

Аннотация: На пути истины и справедливости пророки с помощью высокого бойцовского искусства и высшей физической подготовки смогли преодолеть тяжелые испытания, невыносимые беды, и тем самым оставили глубокий след в наших сердцах. Без сомнения, исламским пророкам с усовершенствованной душой и телом присущи острое мышление, сильное воображение, высокая эрудиция и широкое мировоззрение, наряду с этим им также присуща высокая физическая культура.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, ислам, вера, пророк, физическая подготовка.

Известно, что во многих источниках Пророка Мухаммеда описывают как сильного, бесстрашного бойца рыцаря с храбрым и мужественным сердцем. Этому священному человеку был дарован широкий интеллект, необычный врожденный талант, у него была высокая душевная зрелость и большая физическая сила.

В исламских источниках уделяют широкое место силе и мощи Хазрата Али, который получил хорошее физическое воспитание, проявлял интерес к физическим занятиям. Всем известен факт героизма пророка, который был запечатлен в истории как сражение в Кярбале; это яркий пример героизма и мужества, здесь пророк проявил все свои бойцовские навыки. История указывает нам, что Хазрати Али являлся мастером-борцом того времени; не жалея своих врагов ради религии, он мог наносить точные удары луком, сидя верхом на арабском коне, с легкостью побеждал сильных соперников и прекрасно владел мечом.

В источниках говорится, что пророк Мухаммед увлекал своих внуков-наследников - Имама Хасана, имама Хусейна в регулярные упражнения: поднятие камней, атлетика, стрельба, фехтование, езда верхом и т.д. Он сам прекрасно ездил верхом на коне и одновременно мог наносить точные удары копьем. Пророк был истинным всадником: пронзительным, гибким, мужественным, его героизму поразились все последователи ислама.

В древних арабских и персидских источниках о Хазрати Али передается, что он был очень умным и интеллектуальным человеком, обладал необычайной физической силой, был непобедимым борцом и искусным полководцем. В этих источниках описывается, что пророк Мухаммед как человек, был очень проворным, быстрым и смелым, ездил прекрасно верхом, владел фехтованием, ему многие завидовали потому, что он превосходил всех своим умом и храбростью.

Хотя прошло несколько веков, но священная борьба, которую он вел ради укрепления веры, и цели которых он достиг, были высоко оценены всем человечеством. «Сражение Хендек», «Война Хейбер» являются самыми примерами его мужества и героизма, он проявил высокий дух и навыки искусства полководца. Другим ярким примером, который можно привести - это сражение в Хейбере, где он одной рукой поднял железную дверь и бросил на войско Гюрейша.

Среди пророков Хазрат Али является одним из самых отважных и мужественных полководцев; он в бою проявил себя как прекрасный стратег, мужественный полководец, он был гениален особенно на поле боя, где сражался против врагов своей веры, ему удалось поразить всех, так как хорошо владел боевым искусством и физической силой. Среди других последователей ислама пророк Мухаммед отличался высокой эрудицией, глубоким мышлением и острым умом.

Истории известны многочисленные примеры, в которых описывается отвага, высокое физическое мастерство и талант Хазрата Али. Одним из таких примеров является сражение, где Имам был ранен и его преследовал ненавистник его и идолопоклонник Фаттах. Имам его победил. Не смирившись с этой обидой, он искал повод убить имама. В конце концов нашел. Его племянник влюбился в его двоюродную сестру и Фаттах приказал

юноше принести голову Али, после чего он одобрил их брак. Бедный юноша отправился в Медину на поиски Хазрати Али. Юноша был отважным и сильным, поэтому он решил пойти на встречу Имама. По дороге он заметил садовника. Это был сам Хазрати Али, но юноша не знал об этом, он стал расспрашивать об Али, каков имам, силен ли он, и т.д. Хотя Имам Али знал, о чем идет речь, но не признался ему в том что, он и есть тот великий полководец, просто сказал, что Хазрати Али похож на него.

Хазрат Али с 10 лет серьезно занимался атлетикой и был одним из известных силачей того времени. Он испытывал большое наслаждение, когда учил своих последователей всем навыкам бойцовского искусства: секретам, техническим приемам и т.д., так как сам был знатоком этого дела.

Хазрати Али призывал всех к хорошим поступкам, добрым деяниям, гуманным идеям, хотя он на этом трудном пути потерял многое, были невыносимые страдания, однако он сумел достичь своей цели с помощью физического и боевого искусства и тем самым оставил глубокий незаменимый след в сердцах многих последователей ислама. Истории известны такие битвы, как «Битва при Бадре», «Ухудское сражение», «Война при Хейбаре», «Война Табук», «Война Джамал», «Война при Сиффеи», «Война при Наргине», и так далее, где он проявил упорство и мужество. «Самое красивое платье мира - здоровье» - сказал пророк, и победы были одержаны благодаря его физическому превосходству.

Ни чем не отставший от своего брата имама Хусейна Хазрати Аббас также был мужественным, смелым, победоносным борцом и могущественным полководцем, об этом неоднократно писалось в истории. До сегодняшнего дня мы испытываем чувство преклонения перед силой меча Хазрата Али, именно это сила смогла уберечь весь исламский мир от врагов религии того времени. До сих пор тем, которые совершают плохие поступки, угрожают силой меча Имама Али.

Источники дают нам ясные сведения, что среди 73 храбрых, мужественных, бесстрашных храбрецов Хазрати Имама Хусейна, которые были убиты в Кербеле, был и один азербайджанский тюрк. Об этом указывается в произведении Физули «Хегигети-суэда», написанном в честь павших в бою мучеников, он отмечает нашего соотечественника как «муслими - азербайджани» [4]. Великий поэт описывает сына Азербайджана как храброго, мужественного борца, воздвигает его на вершину мученичества, передает нам удивительные моменты его храбрости в своей поэзии.

Ислам одобряет многие виды настольного спорта. Один из самых умных личностей того периода - Имам Реза придавал большое значение шахматам, он советовал всем заниматься этим видом спорта потому, что они развивают в человеке глубокий ум, мудрость, придают свет интеллекту. Шахматы также служат воспитанию в человеке глубокого знания и психологической подготовки, в отличие от нардов, которые не требуют ума и интеллекта, и в которой победа зависит от выпавших костей.

В священном книге «Гурани-Керим» написаны ценные мысли о формировании здорового образа жизни.

Хотя эти мысли имеют 1400-летнюю давность, до сих пор они играют неоценимую роль в жизни людей; они призывают не употреблять алкоголь, наркотики и т.д., а, наоборот, считают нужным заниматься спортом, гимнастикой, туризмом, физическим воспитанием тела, уделять большое внимание гигиене, сну, режиму питания, побольше находиться на природе: принимать свежий воздух, воду, солнце и т.д.

В исламском мире для совершения намаза мы моем руки, лицо и ноги, что является санитарией для нашего тела, эти процедуры помогают нам всегда быть чистым, придают нам бодрость и здоровье, помимо этого, во время совершения намаза мы проходим через процедуры гигиенической гимнастики, и через многие другие комплексные физические упражнения. В Мекке во время богослужения, человек, стоящий на стороне кыбла (лицом к священному камню), сперва стоит на ногах, держит руки выше головы, а потом отпускает их сверху вниз. После этого, сидя на коленях на пальцах ног, ставит руки на землю, чтобы поддержать тело, отпускает свою голову на сделанную из священной глины мохюр (печать). Во время намаза разные позы принимаются по определенной системе, все воспроизводится в виде спортивно-комплексных упражнений.

Намаз совершается с 10 лет 5 раз в день. Это усиливает веру во Всевышнего, помогает нам осознать ответственность, формирует в нас сильный характер. Помимо этого, намаз помогает нам быть в форме, быть крепким, гибким, выносливым и долговечным.

Во время намаза соблюдаются гигиенические процедуры. Читая Коран, мы видим, что намаз воспитывает в нас духовное, нравственное и этическое качества, мы становимся более мужественными, гуманными, формирует высокие чистые человеческие чувства, независимо от нас, наша вера усиливается, все это происходит благодаря намазу.

Перед намазом нужно сделать омовение или «гусл», что является примером для чистоты и гигиены. Периодически необходимо следить за ногтями, волосами, кожей, одеждой, все это является успешным, почетным и благородным делом в исламе. Ислам также требует омовения и других гигиенических процедур от мусульман в разных религиозных церемониях, но все это нельзя отнести только к исламским обычаям и нравам, и другим религиям также присуще соблюдение гигиенических правил. Для формирования здоровья человека намаз сыграл большую, незаменимую роль, об этом свидетельствуют некоторые интересные примеры. Как мы знаем, омовение служит не только для чистоты человека, но и помогает восстановлению нервной системы, регулирует этот процесс. Во время совершения намаза требуются определенные действия, что предотвращает заранее гиподинамию, усиливает эластичность в суставах, сухожилиях, связях и т.д. а также усиливает кровообращение.

Соблюдение диеты является один из самых главных признаков здоровья. Для этого предлагается держать пост один раз в году, соблюдать всех правил нужно во время поста, потому что эти процедуры помогают приобрести здоровый и бодрый образ жизни.

Люди стремятся к свету ислама для приобретения духовного и телесного здоровья, доброты, заботы, мужества, словом, для всех благ, которых предлагает наша религия. На это указывается в Коране, что при принятии пищи нужно соблюдать правила. В восьмом аяте суры «суфра» говорится, что Бог вам дает питание с условием, что вы не превратите это в харам и не перейдете границы употребления. Бог не любит таких.

Наш пророк, который знал все секреты здоровья, все болезни организма, также говорил о полезности диеты, он говорил, что не надо есть что попало и перейти границы, потому что тем самым мы усложним и ухудшим свое здоровье. «Не пей и не употребляй пищи больше дозволенного: ты затрудняешь работу сердца» [8].

В наизиданиях пророка Мухаммеда говорится о том, что диета очень полезна для здоровья. Она придает телу бодрость и быстроту. Он также отмечал, что тот человек, который знает пределы своей страсти, который может устоять голоду и жажде, является прочным и духовно и физически выносливым. Без сомнения, что тот человек, который все время борется со своей страстью, который осознал себя и мир, уверен в себе, может вынести любые трудности жизни, и впереди стоящих целей он с легкостью может добиться: «Очисти свою душу голодом. Порази свою страсть голодом и жаждой пить. Будь нищим у дверей рая, будучи голодным» [там же].

Пророк не одобрял тех, которые утруждали себя во время поста, потому что они ухудшали тем самым свое здоровье. Во время поста все должны соблюдать режимы и правила, в том числе отдых для глаз, который очень важен, сон также важен для организма: «держите пост и принимайте пищу вовремя. Не спешите спать, но если будет надобно, то тогда идите спать, потому что следить за своим здоровьем - долг каждого. Не мучьте себя, если тело измучилось, то оно будет всегда болеть и в конце концов разрушится. Человек должен следить за глазами. Для того чтобы они не уставали, нужно во время пойти спать» [8].

Надо Пост не утратил своего значения, наоборот: не только на Востоке, но и везде мудрые, дальновидные люди также держат пост. В исламе говорится, что великие врачи Востока также советовали соблюдать диету, по крайней мере, сами были очевидцами изменений в лучшую сторону у своих пациентов. И все это происходит во время поста. Пророк Мухаммед говорил: «Держите пост! Будьте здоровы!» или «во всем есть зякат, в том числе у тела, который называется пост», «пост является обновлением внутренней и внешней стороны человека» [там же].

Таким образом, для здорового, бодрого и крепкого тела держать пост является необходимым. Крепкое здоровье придает жизни и человеку позитивность, оптимизм, радость, поднимает настроение. «Того человека можно назвать героем и сильным, который смог победить свою страсть и жажду», отмечал Хазрати Али. Он так же, как и пророк, одобрял тех, которые смогли преодолеть жажду и страсть, победить жадность. Хазрати Али говорил, что у таких людей не будет никогда болезни. Пророк в своих изречениях говорил, что человек, не победивший страсть и жажду, всегда останется слабым и низким. Один из достойных и почетных дел - соблюдать диету. «Нет более почетного поступка, чем соблюдать диету» [8].

Опыт долгих столетий дает возможность нам говорить, что в первые дни поста люди себя чувствуют себя усталыми и вялыми, но через определенное время, они становятся легкими, бодрыми и быстрыми. Недаром же имамы, которые отдали жизнь за веру и религию, нанесли сильное поражение своим врагам, потому что они были здоровыми и крепкими.

Рамазан - священный месяц, именно в это время Коран был дарован нам. И люди также в этот месяц держат пост, что уже говорит о величии Рамазана. Есть легенда, что все небесные книги: Тора, Библия, Забур, Сихит и Коран были дарованы в этом месяце.

Пост имеет и воспитательное значение, придает силу в вере, развивает моральные качества в человеке. Развиваются такие качества, как настойчивость, определенность, сильный характер, инициативность, особенно укрепляется вера и терпение. Без сомнения, каждый мусульманин сталкивается в своей личной и общественной жизни со многими проблемами, трудностями, и, стараясь достичь своей цели, он объединяет все свои усилия. Общество, не выдержавшее трудности и боли, никогда не сможет победить врага. Только глубоким терпением и сильной верой можно воевать против угнетения.

Коран проклинает тех, которые употребляют наркотики, занимаются развратом, азартными играми, пьют

вино. Все это ведет напрямую к умственной инвалидности, моральной отсталости, испорченности, и т.д.

В исламских изречениях для умственного и морального развития в качестве примера приводятся 2 основных контекста: а) сехети-ехлаг (чистота воспитания, здоровый дух), б) сехети-абдан (здоровое тело, физическое и телесное совершенство). Поэтому в Исламе те элементы, которые являются вредными для здоровья и портят воспитание, считаются запретными, то есть харамом.

В исламской мудрости говорится, что если же есть проблемы со здоровьем, то человек обязательно должен обратиться к диетам или же к натурально - гигиеническим вещам. В Коране также передаются бесценные советы и правила о том, как избавиться и защитить себя от болезней: « обновить кровь, чаще ходить в баню, если есть мокрота, а что касается желчи, то больше ходить» [6]. Коран также призывает всех соблюдать гигиену, потому что это укрепляет здоровье, указывается важность сна, здоровой пищи, режима, настроения. Нельзя принимать горячую пищу, тем самым привлечем очень много болезней: проблемы с памятью, усталость, ослабление слуха, зрения, и проч.

В Исламе мудрецы высоко оценивали гигиенические элементы для предотвращения разных болезней. Большую пользу для нашего организма имеют сладкая, горькая, кислая и безвкусная виды дынь: сладкая дыня увеличивает массу тела, горькая дыня - мокроту, кислая дыня также полезна для болезней, а безвкусная дыня снижает температуру. Человек - существо, одаренное не только телом, но и душой. В Исламе указываются способы совершенствования тела: физический труд, работа, упражнения, игры, военные развлечения, но для усовершенствования нашего духовного мира также существуют определенные способы и, самое главное и священное - это молиться Богу от всей души. Молитва является пищей для души и внешнего мира человека, она помогает как физически, так и духовно освободиться от внутреннего беспокойства, придает силу для преодоления трудностей.

В исламском мире вино запрещено, потому что от этого люди теряют свое влияние, уважение. Вино ведет к плохим поступкам: «Вино также относится к плохим поступкам Саганы. Отстранитесь от этого, может, найдете благополучие» (Сура Суфра, 90 аят).

В Исламе указывается, что прием алкоголя не только унижает личность человека или же превращает его в морального инвалида, но и образует новые болезни: разрушает нервную систему, кровообращение, уничтожает ритмы сердца, легких. «Не пейте вино, это очаг всех злодеяний» [2].

Вино извращает человека, калечит его: «вино - это ключ ко всем плохим поступкам». Духовное и физическое воспитание, чистота, все это - основа ислама: «моральная чистота и очищение является частью веры».

Самое главное богатство для человека - доброта, скромность, простота, вежливость: «бог чистый и любит чистоту тоже» [8].

В истории, литературе, источниках говорится о превосходстве поэтов, нищих, мудрецов над больными султанами, королями. Об этом говорится в хадисах Пророка Мухаммеда. Те герои, которые выбрали путь борьбы за справедливость, должны быть храбрыми, осторожными, мужественными. Понятное дело, что человек, выступавший против несправедливости, первым делом должен быть готовым как физически, так и духовно. Об этом говорится в Коране: «последователи и верующие, Бог облегчил ваши трудности. Потому что он знал ваши слабости. Если среди вас появится 100 терпеливых мужей, то победят с Божьей помощью 200 мужчин, если 1000, то 2000 мужчин. Бог на стороне терпеливых» [8].

В Исламе трусость, боязнь и т.д. не признается, как хорошее качество. Если кто-то напал на твою Землю, если Родина твоя оккупирована, и ты проявляешь свое равнодушие, то это также не принимается как хороший поступок. Бог призывает всех выйти против оккупантов и вернуть земли. В Коране написано, что если кто-то выступит против тех, которые причинили зло и захватили земли, и даже если герой потеряет свою жизнь, то он будет вознагражден Богом, и будет воздвигнут на вершину Мучеников: «Люди, все поднимитесь на джихад, верните самим себе украденное. Сражайтесь во имя Бога. Даже не представляете как это вам нужно!» [8].

Таким образом, древние религиозные тексты, святые пророки и их последователи хорошо понимали необходимость закалки не только духа, но и тела и своим примером показывали, как нужно это делать. В истории методики и педагогики воспитания и обучения обращение к подобным историческим примерам является хорошим подспорьем для получения качественных результатов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Чиппиндейл, П. Что такое ислам. История и действительность. Ленинград: ЛКИ, 2007
2. Родионов, М. А. Ислам классический. Спб.: Азбука-классика, Петербургское Востоковедение, 2008
3. Большаков, О. Г. История Халифата. В 4 томах. М.: Восточная литература, 2002
4. Левин, З. И. Реформа в исламе. Быть или не быть? Опыт системного и социокультурного исследования. М.: Институт Востоковедения РАН, Крафт, 2005
5. Беляев, Е. А. Арабы, ислам и арабский халифат в раннее средневековье. М.: Наука, 1965
6. Крымский А.Е. История мусульманства. М.: Кучково поле, 2003
7. Густерин П. Первый переводчик и первое издание Корана на русском языке // Исламоведение, 2011, № 1, с.84-92
8. Коран. Перевод смыслов и комментарии Иман Валерии Пороховой. М.: 2005

MOTIVES OF PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH IN ISLAM

© 2013

M.I. Aslanly, Associate Professor, Associate Researcher, Laboratory of Islamic Studies
Baku State University, Baku (Azerbaijan)

Annotation: On the path of truth and justice through the prophets of fight high art and high physical training could overcome hardships, intolerable evils and thus left a deep impression in our hearts. Without a doubt, the Islamic prophet with improved body and soul have an acute mind, a strong imagination, high erudition and broad outlook, along with this they are also characterized by high physical education.

Keywords: physical education, health, Islam, faith, prophet, physical training.