

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2019, №6, Том 7 / 2019, No 6, Vol 7 <https://mir-nauki.com/issue-6-2019.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/83PDMN619.pdf>

DOI: 10.15862/83PDMN619 (<http://dx.doi.org/10.15862/83PDMN619>)

**Ссылка для цитирования этой статьи:**

Никитин С.Н., Барабанова В.Б., Федотова О.Д. Абу-Али Хусейн Ибн Абдуллах Ибн Сина о классификации физических упражнений и их применении // Мир науки. Педагогика и психология, 2019 №6, <https://mir-nauki.com/PDF/83PDMN619.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ. DOI: 10.15862/83PDMN619

**For citation:**

Nikitin S.N., Barabanova V.B., Fedotova O.D. (2019). Abu Ali Hussein Ibn Abdullah Ibn Sina on the classification of physical exercises and their application. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 6(7). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/83PDMN619.pdf> (in Russian). DOI: 10.15862/83PDMN619

УДК 37

**Никитин Сергей Николаевич**

ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта», Санкт-Петербург, Россия

Профессор

Доктор педагогических наук, профессор

E-mail: [nsn1956@yandex.ru](mailto:nsn1956@yandex.ru)

РИНЦ: [http://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=189312](http://elibrary.ru/author_profile.asp?id=189312)

**Барабанова Виктория Борисовна**

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», Ростов-на-Дону, Россия

Доцент

Доктор философских наук, доцент

E-mail: [vicbarabanova@mail.ru](mailto:vicbarabanova@mail.ru)

РИНЦ: [http://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=268576](http://elibrary.ru/author_profile.asp?id=268576)

**Федотова Ольга Дмитриевна**

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет», Ростов-на-Дону, Россия

Зав. кафедрой «Начальное образование»

Доктор педагогических наук, профессор

E-mail: [fod06@mail.ru](mailto:fod06@mail.ru)

РИНЦ: [http://elibrary.ru/author\\_profile.asp?id=460681](http://elibrary.ru/author_profile.asp?id=460681)

Researcher ID: <http://www.researcherid.com/rid/A-4639-2016>

SCOPUS: <http://www.scopus.com/authid/detail.url?authorId=55857403900>

**Абу-Али Хусейн Ибн Абдуллах  
Ибн Сина о классификации физических  
упражнений и их применении**

**Аннотация.** Статья посвящена вкладу известного философа, мыслителя, врача и естествоиспытателя Абу-Али Хусейна ибн Абдуллаха ибн Сины (европеизированное имя Авиценна/Avicenna) в теорию физического воспитания. В статье на основе анализа фундаментального труда «Канон врачебной науки» показан подход Ибн Сины к классификации физических упражнений, которые выступают в его теоретическом наследии как средство диагностики физического состояния человека, средство развития его физических сил, сохранения и улучшения здоровья, а также как средство саморегуляции при удовлетворении витальных потребностей человека. Авторами статьи предложена система критериев

классификации физических упражнений, выделенных Ибн Синой. По критерию «величина физических нагрузок» выделен блок, в который включены «малые и большие», «сильные и слабые», «вялые» физические упражнения. По критерию «развитие определенных физических качеств» выделены «быстрые», «плавные» и «легкие» физические упражнения, которые соответствуют современной группе скоростно-силовых 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. В статье представлены требования, которые выдвигает Ибн Сина к организации занятий физическими упражнениями, их интенсивности, времени, возрасту и физическому состоянию человека. Делается вывод о том, что классификация системы физических упражнений Ибн Сины внутренне сопряжена с современными классификациями 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.

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

### Введение

Интерес к проблемам, связанным с изучением истории и современного состояния науки и культуры азиатских стран, отражают современные тенденции развития сотрудничества в российско-азиатском цивилизационном пограничье [1–4]. В этом контексте внимание к фундаментально значимому наследию известных всему миру представителей закономерно и объяснимо.

Культурное наследие крупнейшего мыслителя Средневековья, естествоиспытателя, врача, поэта и государственного деятеля Абу-Али Хусейна ибн Абдуллаха ибн Сины всегда привлекало внимание отечественных и зарубежных ученых. Объектом особого внимания являлись философские [5], социально-политические [6], медицинские [7], филологические [8; 9], науковедческие [10], педагогические [11] взгляды ученого. Труды Ибн Сины были исследованы на диссертационном уровне [12–19]. Диссертационные исследования посвящены анализу философских, логических, педагогических и естественнонаучных взглядов мыслителя. Особое место в данном ряду занимают исследования, посвященные оценке трудов Ибн Сины в странах арабского Востока [12] и Франции [15], что свидетельствует о его влиянии на становление и развитие знания в рамках различных научных подходов и традиций.

В европейской традиции имя Ибн Сины было латинизировано, он известен на Западе как Авиценна (Avicenna)<sup>1</sup>. Европейская научная традиция чтит Ибн Сину как искусного врача, медицинские познания которого опередили время и оставили существенный след в мировой медицинской практике. Как показывают исследования, медицинская концепция Ибн Сины является своеобразной проекцией его философских взглядов. Вопросы соотношения души и тела, решение которых в определенной степени являлось нетрадиционным для системы религиозных верований ислама, являлись фундаментальными и стали поводом для обвинения ученого в ереси. Смысл разночтений заключался в предположении Ибн Сины о том, что

---

<sup>1</sup> <https://www.britannica.com/biography/Avicenna>

интеллектуальная жизнь человека заключена не в душе, но в головном мозге человека, который руководит телом.

### Результаты и их обсуждение

Проблемы физического состояния человека нашли отражение в главном труде Ибн Сины – «Канон врачебной науки» (القانون في الطب), написанной предположительно в 1023 [20]. Он долгое время существовал в виде многочисленных арабских рукописей и стал одной из первых книг, изданных массовым тиражом после изобретения книгопечатания. Широкую известность и распространение получил печатный вариант, изданный в 1473 году в Италии (Милан). Труд Ибн Сины долгое время оставался медицинским учебником для европейских и азиатских университетов.

Данная медицинская книга содержит описания разных состояний человеческого тела и классификацию болезней, описание способов их лечения медикаментозными и немедикаментозными средствами, а также вопросы гигиены и профилактики болезней. Среди немедикаментозных средств необходимо выделить практику использования физических упражнений. Почти в каждом описании болезней и способов их лечения содержится авторская отсылка к физическим упражнениям как фактору, который может оказать положительное или негативное воздействие на организм человека при определенных условиях. Ибн Сина рекомендует заниматься физическими упражнениями кормилицам для укрепления их здоровья, и – в ограниченном варианте – больным для поправки здоровья. Способность выполнить физическое упражнение является маркером состояния здоровья и/или болезни.

Проблема анализа влияния физических упражнений возникает в контексте рассмотрения Ибн Синой проблем взрослых людей, которые при всех обстоятельствах их жизни должны соблюдать режим. Характеристика физических упражнений сводится, прежде всего, к их определению как «произвольного движения, приводящего к непрерывному глубокому дыханию» [20]. «Умеренно и своевременно занимающийся [физическими упражнениями человек] – утверждает Ибн Сина, – не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезней, вызываемых испорченными соками, а также болезней, обусловливаемых натурой и зависящих от предыдущих [болезней]» [20]. Физические упражнения рассматриваются как фактор, способствующий очищению организма от физиологических излишков и поднятию общего тонуса организма человека.

В труде Ибн Сины проводится различие между физической активностью, с которой связывается, в том числе, занятия физической работой, и физическими упражнениями в чистом виде, которыми человек занимается сознательно для получения пользы своему организму. Ученый дает типологию физическим упражнениям, которые классифицируются по различным основаниям [21]. Данная классификация является исторически обусловленной, но не в полной мере, совпадающей с современными подходами к определению классификационных признаков, сложившихся в современной теории физического воспитания.

По критерию «величина физиологической нагрузки» выделяются «малые и большие», «сильные и слабые», «вялые» физические упражнения. Эта группа физических упражнений в определенной степени соответствует современной классификации, в рамках которой критерием для выделения данной группы физических упражнений является мощность выполняемой работы, а номинация включает «упражнения большой мощности», «упражнения максимальной мощности», «упражнения умеренной мощности», «упражнения субмаксимальной мощности» и др.

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 определенной долей условности, соответствуют группе скоростно-силовых физических упражнений.

В труде Ибн Сины указано на необходимость выделения физических упражнений по анатомическому признаку. Он полагает, что упражнения, направленные на развитие мышц рук и ног, хорошо известны в практике подготовки воинов и в соревновательной практике, и поэтому не нуждаются в специальном описании. Для сохранения и укрепления здоровья выделены «упражнения груди и дыхательных органов», «упражнения для пищеварительных органов», «упражнения зрения», «упражнения слуха», «упражнения для зубов и ушей».

Концепция классификации физических упражнений Ибн Сины 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, фехтование 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.

Ибн Сина описывает оригинальное «упражнение с двумя большими иглами», относящееся, согласно его классификации, к разряду «быстрых упражнений» [20]. Оно заключается в следующем: «человек стоит на определенном месте и с обеих сторон втыкает в 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» [20].

«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 упражнений подходит для больных, испытывающих трудности при движении, для тех, кому тяжело стоять и сидеть, для потерявших силы, для страдающих от болезней грудной полости и болезней головы, в том числе от забывчивости и/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» [20]. «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» [20].

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, поднятие камней, игру в човган-поло<sup>2</sup> 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 упражнений на задержку дыхания, резкое вдыхание и выдыхание воздуха.

Ибн Сина формулирует ряд рекомендаций, касающихся времени и интенсивности занятий физическими упражнениями. К таким положениям относится требование учета физического состояния человека – «для слабого человека физические упражнения должны быть более легкими, а для сильного – сильными» [20], упражнения должны выполняться на умеренно сытый желудок, желательнее 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.

### Выводы

Анализ содержания труда Ибн Сины «Канон врачебной науки» показывает, что определенный тип физических упражнений установленной интенсивности является действенным немедикаментозным средством, рекомендованным (или однозначно не рекомендованным) при лечении болезни.

Классификация системы физических упражнений Ибн Сины внутренне сопряжена с современными классификациями 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. Для занимающихся физическими упражнениями Ибн Сина рекомендовал использование бани, помогающей восстанавливать циркуляцию крови во внутренних органах, а также купание в умеренно холодной воде после физических упражнений (в сочетании с массажем), массаж как завершающую часть физических упражнений, соблюдение режима питания до и после выполнения упражнений, в том числе отказ от рыбы после тяжелых физических упражнений, дающих высокие нагрузки.

В целом можно отметить, что физические упражнения выступают в наследии Ибн Сины в качестве средства диагностики состояния больного (сильно болен тот, кто в не состоянии

---

<sup>2</sup> Човган, човган-поло – национальная арабская командная игра, разновидность поло. Участники верхом на лошади при помощи специальной клюшки стараются забить большой или малый мяч в ворота противника.

выполнить привычное упражнение), средства развития физических сил, сохранения и улучшения здоровья, средства саморегуляции при удовлетворении витальных потребностей. Будучи глубоким мыслителем, энциклопедически образованным человеком, Абу-Али Хусейн ибн Абдуллах ибн Сина намного опередил свое время. Его гуманитарное и естественнонаучное наследие является источником, побуждающим наших современников к размышлению о человеке, его возможностях, духовном и физическом потенциале. Оно сохраняет свое значение в настоящее время.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Fedotova O., Latun V. The first Russian project of the Asian Academy: new geopolitical vector // *Mediterranean Journal of Social Sciences*. 2015. Т. 6. № 4. С. 356–361.
2. Супрунова Л.Л. Образование в Монголии: трудности и достижения переходного периода // *Педагогика*. 2006. № 2. С. 101–112.
3. Карыева А.К. Культура тюркской эпохи в Центральной Азии и ее вклад в развитие культуры и просвещения // *Проблемы современной науки и образования*. 2017. № 2 (84). С. 36–39.
4. 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.
5. Мацына Р.А., Жураев И.К., Гурбанов Б.Б. Абу Саид Абу-Л-Хайр и Абу Али Ибн Сина: преодоление абстрактного субъекта познания // *Бытие человека: проблема единства во многообразии современного мира* Материалы международной научной конференции. 2017. С. 139–143.
6. Суннатов Н.Б. Социально-политические и этические взгляды Ибн Сины // *Гуманитарный трактат*. 2018. № 29. С. 7–9.
7. Арзуметов Ю.С. Медицинские взгляды Ибн Сины. Ташкент: Медицина, 1983. – 211 с.
8. 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. 37–42.
9. Али И.М. История исследования арабской поэзии Ибн Сина // *Вестник Таджикского национального университета. Серия филологических наук*. 2015. № 4–3 (167). С. 157–164.
10. Ниёзов Е.Б. Классификация наук в философии Ибн Сины: методологические проблемы теоретического анализа // *Известия Института философии, политологии и права имени А. Баховаддинова Академии наук Республики Таджикистан*. 2018. № 1. С. 56–64.
11. Мухаметзянова И.Г. Педагогическое наследие Ибн Сины // *Минбар. Исламские исследования*. 2013. Т. 6. № 2. С. 222–224.
12. Ниёзов Е.Б. Философия Ибн Сины в оценке современных арабских исследователей. автореферат дис. ... кандидата философских наук / Ин-т философии им. акад. А.М. Богоутдинова. Душанбе, 2010.

13. Али Ибрахим Мансур Абуали. Ибн Сина и его арабоязычное поэтическое наследие: диссертация ... кандидата филологических наук: 10.01.03 / Али Ибрахим Мансур; [Таджикский нац. ун-т] Душанбе, 2016.
14. Арман М.А. Природа и движение в философии Аристотеля и Ибн Сины. Автореферат дис. ... кандидата философских наук / Санкт-Петербург, 1993.
15. Султонов С.А. Ибн Сина в философской традиции Франции: диссертация ... кандидата философских наук: 09.00.03 Душанбе, 2012.
16. Охунова, С.Х. Педагогические взгляды Абуали ибн Сино: диссертация ... кандидата педагогических наук: 13.00.01 Душанбе, 1996.
17. Мирабдулхакк С.К. Мистицизм Ибн Сины: диссертация ... кандидата философских наук: 09.00.03 Пулихумри: Изд-во культур. центра Х. Балхи, 1994.
18. Комилов А.Ш. Физические труды Ар-Рази и Ибн Сины: диссертация ... кандидата исторических наук: 07.00.02 Душанбе, 1991.
19. Имамходжаева А.П. Ибн Сина и Аристотель: Развитие логических идей: диссертация ... кандидата философских наук: 09.00.03 / Ин-т философии и права им. И.М. Муминова Ташкент, 1990.
20. Абу Али Ибн Сина. Канон врачебной науки / Сост. Каримов, Убайдулла Исраилович / М., Ташкент: Изд. МИКОЛ «Коммерческий вестник», Фан, 1994. – 357 с. // <https://www.litlib.net/bk/19973/read/67>.
21. Федотова О.Д., Еровенко В.Н. Классификационная проблема в современной педагогике // Вестник Томского государственного университета. 2007. № 302. С. 208–210.

**Nikitin Sergey Nikilaevich**

Lesgaft national state university of physical education, sport and health, Saint Petersburg, Russia  
E-mail: nsn1956@yandex.ru

**Barabanova Victoria Borisovna**

Southern federal university, Rostov-on-Don, Russia  
E-mail: vicbarabanova@mail.ru

**Fedotova Olga Dmitrievna**

Don state technical university, Rostov-on-Don, Russia  
E-mail: fod06@mail.ru

## **Abu Ali Hussein Ibn Abdullah Ibn Sina on the classification of physical exercises and their application**

**Abstract.** The article is devoted to the contribution of the famous philosopher, thinker, doctor and natural scientist Abu Ali Hussein Ibn Abdullah Ibn Sina (the Europeanized name Avicenna) in the theory of physical education. The article, based on the analysis of the fundamental work “Canon of Medical Science”, shows the approach of Ibn Sina to the classification of physical exercises. In his theoretical heritage, physical exercises are a means of diagnosing a person’s physical condition, a means of developing his physical strength, maintaining and improving health, and also a means of self-regulation while satisfying a person’s vital needs. The authors of the article proposed a system of criteria for the classification of physical exercises identified by Ibn Sina. According to the criterion “magnitude of physical exertion”, a block is allocated that includes “small and large”, “strong and weak”, and “sluggish” physical exercises. According to the criterion “development of certain physical qualities”, “fast”, “smooth” and “light” physical exercises are distinguished. They correspond to the modern group of speed-strength exercises. According to the anatomical characteristic, “breast exercises”. “Exercises for the digestive organs”, “exercises of vision” and “exercises of hearing”, “exercises for teeth and ears” are distinguished. The characteristic of types of physical activity is given, which is the essence of each typological group of physical exercises. The article presents the requirements that Ibn Sina puts forward for the organization of physical exercises, their intensity, time, age and physical condition of a person. It is concluded that the classification of the system of physical exercises of Ibn Sina is internally interfaced with modern classifications of physical exercises. The classification is associated with his own classification and nomenclature of diseases. The description of each disease is accompanied by a recommendation on the use of physical exercises or refusal from the manifestation of physical activity.

**Keywords:** Arab culture; physical education; Ibn Sina; physical exercises; classification; classification criteria; physical potential of a person; physical health