

**ВЗГЛЯДЫ ИБН-СИНЫ (АВИЦЕННЫ) О ФИЗИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЯХ В СОХРАНЕНИИ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА,  
А ТАКЖЕ ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ДЛЯ ВОЕННОЙ  
ПОДГОТОВКИ ВОИНОВ**

*Военный институт информационно-коммуникационных  
технологий и связи*

**Хамидов Рауф Узгаришович**

*Старший преподаватель цикла «Физическая подготовка и спорт»*

***Аннотация:** Статья посвящена вкладу известного великого средневекового учёного-энциклопедиста, философа, мыслителя, врача и естествоиспытателя Абу-Али Хусейна ибн Абдуллаха ибн Сины (латинизированное имя Авиценна/Avicenna) в теорию физического воспитания. Гениальный медик, его важнейшее научное сочинение, «Канон медицины» в 5-ти частях получил мировую известность и многократно переводился на другие языки. Автор более 450 трудов в 29 областях науки, из которых до нашего времени дошли 274. Абу Али Ибн Сина родился в небольшом селении Афшана вблизи Бухары, столицы государства Саманидов (Бухарская область, Узбекистан). В статье на основе анализа фундаментального труда «Канон врачебной науки» показан подход Ибн Сины к разделению физических упражнений, которые выступают в его теоретическом наследии как средство диагностики физического состояния человека, развития его физических сил, сохранения и улучшения здоровья.*

***Ключевые слова:** физическая культура; Ибн Сина; физические упражнения; классификация; критерий классификации; физический потенциал человека; физическое здоровье.*

***Annotation:** The article is devoted to the contribution of the famous great medieval encyclopedic scientist, philosopher, thinker, physician and naturalist*

*Abu Ali Hussein ibn Abdullah ibn Sina (Latinized name Avicenna) to the theory of physical education. the brilliant physician, his most important scientific work, the "canon of medicine" in 5 parts, became world famous and was repeatedly translated into other languages. The author of more than 450 works in 29 fields of science, of which 274 have survived to our time. Abu Ali ibn Sina was born in the small village of Afshana near Bukhara, the capital of the Samanid state (Bukhara region, Uzbekistan). Based on the analysis of the fundamental work "canon of medical science", the article shows ibn Sina's approach to the separation of physical exercises, which act in his theoretical legacy as a means of diagnosing a person's physical condition, developing his physical strength, preserving and improving health.*

**Key words:** *physical culture; Ibn Sina; physical exercises; classification; classification criterion; human physical potential; physical health.*

**«Умеренно и своевременно занимающийся физическими упражнениями человек, не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни».**

**Абу Али Ибн Сина.**

**Введение:** главным делом жизни для Авиценны была медицина. В 16 лет его пригласили лечить самого эмира Бухары. И с тех пор, Ибн Сина был придворным врачом многих правителей Востока. Недаром современники называли его «князем врачей». Сам Авиценна в своей биографии так написал о своем пути в медицину: «Я занялся изучением медицины, пополняя чтение наблюдениями больных, что меня научило многим приемам лечения, которые нельзя найти в книгах». Ибн Сина оставил потомкам множество книг по медицине, а его «Трактат врачебной науки» стал второй печатной книгой после Библии и служил хрестоматий для врачей в течение 600 лет. Обширные сведения о том, как прожить здоровую жизнь, написанные 1000 лет назад, актуальны и в XXI веке.

Сегодня очень много различной информации в области реабилитации, лечебной физкультуры и других видов физической деятельности. Однако, как говорится, все новое, уже было когда-то раньше в веках. И как доказательство этому обширные сведения от великого ученого-медика и философа арабского мира Абу Али ибн Сины, касающихся выполнения физических упражнений.

**Изложение основного материала статьи.** В фундаментальном труде «Канон врачебной науки» Ибн-Сина приводит обширные сведения о применении физических упражнений в лечебно-профилактических целях в искусстве сохранения здоровья. Ибн Сина рекомендовал уравновесить 7 факторов. К ним он относит:

1. Уравновешенность натуры; (то есть гармония тела, а именно содержание темперамента человека в равновесии).

2. Выбор пищи и питья; («Человек есть то, что он ест!»).

3. Очистку тела от излишков; (то есть очищение организма от шлаков указывается как необходимая потребность сохранения здоровья).

4. Сохранение правильного телосложения; (Содержание тела в нормальном весе отмечается как важный фактор здоровья и критикуется как излишняя полнота, так и излишняя худощавость).

5. Улучшение того, что вдыхается через нос; (одним из главных условий здоровья человека, является окружающая среда, экология, в первую очередь чистота воздуха которым мы дышим).

6. Приспособление одежды. Соблюдение порядка и правил ношения одежды по погоде, указано в числе важных требований сохранения здоровья человека. Ибн Сина указывает на необходимость ношения одежды в соответствии с временами года).

7. Уравновешенность физического и душевного движения; (то есть сон и бодрствование). Ибн Сина говорил: “Тело, находящееся в движении, не нуждается в лечении”.

Исходя из своего основного положения о сохранения здоровья, учёный выдвинул вопрос о отношении к физическим упражнениям разных

возрастных категорий: детства, отрочества, юности, зрелости и старчества, смог с помощью научных фактов обосновать его. Для закаливания и развития человеческого тела необходимы силы природы (солнце, воздух, вода), также приводит факты и доказательства огромной роли физических упражнений в развитии у человека органов чувств.

«Поскольку самое главное в режиме сохранения здоровья есть занятие физическими упражнениями, а затем уже режим пищи и режим сна, то необходимо начать изложение с физических упражнений». Ибн Сина подробно описывает физиологическое, оздоровительное действие физических упражнений, затем классифицирует различные виды физических упражнений. Он разделяет их на «...малые и большие, очень сильные и слабые, быстрые или медленные, или же проворные, состоящие из резких и быстрых движений, бывают и вялые упражнения». Очень детально описывает каждый вид упражнений и показания к ним. Подход строго индивидуальный: «Упражнения должны быть соответствующими для каждого человека. «...для слабого человека физические упражнения должны быть легкими, а для сильного — сильными». Ибн Сина считал, что «...для каждого органа имеются особые упражнения», поэтому он описывал упражнения для зрения, слуха, горла и даже для зубов. Подробные инструкции Ибн Сина дает в параграфе третьем «О времени начинания и прекращения физических упражнений».

По анатомическому признаку различаются «упражнения груди», «упражнения для пищеварительных органов», «упражнения зрения» и «упражнения слуха», «упражнения для зубов и ушей». Дана характеристика видов физической активности, которая составляет суть каждой типологической группы физических упражнений.

Требования, которые выдвигает учёный к организации занятий физическими упражнениями, их интенсивности, времени, возрасту и физическому состоянию человека, соответствует, тому что классификация системы физических упражнений внутренне сопряжена с современными критериями физических упражнений, а также с его собственной

классификацией и номенклатурой болезней, описание каждой из которых сопровождается рекомендацией по их использованию или отказу от проявления физической активности.

Ибн Сина указывает на физические упражнения, которые попадают под современный критерий преимущественной нацеленности на развитие определенных физических качеств. Это «проворные упражнения», состоящие из резких движений, способствующие развитию ловкости. Выделяются «быстрые», «плавные и легкие» физические упражнения, которые, с долей условности, соответствуют группе скоростно-силовых физических упражнений.

В трудах Ибн Сины, указано на необходимость выделения физических упражнений по анатомическому признаку. Он полагал, что упражнения, направленные на развитие мышц руки ног, хорошо известны в практике подготовки воинов и в соревновательной практике, и поэтому не нуждаются в специальном описании.

Классификация физических упражнений содержит характеристику тех видов физической активности, которая включается в каждую из выделенных типологических групп. Так, группа «быстрых упражнений» включает ряд видов физических упражнений, использованных для *военной подготовки*, а именно: ходьбу (преимущественно в быстром темпе, что необходимо для передвижения по полю боя), попеременные прыжки на одной ноге, стрельбу из лука, метание копья, фехтование мечом и копьем, прыжки вверх для того, чтобы повиснуть на перекладине или ветке, верховая езда на скорость (в том числе осаживание коня), кулачный бой, резкие взмахи руками при исходной стойке на носках, перетягивание каната, скачки вбок и назад, перемена мест двумя партнерами. У народов Средней Азии, как и у многих других народов с древних пор широко была распространена борьба (единоборство, рукопашная схватка двух людей, в которой каждый старается осилить другого, свалив его с ног.) Борьба «кураш» играет огромную роль в физической подготовке и закаливании человеческого тела. Поэтому Ибн Сина уделял особое внимание этому виду

борьбы, и описал его различные виды. Вот как характеризует учёный один из видов национального «кураша»: «Один из борцов сжимает крепко противника, продев одну руку под его правую руку, а правую под его левую руку. Затем притянув к себе противника, перебрасывает его на левую или правую сторону. На тот момент человек либо сгибается, либо выпрямляется. Учёный описал множество видов борьбы «кураш», обобщив разновидности имевшие распространение по всему востоку. Приёмы борьбы, описанные им, до сих пор сохранились у народов Средней Азии.

В Средней Азии борьба трансформировалась со временем в национальные виды борьбы. Так в современном Узбекистане культивируются два направления борьбы «Кураш», это обычная борьба и борьба на поясах, в Кыргызстане «Кыргыз куреш» на поясах, в Казахстане борьба «Курес», в Таджикистане борьба «гуштингири», в Туркменестане борьба на поясах «Гореш» и т.д. Все эти виды борьбы занесены в список нематериального наследия ЮНЕСКО.

Ибн Сина говорил, что каждый орган человеческого организма имеет свои особенности, поэтому для закаливания отдельного органа необходимо выбирать определённые упражнения и пользоваться ими. К примеру, для укрепления мышц грудной клетки и закаливания органов дыхания нужно издавать то низкие, то громкие звуки, этим приводятся в движение не только грудная клетка, органы дыхания, но и рот и язык в результате упражнений они тоже развиваются. Кроме этого через вдох и выдох упражняются все органы человека, расширяются кровеносные сосуды, констатирует он.

Ибн Сина описывает оригинальное «упражнение с двумя большими иглами», относящееся, согласно его классификации, к разряду «быстрых упражнений». Оно заключается в следующем: «человек стоит на определенном месте и с обеих сторон втыкает землю две большие иглы на расстоянии маховой сажени друг от друга. Затем он поворачивается к игле с правой стороны и переносит ее на левую сторону, а иглу с левой стороны переносит на правую, причем старается проделывать все это как можно быстрее». «Быстрые» физические упражнения в обязательном порядке

чередуются с «легкими упражнениями» или же достаточно продолжительным отдыхом.

«Плавные и легкие упражнения» включают качание на качелях и в люльках в позициях стоя, сидя и лежа, а также катание на небольших лодках и менее подверженных качке судах большей вместимости. Эти упражнения направлены на укрепление (развитие) вестибулярного аппарата. Данный вид физических упражнений подходит для больных, испытывающих трудности при движении, для тех, кому тяжело стоять и сидеть, для потерявших силы, страдающих от болезней грудной полости и болезней головы, в том числе от забывчивости или потери памяти. Польза «легких упражнений» усматривается в том, что при легком покачивании человек успокаивается и может заснуть, что полезно для его здоровья.

Данная позиция полностью подтверждена современной наукой. Согласно представлениям Ибн Сины, различные виды «легких упражнений» оказывают исцеляющий эффект в зависимости от их интенсивности и направленности. Так, польза от данных видов упражнений усматривается им в том, что в организме человека «дурные соки приготавливаются к удалению». «При этом качают сильно, когда [соки] сильны, и слабо когда [соки] слабы. Езда в повозках тоже оказывает такое действие, но более сильное. Езда в повозке, сидя спиной вперед, приносит большую пользу при слабом зрении и помутнении его.<...> Если [больного] от качанья тошнит, а затем он успокаивается, то это полезно для желудка. Плавание на кораблях в открытом море оказывает более сильное действие на искоренение упомянутых болезней в силу того, что душа [больного] испытывает то радость, то печаль». Между «легкими» и «сильными» упражнениями размещены особые виды упражнений, которые Ибн Сина характеризует как упражнения промежуточной по интенсивности физиологической нагрузки. Сюда он включает верховую езду на верблюде и спокойную езду на лошади, езду в палантинах и повозках.

«Сильные упражнения» включают такие виды физической активности, как имитационный бой со своей собственной тенью,

поднимание камней, игру в човган-поло с большим и малым шаром, травлю и преследование зверя на охоте, упражнения по осаживанию коня, борьбу, игру в мяч.

Особый интерес вызывает позиция Ибн Сины в отношении физических упражнений, способствующих восстановлению здоровья отдельных органов. Так, с «упражнения зрения» врач рекомендует выполнять путем пристального всматривания в мелкие предметы и (реже) рассматривания отдаленных возвышенностей. Слух предлагается упражнять путем вслушивания в звучание нерезких звуков. Горло вылечивается путем упражнений, направленных на постепенное повышение голоса, а также благодаря упражнениям на задержку дыхания, резкое вдыхание и выдыхание воздуха.

Ибн Сина формулирует ряд рекомендаций, касающихся времени и интенсивности занятий физическими упражнениями. К ним относится физическое состояние человека – «для слабого человека физические упражнения должны быть более легкими, а для сильного – сильными», упражнения должны выполняться на умеренно сытый желудок, желательно после разогревающего массажа, в первой половине дня или ближе к обеду. Физические упражнения следует прекратить в случае, если человек испытывает переутомление.

Ибн Сина указал на необходимость учета возрастных и индивидуальных особенностей при занятиях физическими упражнениями, объявив нежелательными интенсивные упражнения при головокружении и падучей, а также резкое увеличение объема упражнений без предварительной подготовки в виде ходьбы и бега. Данные позиции можно считать вполне приемлемыми, не вызывающими возражений. Как пишется в каноне «при начале физических упражнений тело должно быть чистым, то есть во внутренних органах и сосудах не должно содержаться плохих, незрелых химусов соков и перевариваемой пищи, потому что физические упражнения распространяют их по всему телу». Помимо этого, вчерашняя пища уже должна быть усвоена внутренними органами. И лучше всего

заниматься перед тем, когда подходит время следующего принятия пищи. Однако не стоит заниматься спустя долгое время после принятия пищи. Готовность организма к занятию физическими упражнениями Ибн Сина советует определять по «зрелости мочи, по ее составу и окраске». Если прошло слишком большое время после переваривания и усвоения пищи, то в таком случае «естество человека на определенное время остается свободным от переработки пищи, и в результате этого в моче загорится огненная окраска, которая переходит границы естественной желтизны». Занятия упражнениями в таком состоянии вредны, так как способствуют истощению резервов организма. Поэтому Ибн Сина заключает: «Если состояние человека нуждается в интенсивной физической деятельности, то желательно, чтобы его желудок был не очень пустым, а зимой в нем находилось бы небольшое количество пищи тяжелой, а летом легкой». Но перед началом занятий необходимо сначала «вытряхнуть излишки из кишок и мочевого пузыря», а уже потом приступать.

При начале физических упражнений тело должно быть чистым, то есть во внутренних органах и сосудах не должно содержаться плохих, незрелых химусов.

Заниматься физическими упражнениями лучше, когда тело горячее и влажное, чем когда оно холодное и сухое. Самая лучшая пора — это состояние уравновешенности. Так как иногда человек с горячей и сухой натурой может заболеть, если выполняет интенсивную физическую нагрузку, а после прекращения может выздороветь.

Поэтому при подготовке необходимо сначала растереть тело грубой тканью, в результате чего оживает естество человека, и расширяются поры кожи. Затем следует натереться сладким маслом и провести легкий массаж мышц. После чего можно приступить к занятиям.

В весенние дни лучше всего заниматься в дневное время, а летом можно заниматься и в более ранние часы. Зимой же лучше заниматься вечером.

Что касается продолжительности занятий, Ибн Сина советует

обращать внимание на три критерия. «Первое — это цвет кожи человека: если он продолжает улучшаться, то значит, что еще можно продолжать упражнения. Второе — движения: если они продолжают оставаться легкими, то, значит, еще не пришло время прекращать упражнения. И наконец, третье — состояние органов: если они продолжают набухать, то также можно заниматься».

Когда же все эти проявления начинают исчезать, и пот начинает течь ручьем, то выполнение упражнений следует прекратить. После прекращения упражнений следует вновь натереться маслом, стимулирующих потоотделение, и в особенности после упражнений, «связанных с глубоким дыханием». И наконец, крайний совет, заключающийся в постоянстве принятия определенного количества пищи и объемов физической нагрузки. «Если ты в первый день установил предел упражнений и питания, то в таком случае ты знаешь и, то количество пищи, которое можно перенести, поэтому ты ничего не изменяй на другой день, ибо количества пищи и упражнений на второй день должны быть такими же, какими они были в первый день».

**Выводы:** Ибн Сина придавал огромное значение здоровому образу жизни в защите и укреплении здоровья человека. Ученый считал, что охрана здоровья равнозначно искусству жизни. В вопросах воспитания здорового образа жизни особо отмечает закаливание, обучение физическим упражнениям. Он отмечает наличие своеобразных упражнений для каждой части тела. Ибн Сина внёс в теорию физического воспитания, свой особый кодекс основ физической культуры, свод законов физических упражнений для поддержания здорового духа и тела. Ученый говорил не только о физическом воспитании детей, он говорит о полезности физических упражнений для людей зрелого и пожилого возраста. Такие вопросы, как различные виды физических упражнений, воздействие бани на тело, необходимость использования массажа были отмечены ученым как факторы защиты здоровья и долголетия.

*С гимнастикой дружи, всегда веселым будь,  
И проживешь сто лет, а может быть, и боле.  
Микстуры, порошки—к здоровью ложный путь.  
Природою лечись — в саду и в чистом поле.*

Анализ содержания труда «Канон врачебной науки» показывает, что классификация системы физических упражнений Ибн Сины внутренне сопряжена с современными классификациями физических упражнений.

Таким образом, Авиценна дает следующий рецепт долголетия: главными факторами долголетия являются режим питания, содержание массы тела в норме, влияние окружающей среды, то есть экологические обстоятельства, культуру одежды, гимнастику и физическое воспитание. Эти основные элементы сохранения здоровья человека и по сегодняшний день не утратили свою актуальность.

### **Литература:**

1. Абу Али Ибн Сино. Канон врачебной науки в 10 томах Том 1 изд. Третье. Ташкент. Издательство медицинской литературы им. Абу Али Ибн Сино стр. 329-333.
2. Карыева А.К. Культура тюркской эпохи в Центральной Азии и её вклад в развитие культуры и просвещения // Проблемы современной науки и образования. 2017.№2(84).С.36–39.
3. Fedotova O.D., Latun V.V. Migration potential of labor market and the system of higher education: Asian vector of development // Procedia – Social and Behavioral Sciences. 2014.Т.149.С.327–332.
4. Суннатов Н.Б. Социально-политические и этические взгляды Ибн Сины //Гуманитарный трактат.2018.№29.С.7–9.
5. Арзуметов Ю.С. Медицинские взгляды Ибн Сины. Ташкент: Медицина, 1983. –211 с.

6. Сулаймонов С. Место "Махаридж Ал-Хуруф" Ибн Сины в арабском и таджикском языкознании // Вестник Таджикского национального университета. Серия филологических наук. 2014. №4–6(146).С.7–42.
7. Али И.М. История исследования арабской поэзии Ибн Сина // Вестник Таджикского национального университета. Серия филологических наук. 2015. №4–3 (167). С. 157–164.
8. Али Ибрахим Мансур Абуали. Ибн Сина и его арабоязычное поэтическое наследие: диссертация кандидата филологических наук: 10.01.03 / Али Ибрахим Мансур; [Таджикский национальный университет] Душанбе, 2016.
9. Арман М.А. Природа и движение в философии Аристотеля и Ибн Сины. Автореферат дис. ... кандидата философских наук / Санкт-Петербург, 1993.
10. Охунова, С.Х. Педагогические взгляды Абу Али ибн Сино: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.01 Душанбе, 1996.
11. Комилов А.Ш. Физические труды Ар-Рази и Ибн Сины: диссертация ... кандидата исторических наук: 07.00.02 Душанбе, 1991.