

АБУ АЛИ ИБН СИНО ҲАРАКАТЛИ ҲАМИЯТИ ҲАҚИДА

Зухриддин Насибович БОБОШЕВ

*Тошкент давлат транспорт университети
“Ижтимоий фанлар” кафедраси в.б., доцент*

Буюк аллома Абу Али ибн Сино нафақат машҳур шифокор, файласуф, шоиргина бўлиб қолмасдан, балки халқ ўйинларига доир ғоят ранг-баранг нодир мерос қолдирган алломadır.

У халқ ўйинлари ҳақида фикр юритар экан, айниқса бадантарбиянинг киши учун нақадар катта аҳамиятга эга эканлигини ҳам назарий, ҳам амалий жиҳатдан исботлаб берганлигини такидлашимиз мумкин. Ибн Сино инсон организмни соғломлаштириш ва касалликдан сақлаш ва даволаш нуқтаи назаридан қараб, халқ ўйинларидан бири бўлган бадантарбияни бешта асосий қисмга ажратганлигини кўрсатишимиз керак. Бундай ҳаракатларни қуйдагиларга ажратган:

-Инсоннинг гавдаси билан тез ҳаракатларни бажариш

- Инсоннинг гавдаси ва барча азолари билан нозик ва енгил ҳаракатларни бажариш

-Инсоннинг гавдаси ва азолари билан кучлироқ ҳаракатларни бажариш

-Инсоннинг гавдаси ва барча азолари билан ўрта ва кучли ҳаракатларни бажариш

- Инсон гавдаси учун махсус ҳаракатларни бажариш.

Абу Али ибн Сино бадантарбия машқлари инсонлар бажариши мумкин бўлган тез ҳаракатлар турига киритади, бундай ҳаракатларни ёшлиқдан тарбиялаш асосан миллий халқ ўйинлари ёки уларнинг айрим унсурларида доимий иштирок этиш орқали тарбияланиши мумкинлиги кўрсатиб ўтганлигини такидлаб ўтишимиз мумкин.

Бундай машқлар сифатида аллома ёшлар ўртасида маросим ва байрамларда қўлланиб келинган ўзаро тортилиш ўйинининг аҳамиятига алоҳида тўхталиб ўтганлигини кўрсатишимиз мумкин. Марказий Осиё халқларининг турли маросим ва байрамларида ёшлар ўртасида мусобақалар ўтқазилган. Мушт билан тортишиш мусобақасига таёргарлик кўришда қўлланиладиган машқларга ҳам аллома алоҳида тўхталиб ўтган. Шунингдек ёшларни жисмоний жиҳатдан ривожланишида соғлом ўсишига таъсир қилувчи ёйдан ўқ отиш машқларини аҳамиятига илмий адабиётларида кенг таҳлил берган. Инсоннинг ҳар куни бажариши мумкин бўлган соғломлаштирувчи машқлардан тез юришнинг ҳам соғлиқ учун гавданинг тўғри шаклланишидаги аҳамиятига кўрсатиб ўтганлигига

алоҳида тўхталиб ўтишимиз мумкин. Марказий Осиё халқлари учун ҳаётида муҳим ўринга эга бўлган ҳарбий ва ов қуроли бўлган найза отиш машқларининг аҳамиятлари ҳам аллома асарларида яхши таҳлил қилинган. Шунингдек аллома юқоридаги бир нарсага ирғиб осилиш, бир оёқда сакраш, қиличбозлик, найзабозлик, отда юриш, икки қўлни силкитиш, оёқ учида туриб, қўлларини олдинга ва орқага чўзиб, тез ҳаракат қилиш машқларининг аҳамиятига ҳам соғломлаштирувчи, ривожлантирувчи машқлар сифатида ўз асарларида кенг ва чуқур таҳлил бериб ўтган. Аллома тавсия қилган ушбу машқлар саломатликни мустаҳкамлаш, инсон организмини чиниқтириш ва ёшларнинг жисмоний ривожланишига ёрдам берадиган, ҳаракат кўникмаларини риволантирадиган машқлар бўлиши билан бирга ёшларда ижобий маънавий фазилатларни шакллантиришда ҳам ўз ўрнига эга бўлиб қолмоқда.

Абу Али ибн Сино-ўйин турлари ва унсурларини шунчаки санаб ўтмасдан, балки халқ донишмандлиги асосида ўзининг кучли билими билан уларни бойитиб, инсон камолоти учун қайси тарзда фойдали эканлигини тушунтириб ўтганлар. Улуғ ҳаким иситмадан ҳолсизланган, кўкрак ва қорин тўсиғи касаллигидан заифлашган кишиларга, асаб тизимининг чарчашидан келиб чиққан паришонхотирлик, иштаҳа бўғилиши каби касаллардан қийналаётганларга ўйинларнинг қуйидаги нозик ва енгил турлари: арғимчоқларда учиш; беланчакларда тик ҳолда ўтириб ёки ётиб учиш; қайиқ ёки кемаларда сайр қилиш, кучлироқ ўйинлардан эса: от ва туяга минишни тавсия қилади.

Халқ ўйинларининг кучли турларига майдонда бажариладиган қуйидаги ҳаракатларни киритади: кишининг ўз сояси билан олишиши, чапак чалиш, сакраш, найза учи билан санчиш, коптоқларни ўйнаш, кураш, тош кўтариш, қувлашиш, чопаётган отни жиловидан тортиб тўхтатиш кабилардир.

Халқ ўйинларининг ажойиб билимдони бўлган Ибн Сино халқимизнинг миллий спорт тури бўлган миллий курашимиз (Бухороча ва Фарғонача) ҳақида ҳам етарлича маълумот қолдирган. “Курашнинг турлари ҳам бир нечтадир”, - дейди у. Улардан бири икки курашувчининг ҳар бири ўз рақибининг белбоғидан ушлаб ўзига тортади, шу билан бирга курашувчи ўз рақибидан қутулишнинг чорасини қилади. Иккинчиси эса уни қўйиб юбормасликка ҳаракат қилади. Бошқа тури: икки курашувчидан бири иккала қўли билан иккинчисини маҳкам кучоқлаб ўзига тортади ва ерга ағдаради, бу вақтда биринчи курашувчининг ўнг қўли остидан ўтказилиши керак, курашувчилар гоҳ гавдаларини тиклаб, гоҳ эгиладилар.

Аллома кўрсатиб ўтган юқоридаги жисмоний машқларнинг ёшлар жисмоний ривожига катта таъсир кўрсатиб, саломатлигини мустаҳкамлашига тўхталиб ўтган бўлиб, машқларнинг ишлаш қобилятини оширишга таъсири,

узок умр кўришга ёрдами ҳақида ҳам қизиқарли маълумотларни берганлигини алоҳида таъкидлаш жоиздир. Жисмоний машқларнинг ҳар қандай ёшда ҳам қадди-қоматни тарбия қилиш куч-қувватини сақлаб туришни илмий исботлаб берган.

Абу Али ибн Сино жисмоний машқларнинг инсонга хос бўлган ижобий фазилатларига таъсирини ҳам алоҳида кўрсатиб ўтганлигини таъкидлаймиз. Бундай фазилатлардан аллома қуйдагиларни кўрсатиб ўтган:

1. Жасурлик – бирор ишни бажаришда кишининг жасурлиги, чидамлилиги, инсон бошига тушган ёмонликни тўхтатиб турувчи қувват.

2. Ақллилик – бирор ишни бажаришда шошма-шошарлик қилишдан сақловчи қувват.

Бундай фазилатларни шакиллантиришда жисмоний ҳаракатларнинг ўрнини ҳам аллома алоҳида таҳлил қилган.

Ёшларни мустақил билим олишга ўргатиш-бугунги куннинг энг муҳим ва долзарб вазифаларидан биридир. Шу ўринда таъкидлаш лозимки, бугунги кунда ёшларни маънавий интеллектуал рағбатлантиришда алломаларимизнинг тавсиялари катта аҳамиятга эгадир.

REFERENCES

1. Абдурашидова, Нилуфар Абдурашидовна, & Ҳасанов, М. (2022). ЁШЛАР ДУНЁҚАРАШИДА ДИН ВА АХЛОҚНИНГ ЎЗARO МУТАНОСИБЛИГИ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2 (10), 1226-1235.

2. Ж. С. Рамагов, & М. Ҳасанов (2022). ШАХС ДИНИЙ ДУНЁҚАРАШИНИНГ ШАКЛЛАНИШИДА ИЛМНИНГ АҲАМИЯТИ. *Academic research in educational sciences*, 3 (7), 35-39.

3. Ф. А. Кушаков, М. Н. Ҳасанов, Р. Ў. Баратов, Ж. С. Рамагов, & С. Ҳ. Султанов (2022). ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОНДА ИНСОН ҲУҚУҚЛАРИ ВА СЎЗ ЭРКИНЛИГИ. *Academic research in educational sciences*, 3 (10), 803-810.

4. Рамагов, Ж.С., Баратов, Р.Ў., Кушаков, Файзулла Абдуллаевич, Валиев, Л.А., & Ҳасанов, М.Н. (2022). ТРАНСПОРТ ТИЗИМИ ТАРАҚҚИЁТ БОСҚИЧЛАРИ (ЎЗБЕКИСТОН ТЕМИР ЙЎЛ ТРАНСПОРТИ МИСОЛИДА). *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2 (9), 606-612.

5. Ж. С. Рамагов, М. Ҳасанов, & Лочин Азаматович Валиев (2022). АУРОБИНДО ГҲОШ ҲАЁТИ ВА ИЛМИЙ ФАЛСАФИЙ МЕЪРОСИ. *Academic research in educational sciences*, 3 (6), 1161-1169.

6. М.Н.Ҳасанов, А.А.Азимбаев, Ҳалилов Ў., & Каримов Б. (2022). АБУ НАСР ФОРОВИЙНИНГ ШАХС МАЪНАВИЙ КАМОЛОТИГА ДОИР

ҚАРАШЛАРИ . JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONS, 4(3), 147–153. Retrieved from <http://www.wsrjournal.com/index.php/new/article/view/629>

7. Ж. С. Раматов, & М. Ҳасанов (2022). МАФКУРАВИЙ ТАҲДИДЛАРНИ ОЛДИНИ ОЛИЩДА АХЛОҚИЙ ТАРБИЯНИНГ АҲАМИЯТИ. *Academic research in educational sciences*, 3 (6), 952-956.

8. Ramatov, J.S., Valiev, L.A., Xasanov, M.N. XIX ASRDA HINDISTONDAGI IZHTIMOIY - FALSAFIY JARAYONLAR // ORIENSS. 2022. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/hih-asrda-indistondagi-izhtimoiy-falsafiy-zharayonlar> (kirish 12/11/2022).

9. Ramatov, J.S., Umarova, Rozigul , & Khasanov, M.N. (2022). METHOD OF DETERMINATION OF TRANSPORT INTENSITY IN URBAN CONDITIONS. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2 (6), 931-936.

10. Раматов, Ж. С., Муратова, Д., Султанов, С. Ҳ., Тухтабоев, Э., Кушаков, Ф., & Хасанов, М. Н. (2022). ИЖТИМОИЙ АДОЛАТ ВА ҚАДРИЯТЛАР ПЛЮРАЛИЗМИ. *World scientific research journal*, 8(1), 102-108.

11. Раматов, Ж.С., Баратов, Р.Ў., Султанов, С.Ҳ., Муратова, Д.А., Хасанов, М.Н., & Эрнийёзов, У.К. (2022). ЁШЛАР ЗАМОНАВИЙ МАДАНИЙ ҚИЁФАСИ ВА УМУМИНСОНИЙ ҚАДРИЯТЛАР ТУШУНЧАСИНИНГ МАЗМУН-МОҲИЯТИ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2 (10), 376-386.

12. Hasanov M., Tuhtaboev E. THE PERFORMANCE OF THE PERFECT MAN IN THE EASTERN RENESSANCE (ON THE EXAMPLE OF FARABI'S VIEWS) // *Innovative Technologica: Methodical Research Journal*. – 2021. – Т. 2. – №. 05. – С. 1-6.

13. М.Н.Ҳасанов, Д.А.Ҳафизов, Р.Х.Тоиров, & Х.Қ.Болтабоев. (2022). АБУ НАСР ФОРОБИЙ ЯШАГАН ДАВРДАГИ ИЛМ-ФАН ВА ТАЪЛИМ-ТАРБИЯ . JOURNAL OF NEW CENTURY INNOVATIONS, 4(3), 137–140. Retrieved from <http://www.wsrjournal.com/index.php/new/article/view/627>

14. Jumaniyoz Ramatov, Rozigul Umarova, Rashid Baratov, Mirshod Khasanov, Siroj Sulstonov, & Fayzulla Kushakov (2022). MODERN REQUIREMENTS FOR THE SPIRITUAL IMAGE OF YOUNG PEOPLE AND ITS MANIFESTATION IN PRACTICE. *Academic research in educational sciences*, 3 (10), 582-586.

15. Ramatov, J.S., & Khasanov, M.N. (2022). SOCIAL ASPECTS OF PROFESSIONAL QUALITY IMPROVEMENT (ON THE EXAMPLE OF THE RAILWAY SECTOR). *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2 (6), 969-976.

16. Раматов, Ж.С., Валиев, Л.А., & Хасанов, М.Н. (2022). XIX АСРДА ҲИНДИСТОНДАГИ ИЖТИМОЙ – ФАЛСАФИЙ ЖАРАЁНЛАР. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2 (6), 1070-1078.

17. Жўрабоев, Н. Ю., Кушаков, Ф. А., Султанов, С. Ҳ., & Хасанов, М. Н. (2022). КОНФУЦИЙЛИК ХУСУСИЯТЛАРИДАН ХИТОЙ ФАЛСАФАСИНИНГ КЕНГАЙИШИ. *World scientific research journal*, 9(2), 37-42.

18. Ruzigul, U., Nasirjan, J., Dilmurodkhokim, A., Mirshod, H., & Urozboy, E. (2020). Rationale and history of human reflections in the muslim philosophy. *International Journal of Advanced Science and Technology*, 29(5), 1453-1458.

19. Раматов, Ж.С., Хасанов, М.Н., & Жуманиёзова, Н.С. (2022). ТАЛАБА-ЁШЛАР МАЪНАВИЙ ДУНЁҚАРАШИНИ ШАКЛЛАНТИРИШНИНГ САМАРАЛИ УСУЛЛАРИ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2 (10-2), 866-874.

20. Раматов, Жуманиёз Султонович, Хасанов, Миршод Нўймонович, & Валиев, Лочин Азаматович (2022). ЯНГИ ЎЗБЕКИСТОН ЁШЛАРИ ВА УЛАРИНИНГ ИЖТИМОЙ ҲИМОЯСИ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2 (6), 1338-1344.

21. Abdurashidovna, A. N. (2022). YANGI O ‘ZBEKISTONDA SHET TILLARNI OMMALASHTIRISH VA ZAMONAVIY TEXNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH. *World scientific research journal*, 9(1), 63-70.

22. Абдурашидова, Нилуфар Абдурашидовна, & Хасанов, М. (2022). ЁШЛАР ДУНЁҚАРАШИДА ДИН ВА АХЛОҚНИНГ ЎЗАРО МУТАНОСИБЛИГИ. *Oriental renaissance: Innovative, educational, natural and social sciences*, 2 (10), 1226-1235.

23. АБДУРАШИДОВА, Н.А. (2022). ПОЧЕМУ СМЕШАННОЕ ОБУЧЕНИЕ: ЗНАЧЕНИЕ VL ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ И ПРИКЛАДНАЯ НАУКА Учредители: Теоретическая и прикладная наука , (2), 136-139.

24. Абдурашидова Н.А. (2021, декабрь). ИНТЕРАКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ЯЗЫКУ В МАЛЫХ ГРУППАХ. В Междисциплинарной конференции молодых ученых в области социальных наук (стр. 20-22).