**Тиллоев Собиржон Исмонжонович**

**Студент4 курс, факультет «Энергетический»**

**Ульяновский государственный технический университет**

**Россия, Ульяновск**

**Стафеев Александр Игоревич,**

**Ульяновский государственный технический университет**

**Россия, Ульяновск**

**Спорт в Исламе**

Обычный человек имеет потребность в отдыхе и развлечениях. В этом нет греха. Сподвижник Пророка (мир ему и благословение Аллаха) и четвёртый праведный халиф Али (да будет доволен им Аллах) говорил: «Утомляются сердца, так что развлекайтесь со смыслом». Главное, чтобы досуг мусульманина не нарушал норм Ислама. В этом смысле, занятия спортом, при выполнении определённых условий, являются вполне подходящим времяпрепровождением. Существуют различные виды спорта и спортивных игр, которыми мусульмане могут заниматься в оди­ночку и коллективно. Известно, что спорт развивает быстроту, решительность, силу и бойцовские качества. Эти качества, необходимые не только для поддержания здоровья и бодрого настроения, но и для борьбы на пути Всевышнего. Мусульмане должны уберегать себя и детей от запретного, в чём бы это ни проявлялось: будь то в спорте или в чём-то другом. Мусульманам следует помнить о том, что спортивные занятия не должны наносить ущерб их общению или приводить к посещению недозволенных мест. Каким бы из дозволенных видов спорта ни занимались мусульмане, они должны быть одеты надлежащим образом — прикрывать аврат, исключать прозрачные или облегающие одежды. Мужья и жёны могут заниматься физическими упражне­ниями и играть вместе. Это хороший способ улучшения взаимопонимания в семье. Аллах в Коране говорит (смысл): «Приготовьте, о верующие, против неверующих, сколько можете, военной силы и взнузданных коней — таким образом вы будете держать в страхе врагов Аллаха и ваших врагов, а сверх того и иных врагов, о которых вы и не догадываетесь, но Аллаху ведомо о них...» (сура «аль-Анфалъ», аят55). К этому же призывает Пророк в хадисе: «Сильный верующий любимое Аллаху, чем слабый. Хотя в обоих есть благо». Родителям рекомен­дуется специализировать детей в занятии определённым видом спорта. В предании (асар) говорится: «Обучайте детей плаванию, метанию копий, езде на верблюде. И пусть они взбираются на верблюда с одного маху». Все виды спорта придают грациозности силу. Поэтому, необходимо заниматься самому и воспитывать в этом духе детей, даже, до той степени, чтоб они стали искусными мастерами. Вид спорта надо выбрать, наиболее отвечающим следующим критериям: сила, ловкость, безопасность для тела и нрава, дозволен­ность с точки зрения Шариата. Богобоязненные верующие часто спрашивают, какой вид спор­та является дозволенным в Исламе, а какой запрещённый? Бег К дозволенным видам спорта относятся бег и ходьба, независимо от расстояния. Сюда также можно от­нести бег на лыжах на большие расстояния, биатлон, прыжки в длину, в высоту и т.д. Ведь это, всё разви­вает в человеке стойкость, ловкость и выносливость, в которой есть не­обходимость во время войны. Спод­вижники Пророка состязались в беге. Передают, что Али-Асхаб был бегуном. Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) сам соревновался в беге с Айшей, чтобы доставить ей удовольствие и подать пример остальным. Стрельба из лука Стрельба из лука, является дозволенным видом спорта. Аналогичной считается стрельба из ружья и других видов оружия. Пророк (мир ему и благословение Аллаха) говорил: «Занимайтесь стрельбой из лука и верховой ездой» (Муслим). Также Пророк (мир ему и благословение Аллаха) сказал: «Любое действие, отвлекающее верующего от поклонения Аллаху, является пустой тратой времени, за исключением четырёх занятий: стрельбы по мишеням (или хождения от цели к це­ли во время занятия стрельбой)» (Ат-Табарани). Однажды Пророк (мир ему и благословение Аллаха), проходя мимо сподвижников, которые состязались в стрельбе из лука, сказал: «Стреляйте, я с вами» (Аль-Бухари). В другом хадисе передаётся, что Пророк (мир ему и благословение Аллаха) трижды произнес: «Стрельба из лука является силой» (Муслим). Он также говорил, что «стрельба из лука есть лучшее из развлечений» (Ат-Табарани). Плавание из дозволенных видов спорта следует назвать плавание. Ас-Суюти приводит хадис **от Джабира бин Абдулла и Джабир**а бин У**м**ейра. Посланник Аллаха (мир ему и благословение Аллаха) сказал: «Любая вещь, в которой нет поминания Аллаха, является пустым делом и забавой, кроме четырёх вещей: ... обучение плаванию» (Ан-Насаи, Ат-Табарани). В другом хадисе говорится: «Обучайте детей плаванию». Праведный халиф Умар написал письмо в Шам: «Обучайте детей плаванию, стрельбе из лука, а также запрыгиванию на спины лошадей». Проведение спортивных состязаний ведёт к формированию здорового общества. Государство должно способствовать, чтобы во всех населённых пунктах были спортивные оздоровительные школы, где дети могли бы с раннего возраста приоб­щаться к спорту. Очень важно отметить, что при состязаниях в определённых видах спорта, в основном в спортивной или художественной гимнастике, лёгкой атлетике и в плавание обходимо соблюдать условие для дозволенности данного вида спорта. Это есть нормы Шариата, а именно: запрещается выставление аврата (т.е. части тела, которые необходимо прятать от взора посторонних). Мы видим сегодня с экранов телевизора спортсменов, особенно спортсменок, состязающихся в плавании, в лёгкой атлетике, в художественной гимнастике, и выставляющих те части тела, которые обязаны скрыть. Ислам запрещает женщинам состязаться в тех видах спорта, где открывается аврат, что способствует пробуждению страстей, за которым следуют смуты и падение нравов в обществе. Ислам не видит необходимости в подобного рода состязаниях, ведь это в принципе не соответствует Шариату. Мусульмане должны запрещать жёнам, дочерям и сёстрам участво­вать в них. Также является запретной борьба между девушками или между мужчинами и женщинами. Что касается таких видов спорта, как каратэ, кунг-фу (то есть, бесконтактные виды борьбы) — то их приёмы можно изучить и девушкам, поскольку они могут пригодиться для самообороны, но с условием закрытия аврата.

**Список литературы:**

1. Мифтахов, Р. А. Основные направления физической подготовкипод ростков в мусульма нском вероучении / Р. А. Мифтахов, Е. Н. Ратова //Педагогика: традиции и инновации : материалы III Междунар. науч. конф.(г. Челябинск, апрель 2013 г.). — Челябинск : Два комсомольца, 2013. — С.14–17. [moluch.ru](https://moluch.ru/)

2. Гильмутдинов, И. Ф. Ислам и физическая культура // МатериалыМеждународн ой научно -практической конференции «Опыт спортивного наследия —Универсиаде-2013». [scienceforum.ru](https://scienceforum.ru/)

3. Кардави, Юсуф. Дозволенное и запретное в Исламе. — Казань :Идел- Пресс, 2011. — 320 с..