

IBN SINONING ADABIY MEROSLARIDA SOG'LOM BOLA TADBIRLARI HAQIDA

Arabboyev Qahramon Tohirjonovich

Qo'qon davlat pedagogika instituti katta o'qituvchisi

To'xtaboyeva Shahinabonu G'ayratjon qizi

Qo'qon davlat pedagogika instituti talabasi

ANNOTATSIYA

Maqolada buyuk mutaffakir Abu Ali inb Sinoning "Tib qonunlari" asaridagi sog'lom bola tadbirlarini sharhi haqida so'z yuritilgan. Shuningdek, sog'lom bola parvarishidagi ayrim tadbirlarga izohlar aks etgan.

Kalit so'zlar: Abu Ali inb Sino, Tib qonunlari, sog'lom bola tadbiri, sog'lom bola parvarishi.

Jahon tibbiyot fanining buyuk olimlaridan biri Ibn Sino falsafa, adabiyot, musiqa va boshqa ko'p sohalarni mukammal bilgan donishmanddir. Ibn Sinoning ilmiy-pedagogik meroslari beqiyos ko'p. Abu Ali inb Sinoning eng mashhur asari "Tib qonunlari" bo'lib, alohida ahamiyat kasb etadi. Bu asar boshqa xalqlar tillariga tajjima qilishgan. O'zbek tilida ilk bor 1153-yilda, keyinchalik bir necha bor qayta nashr etilgan. Respublika hukumati va jamoat tashkilotlarining tashabbusi bilan 1980 – yilda Buxoroda Abu Ali inb Sinoning tavalludiga 1000 yil to'lishi munosabati bilan katta ilmiy anjuman o'tkazilgan. Bunda Ibn Sinoning asarlarida ta'lim-tarbiya va jismoniy tarbiya masalalariga katta ahamiyat berilganligi takidlangan. Mutafakkir olimning 30 dan ortiq tibbiy asarlari shu kungacha yetib kelgan.

Ibn Sinoni tibbiyot tarixida beqiyos ahamiyat kasb etib kelayotgan meroslaridan biri besh tomli "Tib qonunlari" kitobidir.

Ushbu noyob xazinani uchinchisi sog'liqni saqlash tadbiri, deb nomlanib to'rt fasldan iboratdir. U bolaning tug'ilgandan to oyoqqa turgungacha zarur bo'lgan tadbirlar haqidagi ko'rsatmalarni o'z tarkibiga olgan. Ushbu birinchi faslda mo'tadil mijozli bola tug'ilganda fozil kishilaridan bir guruhuni aytishlaricha, lozim bo'lgan dastlabki qilinadigan ishlar to'rt barmoq eniga qoldirib kindikni kesishi, og'riq bermasligi uchun mayin pishitilgan jun ip bilan kindikni bog'lamoq va zaytun moyiga botirilgan lattani uni ustiga qo'yish, hamda zajuba, qizil baqam daraxtining yelimi, anzar o'ti, zira, murch bo'laklarini ezib, yanchib bolaning kindigiga sepish kerakligi yozilgan.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Chaqaloqni yuzi qattiq, terisi kuchli bo'lishi uchun kam tuzli nomakopga samardan qo'shib chaqaloq gavdasiga surtishi, nomakop bolani og'zi burniga tegmasligi kerak deb ko'rsatma bergan. Tirnog'i olingan barmoq bilan chaqaloq burnini tozalash kerakligi ham ushbu faslda yozilgan. Bolani yo'rg'aklash, badanlarini muloyim silash, kengayishi matlub organlarni kengaytirib, ingichkalashtirib silaydi, har – bir organga chiroyli shakl berishga urinadi. Bola o'rinda yotganda uni boshi boshqa bo'laklardan yuqori turishi, u joy umirtqa ustini, qo'l oyoqlarini qiyshaytirib qo'yishdan saqlanmoq kerak deb yozgan.

Bolani yozda o'rta issiqroq, qishda issiq suvda uyqudan so'ng cho'miltirish, qulog'ini teshiklariga suv kirishidan saqlamoq kerakligi, yuvintirishda chap qo'lning bilagiga ko'kragi bilan yotqiziladi, ammo qorin bilan emas, cho'miltiruvchi bolaning orqasini ikki qo'l kaftiga boshini esa oyog'ining yuziga yumshoq qo'yadi. Keyin doya bola badanlarini sochiq bilan artib, sekinlik bilan silaydi. Silashda qorni bilan so'ngra orqasi bilan yotqizib barmoqlar bilan tanani siqib – siqib qo'yadi deb ko'rsatmalar bergan.

Ibn Sino bolani emizish va ovqatlantirish asosan onaning suti bilan bo'lishligi, bolaga ertalab asal yalatib, 2-3 sog'ib tashlab so'ng emizish, uxlatish uchun sekin-sekin tebratish, allalash, musiqa qo'yishlar orqali tanasini badan tarbiyaga, ruxi bilan musiqaga iste'dodi hosil bo'ladi deb ko'rsatmalar bergan.

Bolani emizishga o'z onasining suti suyuqligi, onasining kuchsizligi, sutining buzuqligi bo'lsa bolaga boshqa emizuvchi topish zarurligi, emizuvchiga bir necha shartlar qo'ygan, jumladan: emizuvchining yoshi, tashqi ko'rinishi, ahloqi, sutining sifati, emizuvchining tuqqan vaqti bilan bolani tug'ilgan vaqti o'rtasidagi muddati, emizuvchi bolasining jinsi kabilar muhim talab shartlaridan ekan. Ibn Sino emizuvchiga qo'yilgan shartlarni quyidagicha izohlab bergan.

Avvalo emizuvchining yoshi 25-35 yoshgacha bo'lishi. Ushbu yoshda bo'lgan talab hozirgi zamon fiziologiya fanining tadqiqot natijalari xulosasiga to'liq mos keladi. Ularga ko'ra organizmni barcha fiziologik xizmatlari 25 yoshgacha ortib o'z yuqori cho'qqisiga ko'tariladi. 25-35 yoshlar davomida barcha tizimlarning xizmatlari eng yuqori darajada faoliyatda bo'ladi. 35 yoshdan keyin asta-sekin pasaya boshlaydi.

Ibn Sinoning emizuvchining xush rang, baquvvat bo'lishini, ko'kragi keng, quvvatli, mushaklari bo'rtgan, semiz va oriqlikda o'rtacha bo'lishi, yaxshi xulqli, g'azablanish va g'amginlik, qo'rqqoqlik va boshqa chet ta'sirlarga tez berilmaydigan ruxiy kasallika o'rganmagan, emchagining katta va tig'iz bo'lmog'i, bo'shshagan va qo'pol bo'lmasligi, o'g'il tuqqan bo'lish emizuvchiga qo'yilgan shartlar tarkibidan o'rin olgan.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

Emizuvchi o'qatini yaxshilash, mumtazam badan tarbiya qildirib boorish, sutining qo'yiqlik - suyuqligini aniqlash, suyuq bo'lsa mo'tadil qilish, kam sut bo'lsa sabablarini aniqlab ko'paytirishga doir chora - tadbirlar qilish kerakligi uqtirilgan. Emizuvchini o'g'il tuqqan bo'lishi, tuqqan vaqti bilan emiziluvchi tug'uligandagi farq bir yarim-ikki oy bo'lishi, chala tuqqan bo'lmasligi va ayni damda homilador bolmasligi yozilgan. Bola sutdan boshqa ovqat tilasa zo'rlamastan asta-sekun bera bolash kerakligi, bola sutga to'yib uyquga ketsa beshikni qattiq tebratmasligi ham allomaning nasihatlaridir.

Allomaning tibbiy dostonida go'dak uchun ko'riladigon maxsus chora tadbirlar haqida nazm yozilgan. Uni mazmunida: bolani yo'rgaklashdan ilgari moy surtish, beshikning yumshoq bo'lishi, yo'rgak bog'ishini sekin bog'lash, mo'tadil emizish bolaga do'q-po'pisa qilmaslik, uxlaganda beshik pardasi yordamida qorong'u qilish, uyg'oqligida ochiq havodan ayirmaslik, ko'zini ravshan bo'lishi uchun turli o'yinchoqlarni ko'rsatish, erkalatib so'zlar aytish, burnini tozalash, qon olmaslik, surgu bermaslik, ovat tilaganda tiliga asal surtish kabi ko'rsatmalar bergan. Yana shuni aytish o'rinliki o'timishda tabiiy o'tlardan tayyorlangan shifo baxsh, kasalliklarni oldini oluvchi mahsulotni asalaga botirib bola og'ziga solishdek nasihatlar she'riy tarzida bayon etilgan. Ulardan na'muna keltiramiz:

Burishtirar moy sur yo'rg'aklashdan burun,
 Cho'miltirsang xiltdan toza bo'lar bola.
 Ko'p emizsang oshqozoni buzilgusi,
 Oz emizsang istima chiqib qochar xushi.
 Bolaga do'q qilma, yomon bo'lma, qo'pol,
 Uyqu qochar, qo'rqrar, ahil bo'lar battol.
 Yumshoq beshik bo'lsin o'rni uxlaganda,
 Qorong'ilik tushib tursin misli tunday.
 Uyg'oq chog'i yorug'likdan ayirmagil,
 Yulduz samo ko'rsin bola, shodlanur dil.
 Rang-tuslarni ko'rsat unga turli-tuman,
 Kunduz kuni, etmoq ersang ko'zni ravshan.
 Gar istasang, o'rgatmoqqa so'zu kalom,
 Erkalatib ovoz chiqar har xil muqom.
 Asal bo'lib bo'lib tanglayiga tez-tez yalat,
 Qon olmog'u surgu qilishdan qil hazar, - deb yozgan alloma.

FOYDALANILGAN ADABIYOTLAR RO'YXATI.

Sport o'yinlari (futbol, voleybol, basketbol, gandbol)ni rivojlantirish
va mashg'ulotlarni takomillashtirishning dolzarb muammolari

1. Arabboyev Qahramon Tohirjonovich. "SPORTDA BASHORAT QILISH MUAMMOLARI". *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, May 2024, pp. 39-43,
2. Arabboyev, Qahramon. "MADANIY ME'ROSLARIMIZDA JISMONIY TARBIYA MASALALARI." Namangan davlat universiteti Ilmiy axborotnomasi 6 (2023): 643-648.
3. Tahirjonovich, Arabboyev Qahramon. "Matters of physical education in kaikous" "QABUSNAMA". *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.1 (2023): 223-226.
4. Tohirjonov Hojiakbar Qahramon o'g'li. "JISMONIY TARBIYA VA SPORT MASHG'ULOTLARIDA SHAXS TARBIYASI". *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY*, May 2024, pp. 493-6,
5. Tokhirzhonovich, Arabboev Kakhramon. "The effect of physical activity on the body of schoolchildren in physical education lessons." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.12 (2023): 112-115.
6. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN STUDENT ACTIVITY AND LIFESTYLE." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCE & INTERDISCIPLINARY RESEARCH* ISSN: 2277-3630 Impact factor: 7.429 12.09 (2023): 58-63.
7. Tohirjonovich, Arabboyev Qahramon. "SPORTDA BASHORAT QILISH MUAMMOLARI." *INTERNATIONAL JOURNAL OF SCIENCE AND TECHNOLOGY* (2024): 39-43.
8. Талипджанов, Алиджан Акрамович, and Бурханиддин Дониёрджон Угли Рахмонов. "ПРИВЛЕЧЕНИЯ ЖЕНЩИН К СПОРТУ." *Proceedings of Scientific Conference on Multidisciplinary Studies*. Vol. 2. No. 4. 2023.
9. Akramovich, Talipdjanov Alidzhan. "PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM." *Galaxy International Interdisciplinary Research Journal* 11.4 (2023): 225-230.
10. Akramovich, Talipdjanov Alijon, and Akhmedov Umidjon Usmonovich. "Pedagogical Requirements Of Physical Education Training In The Higher Education System." *Onomázein* 62 (2023): December (2023): 2365-2369.
11. Талипджанов, А. А., Б. Б. Нурматов, and А. А. Пармонов. "Учебно-тренировочный процесс по футболу." *International conference: problems and scientific solutions*. Vol. 1. No. 6. 2022.