etish joizki, Abu Ali Ibn Sinoning jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlash sohasidagi merosi, aynan mana shu, xalqimizga bo'lgan jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlashning milliy–madaniy tiplarini tashkil qiladi. Allomaning ushbu merosi bizgacha yetib kelgan "Tib qonunlari", "Urjuza", "Tadbirdagi zararlarni yo'qotish", "Safarda bo'lganlarning tadbir haqida risola", "Badanni idora etish, sharobning zararlari", "Tomir urishi haqida risola", "Yurak dorilari", "Judiya", "Fi–l-bax", "Tadbiri manzil" nomli asaridan o'rin olgan[2].

Tadqiqotchilardan S.I.Gorchak Abu Ali Ibn Sinoning sog'liqni saqlash sohasidagi merosi haqida to'xtalib: "Ibn Sino qadimgi tabiblarning erishgan yutuqlarini Sharq xalqlarining xududiy iqlim mintaqasini, yosh chegaralarini, madaniyat va turmush an'analarining o'ziga xos xususiyatlarini hisobga olgan holda sog'liqni saqlashning yagona tizimiga birlashtirgan. Uning jismoniy tarbiya va sog'liqni saqlash sohasidagi merosini o'ziga xos tomoni shundaki, uning qarashlari kasalliklarni oldini olishga qaratilgan", deb ta'kidlab o'tadi.

Olimlardan M.A.Dyachenko esa, "Ibn Sino tomonidan inson salomatligini muxofaza qilish bo'yicha aytib o'tilgan tavsiyalar bugungi kunda ham o'z ahamiyatini yo'qotmagan va zamonaviy sharoitlarda aholida sog'lom

[2] Абу Али Ибн Сино. Тиббий рисолалар. Тошкент. Фан.-1987.- 351 б.

turmush tarzini shakllantirish bo‘yicha olib borilayotgan ishlar bilan vazifalari jihatidan bir–biriga yaqindir”, deb fikr bildiradi.

Abu Ali Ibn Sinoning sog’lom turmush tarzi sohasidagi fikrlari uning tibbiy qarashlarida namoyon bo‘ladi. U tib ilmini ikki - nazariy va amaliy qismga bo‘lgan. Tibbiyotning nazariy qismi inson salomatligi muhim bo’lgan quyidagi uch omilni o’z ichiga olishini takidlagan. Bular:

1.Insonga xos bo‘lgan yetti tabiatni;

2.Inson salomatligini saqlashda muhim o‘rin tutgan olti zaruriyatni;

3.Kasalliklarni, ularni belgilarini va ularni keltirib chiqaruvchi sabablarini o‘rganish.

Abu Ali Ibn Sino yetti tabiiy narsalarning eng birinchisi to‘rt rukndir - olov, suv, havo, tuproqdan iborat va ular xususiyatlariga ko‘ra olov – issiqlik, suv – xullik, havo – sovuqlik, tuproq – quruqlik quvvatiga ega bo‘lib, ularning aralashuvidan badanlar vujudga keladi, deb ta’kidlaydi. Bu bilan har bir inson organizmi anotomik, morfologik, fiziologik va psixologik jihatdan alohida o’ziga xos individual hususiyatlari ega bolishini ko’rsatib o’tadi.

Allomaning fikriga ko’ra, tabiiy narsalarning ikkinchisi mizoj bo’lib, uning quvvatlari to‘rtta - issiq, quruq, sovuq va namlikdan iborat. Odam organizmida barcha mizoj quvvatlari mavjud bo‘lib, qaysi quvvat miqdori ko‘p bo‘lsa, odam o‘sha mizojga moyil bo‘ladi. Agar ular bir xil miqdorda bo‘lsa, odam mizoji mo‘tadil hisoblanadi. U bu fikrlari asosida zamonaviy psixologiyada qabul qilingan shahs temperamentlarining psixo-fiziologik asoslarini ko’rsatib beradi.

Tabiiy narsalarning uchinchisi xiltlar bo‘lib, ular balg‘am, safro, qon, savdolardan iborat. Xiltlar insonning turli a’zolarida joylashib, quvvati va ta’siriga ko‘ra turli xil bo‘ladi va organizmdagi barcha jarayonlarni normal o‘tishini ta’minlab turadi. Bunda u zamonaviy tibbiyotda mavjud bo’lgan organizm funktsiyalarini boshqarishning gumoral tizimini nazarda tutadi.

Tabiiy narsalarning to‘rtinchisi deb a’zolarni ko‘rsatadi. Uning ta’kidlashicha, inson organizmidagi asosiy a’zolar to‘rtta: ya’ni jigar, miya, yurak va moyaklardir. Jigar organizm uchun ozuqa bo‘lgan qonni tozalaydi, yurak butun organizmga qon yetkazib beradi, bosh miya yurakdan keluvchi quvvatni boshqarib, yo‘naltirib turadi.

Ibn Sino tabiiy narsalarning beshinchisi sifatida ruhlarni ko‘rsatadi. Ruhlar turli xil quvvatlarni yuzaga keltiradi. Ularni uch turga: tabiiy, yurakdagi va miyadagi ruhlarga bo‘ladi. Bunda u ongosti jarayonlarini, oliy nerv faoliyatini nazarda tutadi.

Tabiiy narsalarning oltinchisi deb quvvatlarni ko’rsatadi. Ular turlicha bo‘ladi, lekin shulardan faqat yettitasi inson tabiatiga tegishlidir. Bu quvvatlar –embirionda shakl, xajm va a’zolar sonini beruvchi, tortuvchi, yetiltiruvchi, tutib turuvchi, chiqaruvchi, a’zolarni o‘stiruvchi quvvatlar bo’lib, organizm rivojlanishini ta’minlaydi. Bulardan tashqari yana ikki hayotiy quvvat bor. Ulardan biri pulsni vujudga keltiradi, ikkinchisi esa, inson ruhiyatiga ta’sir etuvchi narsalardan ta’sirlanish holatini yuzaga keltiradi. Bunda u jismoniy harakat va ruhiy-emotsional holatdagi o’zgarishlarni nazarda tutadi. Bulardan tashqari nafsoniy quvvatlar mavjud, ularning beshtasi xislarga tegishli bo‘lib, eshitish, ko‘rish, xid bilish, ta’m bilish va teri-taktil analizatorlardan iborat. “Nafsoniy quvvatlardan yana biri mushaklarga borib ulanadi va bo‘g‘imlarni harakatga keltiradi”. Bunda, orqa miyadan chiqib, muskullarga ulanuvchi va harakatlarni vujudga keltiruvchi somatik nerv tizimini nazarda tutadi.

Yana shuningdek, “narsalarni ko‘zgudek qilib hayolga keltirish”, “tafakkur qilish”, “xotiralashni” vujudga keltiruvchi quvvatlar mavjudligini aytib o‘tadi. Bunda u insondagi psixologik sifat va psixik jarayonlarni nazarda tutadi.

Tabiiy narsalarning yettinchisi sifatida fe’llar ko‘rsatiladi. Bunda u inson organizmining funksiya va jarayonlarni nazarda tutadi. Uning ta’kidlashicha, havo koinot jismlari – quyosh, oy va yulduzlarning harakatiga ko‘ra doimo o‘z xususiyatini o‘zgartirib turadi va bu inson salomatligiga o‘z ta’sirini ko‘rsatadi. Iqlim mintaqasi, tog‘lar va dengizlar, hamda ulardan esib o‘tuvchi shamollar bu xududdagi havoga o‘z ta’sirini ko‘rsatadi va inson organizmida sodir bo‘ladigan o‘zgarishlarga sabab bo‘ladi.

Inson yashab turgan joydagi tuproq va suvlarning holati ham shu joyning havosiga ta’sir ko‘rsatib turadi. Bu joydagi tuproq va suvlarning holatini buzilishi, havoning yomonlashishiga, bu esa o‘z navbatida aholi orasida kasalliklarni ko‘payishiga sabab bo‘ladi. Turar–joylarning joylashish o‘rniga qarab, ham bu yerdagi havoning xususiyatlari turlicha bo‘ladi. Inson egniga kiygan kiyimlarning turiga ko‘ra ham, havoning ta’siri turlicha bo‘lishi mumkin. Bu bilan u atrof – muhit va undagi ekologik sharotilarni qanchalik muhim ekanligini ko’rsatib o’tadi.

Abu Ali Ibn Sino zaruriy narsalarning ikkinchisi deb, ovqatlanish rejimini ko‘rsatadi. Uning aytishicha, “g‘izo” (ovqat moddalari) o‘sishga qobiliyatli narsalarni o‘stiradi, ya’ni organizmdagi energetik sarfi o‘rnini doimiy ravishda to‘ldirib turadi, qabul qilingan ovqat moddalari to‘liq xazm bo‘lgandan so‘ng toza qonga aylanadi va organizmdagi jarayonlarni o‘z me’yorida kechishini ta’minlab turadi.

Abu Ali Ibn Sino suv iste'moli haqida so‘z yuritib, “suvlar chiqindilarni ma'lum yo‘l orqali xaydaydi va g‘izoni tomirlarga yuboradi”, deb ta'kidlaydi. Uning fikricha, suv ovqat hazm qilishda va organizmni chiqindi moddalardan tozalashda katta ahamiyat kasb etadi.

Zaruriy narsalarning uchinchisi deb, uyqu va uyg‘oqlik holatini ko'rsatadi. Uning ta'kidlashicha, uyqu bu - “nafsoniy va hissiy quvvatlarning harakatdan dam olishi”, uyg‘oqlikning me'yoridan ortiq yoki kam bo‘lishi, inson salomatligiga ham jismoniy, ham ruhiy jihatdan zarar yetkazadi. Bunda, xissiy analizatorlarning ishi susayadi, tafakkur qilish qobiliyati pasayadi, ovqat hazm qilish jarayoni buziladi, jism ozib ketadi.

Zaruriy narsalarning to‘rtinchisi deb harakat va harakatsizlikni ko‘rsatadi. Bunda u aktiv harakat rejimini nazarda tutadi. Uning ta'kidlashicha, harakat va harakatsizlik doimo o‘z me'yorida bo‘lishi lozim, shunda ular organizmni to‘g‘ri o‘sishi va shakllanishiga, undagi chiqindi moddalarni tashlashga yordam beradi. Shuningdek, “badanni g‘izoni yaxshi qabul qilishiga tayyorlaydi va yosh bolani o‘sish – unish uchun qobiliyatli qiladi”. Harakatlarning ortiqcha bo‘lishi natijasida esa charchash yuzaga keladi. Bunda, insondi xorg‘inlik holati yuzaga keladi va hissiy sezgilar ancha susayadi. Charchash tufayli paydo bo‘lgan og‘riqlar asablarni kuchsizlantiradi. Harakatlarning me'yoridan kam bo‘lishi esa, “badanni yomon xiltlar bilan to‘ldiradi” va ovqat xazmini qiyinlashtiradi.

Abu Ali Ibn Sino zaruriy narsalarning beshinchisi sifatida organizmdagi ajraluvchi turli moddalarni badan tashqarisiga chiqarilishini ko‘rsatadi. U bo‘shalishning “qon oldirish, surgi qilish, qustirish” kabi bir qator turlarini sanab o‘tadi. Uning ta'kidlashicha, bu ishlar insonning yoshi, salomatlik holatini, yil fasllarini hisobga olgan holda, zaruratga ko‘ra amalga oshirilishiga e'tiborsizlik bilan qarash turli xil kasalliklarni kelib chiqishiga sabab bo‘lishi mumkin.

Abu Ali Ibn Sino “nafsoniy kayfiyatlarni” zaruriy narsalarning oltinchisi deb hisoblaydi. Uning ta'kidlashicha, “nafsoniy kayfiyatlarni”, ya'ni ruhiy holatlarni o‘zgarib turishi, inson organizmiga turlicha ta'sir ko‘rsatadi. Uning fikricha, qo‘rquv “sovuqlikni” qo'zg'atadi, uning “haddan oshib ketishi” esa, insonni halok etishi mumkin.

Abu Ali Ibn Sino inson badanining holatlari xususida so‘z yuritib, ular kasallik va sog‘liq, hamda ularning o‘rtasidagi holatlardir, deb ko‘rsatadi. Uning ta'rif berishicha, kasallik holati bu – “kishi gavdasidagi g‘ayritabiiy bir holat bo‘lib, kasal kishi a'zosining ishiga bevosita zarar yetkazadi”. Sog‘liq holati esa, “shunday malaka yoki holdirki, u sababli a'zolardan sog‘lom ishlar

vujudga keladi". Ya'ni, bunda organlardagi barcha jarayonlar organizm uchun xos bo'lgan me'yorlar chegarasida kechadi.

Abu Ali Ibn Sino inson badanining holatlari haqida to'talib, ular moddiy, shakliy, tugallovchi, faol sabablarga bogliq bolishini ko'rsatib o'tadi. Insonning jismonan barkamol bo'lishida, aynan mana shu faol sabablar muhim ahamiyat kasb etadi.

Abu Ali Ibn Sino faol sabablarni "zaruriy" va "umumiy" deb ikki turga bo'ladi. "Zaruriy" sabablarga quyidagilarni kiritadi:

1.Atrof muhit va uning havosi, iqlimiy, geografik va mikroklimatik faktorlarni;

2.Yeyiladigan va ichiladigan narsalarni;

3.Gavdaning jismoniy harakatini va tinchlik holatini;

4.Insonning nafsoniy, ya'ni ruxiy – emotsional holatini;

5.Uyqu va uyg'oqlik holatini;

6.Gavdani chqindilardan tozalash.

Bir yosh davridan boshqa yosh davriga o'tish, kasb-hunarlar, odatlar, turar–joylar va ular bilan aloqador bo'lgan omillarni esa "umumiy" sabablar deb ataydi.

Abu Ali Ibn Sino sog'liqni saqlashda "zaruriy va umumiy" sabalarni, ya'ni ularni insonning yoshi, jinsi, salomatlik holati, turmush tarzi, yashab turgan xududining iqlim mintaqasi va geografik sharoitlari va hokozolarni hisobga olgan holda, inson organizmi uchun qulay bo'lgan va uning shaxsiy imkoniyatlariga mos keluvchi me'yorlar chegarasida bajarilishi lozimligini ta'kidlab o'tadi.

U ko'rsatib o'tgan ushbu "zaruriy sabablar", bugungi kunda muhim ahamiyat kasb etayotgan sog'lom turmush tarzining komponentlariga mos keladi (1-jadval).

1-jadval

Abu Ali Ibn Sino talqinidagi zaruriy va umumiy sabablar	Zamonaviy talqindagi sog'lom turmush tarzi komponentlari
Atrof– muhit sharoitini havo holatiniga ta'siri	Atrof–muhitning ekologik holati
Yeyish va ichish	Oqilona ovqatlanish tartibi
Harakat va harakatsizlik holati	Aktiv harakat rejimi, jismoniy tarbiya va sport bilan shug'ullanish
Nafsoniy holatlar – ruhiy holatlarning inson organizmida kechadigan bioximik va	Psixogigiena – insonning ruhiy salomatligini mustahkamlash, stres

fiziologik jarayonlarga salbiy ta’sirini oldini olish	holatlariga qarshi tura olish qobiliyatini oshirish
Uyqu va uyg‘oqlik holatlari	Mehnat va dam olishning oqilona tartibi
Gavdada hosil bo‘luvchi turli xil moddalarni tashqariga chiqarilishi va to‘xtalishini	Kun tartbiga va shahsiy gigena qoidalariga, sog’liqni saqlash me’yorlariga amal qilish.

Abu Ali Ibn Sino salomatlikni mustahkamlash va sog’lom turmush tarzini shakllantirish masalalariga majmuaviy tarzda, bir butun muammo sifatida yondashadi. U mazkur muammoni hal qilishda insonning “gavda holatini saqlovchi va o‘zgartiruvchi” zaruriy sabablarga organizmni sog‘lomlashtiruvchi samarador vositalar majmuasi sifatida qaragan.

XULOSA VA TAKLIFLAR.

Buyuk mutafakkir Abu Ali Ibn Sinoning bir qator ilmiy asarlarida o‘z aksini topgan ma’lumotlarning qiymati shundaki, alloma ularni to‘plab, amalda tajribadan o‘tkazib, chuqur o‘rganib, umumlashtirib chiqqan. Ulardan foydalanish to‘g‘risida ko‘rsatmalar berishda iqlim mintaqasi va xududlarining geografik sharoitlarini, an’anaviy turmush tarzi va hayot faoliyatlarini, milliy an’ana va urf–odatlarini, ma’naviy qadriyatlarini hisobga olgan. Buyuk mutaffakirlarning asarlari bir necha asrlar avval yaratilgan bo‘lishiga qaramasdan, hozirgi kunda ham amaliy ahamiyatini yo‘qotmagan va ulardan sog’lom turmush tarzini shakllantirishda foydalanish mumkin.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO‘YXATI

1.“O‘qituvchi va murabbiylar – yangi O‘zbekistonni barpo etishda katta kuch, tayanch va suyanchimizdir”, O‘zbekiston Respublikasi Prezidenti Shavkat Mirziyoyevning O‘qituvchi va murabbiylar kuniga bag‘ishlangan tantanali marosimdagi nutqi 2020 yil 30 sentyabr. https/president.uz

2. Абдумаликов Р., Эшназаров Ш. Аждодларимиз жисмоний маданияти тарихини ўрганиш масалалари. Тошкент. Билим.-1993.- 57 б.

3. Абу Али Ибн Сина: 1000 летием со дня рождения. Тошкент. Фан.-1980.- 248 с.

4. Абу Али Ибн Сино. Тиббий рисолалар. Тошкент. Фан.-1987.- 351 б.

5. Арзуметов Ю., Юлдашев К. Медицинские взгляды Ибн Сины.-Тошкент. Медицина .-1983.- 211 б.

6.Ибн Сина. Избранное.-Москва. Книга.1980.- 333 с.

7. Искандаров Т., Исхаков В. Здоровый образ жизни; восточные традиции и современность. Тошкент, -1989.- 118 б.

8. Лысицин Ю.П., Сахно А.В. Здоровье человека – социальная ценность. –М. Мысль, 1988. -270 с.

9. Психолого-педагогические взгляды Абу Али Ибн Сины. Ташкент, Ўқувтувчи. 1979. -167 с.