

УДК 37.037.1:28

**ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
В ПРАВСТВЕННЫХ ТРАДИЦИЯХ ИСЛАМА**

GOALS OF PHYSICAL EDUCATION IN MORAL TRADITIONS OF ISLAM

Р. А. Мифтахов

R. A. Miftakhov

НОУ ВПО «Российский исламский институт», г. Казань

Аннотация. В статье рассматриваются задачи физического воспитания подрастающего поколения в нравственных традициях ислама, успешное решение которых способствует укреплению физического здоровья детей и подростков, а также духовному возрождению современного общества в целом.

Annotation. The article considers the goals of physical education of the younger generation in the moral traditions of Islam. The successful solution of the problem contributes to the development of physical health of children and teenagers as well as to spiritual revival of modern society in general.

Ключевые слова: *физическое воспитание, здоровье, духовность, нравственность, религия, ислам, традиция, подросток.*

Keywords: *physical education, health, spirituality, morality, religion, Islam, tradition, teenager.*

Актуальность исследуемой проблемы. Человечество издавна проявляло интерес к здоровью, и в иерархии ценностей оно всегда занимало одну из ключевых позиций. Уже в античной культуре здоровье рассматривалось как оптимальное соотношение телесной и душевной природы человека, их гармония и соразмерность. Однако состояние здоровья современного человека не может не вызывать опасения. В числе наиболее важных факторов его ухудшения большинством исследователей признаются разложение моральных устоев общества и кризис духовных ценностей. Нравственный вакуум, в котором пребывает современный человек, разрушителен и для его здоровья, и для здоровья всего общества в целом. Сегодня очевидно, что процесс повышения физического потенциала человека не может происходить в отрыве от воспитания духовной личности, ориентированной на гуманистические идеалы, что заставляет искать новые пути в организации физического воспитания в образовательно-воспитательном пространстве современности.

Материал и методика исследований. В процессе исследования использовались теоретические методы: теоретический анализ научной и методической литературы по проблеме исследования, изучение и анализ передового педагогического опыта, моделирование.

Результаты исследований и их обсуждение. Физическое воспитание, согласно исламу, – это постоянная, в течение всей земной жизни, обязанность человека по отношению к Богу и себе самому. Питание, гигиена, обязательная физическая культура, совершение пяти-

кратной молитвы, состоящей как из молитвенных формул, так и специальных, строго регламентированных физических элементов, духовно и физически очищающий пост, запрет на употребление дурманящих веществ – все эти предписания, простые и вместе с тем рациональные, позволяют человеку сберечь и укрепить свое физическое и духовное здоровье.

Поскольку физическое воспитание в исламе многоаспектно, его главная цель достигается решением целого комплекса взаимосвязанных и взаимообусловленных задач, в число которых входят привитие устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, развитие физических способностей детей и подростков посредством занятий физической культурой и спортом, закаливание организма, содействие эффективному заполнению досуга, формирование представлений о здоровом образе жизни и красоте человеческого тела, овладение жизненно важными двигательными навыками, достижение высокой физической работоспособности и т. д. Рассмотрим некоторые из этих задач.

Одна из важных воспитательных задач заключается в привлечении детей и подростков к занятиям физическими упражнениями и спортом. При этом их следует убедить, что эти занятия необходимы человеку в течение всей жизни, а не только в детстве, что подобное времяпрепровождение является одним из лучших, поскольку оно угодно Богу. «Сильный правоверный лучше и любимее для Аллаха, чем слабый». Человек, имеющий хорошую физическую форму, пребывает в хорошем расположении духа, он привлекателен, у него больше возможностей реализовать свой творческий и профессиональный потенциал. Активный образ жизни, регулярные занятия физической культурой и спортом являются залогом долголетия, повышают качество жизни, что в настоящее время доказано и современной наукой.

Физические упражнения и спорт, как уже отмечалось, – достойный способ заполнения досуга человека, хорошее и полезное развлечение. Следовательно, одна из задач физического воспитания – правильная организация свободного времени ребенка, которая способствует его полноценному отдыху и хорошему настроению.

Современная жизнь требует от человека больших физических и умственных затрат. Поэтому, согласно исламу, «нет ничего порицаемого в том, что человек расслабляется, проводя время в веселье и шутках, в развлечениях с друзьями, если в них нет ничего запретного с точки зрения ислама и если это не ведет к оставлению обязательных предписаний, таких как своевременное совершение намаза, соблюдение поста и тому подобное. Имам Али (да будет доволен им Аллах) говорил: “Время от времени дайте расслабиться сердцам, так как напряженное сердце слепнет. Главное, чтобы веселье и удовольствия не вошли в привычку и человек не забыл об обязанностях”» [2]. Многочисленные подтверждающие примеры можно найти в хадисах. Сам пророк часто шутил, проводил время с детьми и принимал участие в их подвижных играх и других развлечениях. «Следуя примеру пророка, благородные и благочестивые сподвижники также шутили, смеялись и развлекались, чтобы дать себе отдохнуть. Тем самым они удовлетворяли те потребности в отдыхе, что заложены в человеке и без которых он не может полноценно исполнять своих обязанностей» [4, 250].

Решение проблемы досуга особенно важно в подростковом возрасте, когда активно формируется чувство принадлежности к особой «подростковой» общности, ценности которой могут стать основой для собственных нравственных оценок и регулировать поведение. К сожалению, зачастую представления подростков о должном и полезном дест-

руктивны и в некоторых случаях могут привести к необратимым последствиям. В настоящее время наблюдаются попытки организовать досуг подростков, в частности, открываются спортивные клубы, однако подобные действия пока имеют эпизодический характер, а занятия в этих клубах по материальным соображениям недоступны ни самим подросткам, ни их родителям. Все чаще основным способом заполнения досуга детей и подростков становятся виртуальные игры, что ведет к малоподвижности, следовательно, грозит здоровью подрастающего поколения. Поскольку очевидно, что совершенно отказаться от компьютерных технологий не представляется возможным, то родителям надлежит подвергать довольно строгому контролю и сам процесс игры (время), и ее качество, так как некоторые из них вызывают у подростков стойкую агрессию, направленную на всех и на все. В самых крайних случаях родители могут прибегнуть к категорическому запрету подобных развлечений.

В этой связи стоит отметить, что благоразумные родители-мусульмане умеют найти подход к своим детям, проникнуть в их души, привить им мудрость и нравственные качества. Ими используются только разумные методы воспитания, среди которых важную роль играют личный положительный пример, доброта и простота в обращении и общении с детьми, проявление о них должной заботы, милосердие, приветливость, любовь, внимание, поощрение, справедливость, сердечное отношение, а также «руководство и старание направить их на путь истинный с помощью мягкости, не имеющей ничего общего со слабостью, и строгости, которую не смешивают с суровостью. Благодаря этому дети растут в атмосфере любви, внимания и нежности, что неизбежно приводит к тому, что из них получаются благочестивые, верные, праведные, гармонично развитые, трезвомыслящие, щедрые и ответственные люди. Все это является само собой разумеющимся для каждой семьи, воспитанной на принципах ислама и установлениях Корана» [1, 111]. Подобная тактика воспитательных воздействий приобретает особое значение для подростков. Внимание к ним, забота и любовь не должны нарушать вполне естественного для подросткового возраста стремления к самостоятельности, независимости, возможности самим принимать решения. Подлинный гуманизм исламской педагогической системы проявляется в том, что подростку предоставляются все права и возможности для поиска своего места в жизни, однако привитые с малолетства устои и принципы, основанные на религиозных принципах, не дают ему сбиться с этого пути.

Поскольку физическое воспитание находится в прямой зависимости от воспитания духовного, то важнейшая педагогическая задача в исламе – это привитие подрастающему поколению таких нравственных качеств, как доброта, милосердие, способность сочувствовать, признавать поражение и адекватно относиться к победе. Так, коллективные подвижные игры приучают к искренности, взаимовыручке, альтруизму, умению игнорировать свое «я» во благо команды, решительности, смелости и ответственности за свои действия. Физическое воспитание развивает способность контролировать себя, быть терпеливым, выносливым, стойким, сдерживать свои чувства, противостоять отрицательным эмоциям, трезво оценивать ситуацию.

Ислам придает большое значение внешней красоте и привлекательности человека, главной принадлежностью которых является здоровье. Стоит отметить, что отношение к собственной внешности в подростковом возрасте часто сопровождается недовольством собой, уязвимостью и раздраженностью, которые могут привести к формированию стойких комплексов и стать причиной проблем со здоровьем. В этот период само понятие

«здоровье» может представляться для подростка некоей абстракцией, особенно в том случае, если он серьезно не болел, не испытывал боли. В таком случае подростка необходимо убедить, что физическое воспитание делает жизнь прекрасной, способствует через улучшение фигуры и формы тела почувствовать себя стройным, изящным, привлекательным для окружающих. Поскольку в подростковом возрасте важна оценка сверстников, то последнее чрезвычайно актуально, поскольку мнение «своих» во многом предопределяет психологический и эмоциональный настрой подростка. Таким образом, еще одна задача физического воспитания – это формирование стремления подрастающего поколения к достижению внутренней и внешней красоты, что неразрывно связано с развитием физических способностей и укреплением здоровья.

В воспитательные задачи ислама входит и привитие ребенку стремления к ведению здорового образа жизни. Воспитанника необходимо знакомить с правилами приема пищи, с гигиеническими требованиями к одежде и жилищу, с правилами сна и т. д. В целом, формирование здорового образа жизни – сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества, включающий основные сферы и направления жизнедеятельности людей.

Ислам признает, что плоть нуждается в еде и питье, но призывает регулировать их потребление так, чтобы это приносило пользу организму. Порицаются чрезмерность, переедание. Это приводит к болезням, затормаживает работу головного мозга, так как давление в животе и желание избавиться от дискомфорта не оставляют в покое. «А ведь Пророк (с.а.с.) сказал так: «Еда для двух – хватит и на троих. А еда для троих – хватит и на четверых». Следует тщательно пережевывать пищу. Если ребенок сел за стол, нужно следить за тем, чтобы он не начинал есть первым, не выискивал долгим взглядом: а что же ему поесть, не всматривался в каждый кусочек, ел то, что перед ним, – не спеша, понемногу и тщательно пережевывая. Естественно, то, что мы употребляем в пищу или пьем, должно быть чистым, должно отвечать правилам гигиены. Этот принцип исламского воспитания подтверждается многими аятами и хадисами» [8, 84]. Кроме того, в процессе формирования здорового образа жизни детей приучают правильно одеваться, соблюдать чистоту тела и жилища, мыть руки перед едой, следить за гигиеной полости рта.

Человеку, стремящемуся поддержать и укрепить свое здоровье, необходимы знания о том, как уберечь себя от телесных ран и увечий, умения оказать первую помощь пострадавшему, представления о лечении некоторых болезней, разрешенных и запрещенных с точки зрения ислама лекарствах и многое другое. Заметим, что забота о здоровье улучшает работу мозга, так как мыслительные процессы неотъемлемы от жизнедеятельности организма в целом. Желание быть здоровым приводит к тому, что человек больше думает, становится более ответственным не только за свое здоровье, но и за здоровье близких, чаще читает специальную литературу, старается быть в курсе новостей в области современной медицины.

Направленность на обеспечение познавательной деятельности детей и подростков, на «удовлетворение их интересов по проблемам теории и методики оздоровительной физической культуры, спортивной тренировки, на развитие отдельных физических качеств, коррекцию фигуры, массы тела, самоконтроль и пр.» составляет еще одну важную задачу физического воспитания [7, 17]. Человек должен знать свой организм, как функционируют его органы, какие факторы могут спровоцировать болезни и недомогания. Знания и высокий профессионализм в деле физического воспитания необходимы и самим педаго-

гам. Так, для успешного осуществления воспитания, в том числе физического, необходимо познать устройство тела и органов человека, его психическую жизнь. Строение своего тела очень интересует подростка, поскольку в этом возрасте начинается половое созревание. Взрослеющий человек, организм которого претерпевает физиологическую перестройку, должен быть снабжен специальными знаниями о том, что происходит внутри его организма, почему необходимо предпринимать конкретные действия, например, заниматься физкультурой, и как это влияет на настроение, здоровье, делает подростка привлекательным и авторитетным в глазах своих сверстников.

В контексте обозначенных выше задач физического воспитания в исламе необходимо рассмотреть вопрос о том, какие средства для их успешного решения могут найти свое достойное применение в воспитательном процессе. В настоящее время поиском новых средств и методик заняты педагоги, врачи, родители и все, кто не может оставаться равнодушным к вопросам «здравостроительства» подрастающего поколения. «Основной целью политики государства в области образования является эффективное использование возможностей физической культуры в оздоровлении нации, воспитании молодежи, формировании здорового образа жизни населения. Однако педагогическая наука и практика остро нуждаются в интеграционно-методических и концептуальных исследованиях проблемы формирования культуры здорового образа жизни» [6, 14]. Ориентир на гуманизацию общественной жизни, духовное и физическое оздоровление нации, взятый многими деятелями современной эпохи, все чаще заставляет обращаться к традициям исламского вероучения в отношении воспитания подрастающего поколения.

Исследования показали, что религия на протяжении многих веков традиционно «развивалась как элемент социальной культуры и выполняла определенные социальные функции... она существенно обогатила этнокультуру, оказала влияние на развитие письменности, литературы, науки и, конечно, на воспитание. Религиозное воспитание не было фрагментарным, особенно среди мусульман. Оно начиналось в раннем детстве, продолжалось в юности и шло целенаправленно до глубокой старости» [9, 232]. Практический опыт исповедующих ислам народов в области физического воспитания детей фиксировался в его духовно-нравственных традициях, религиозных постулатах, заповедях и предписаниях. Религиозно-культурологические традиции явились серьезным моментом перехода спонтанного воспитательного процесса в целенаправленную, осознанную систему воздействия на личность для выработки у нее жизненно важных физических и одновременно нравственных качеств.

Так, ценным педагогическим потенциалом обладают хадисы – изречения о поступках, образе жизни, словах и действиях пророка Мухаммада. Личность основателя ислама занимает в религиозной доктрине огромное место. Это человек, избранный Богом в качестве своего посланника и пророка. Его поступки, слова, внешность, отношение к другим людям – все это является примером для подражания мусульман. «Краткий обзор детства Посланника Аллаха, ... его непогрешимость и нравственное поведение в юношестве являются своего рода факелом в разъяснении воспитательной программы, которой должны придерживаться воспитатели в отношении своих детей» [5, 115]. Имеется немало хадисов, которые повествуют о том, как пророк Мухаммад играл с детьми, соревнуясь с ними в беге и прыжках, уделял внимание своему внешнему виду, питанию, рационально отдыхал.

Резюме. Таким образом, цель физического воспитания в исламской педагогической мысли – укрепление физического здоровья как органичной составляющей всей человече-

ской сути, совершенствование физических возможностей в гармоничном единстве с духовным, нравственным и интеллектуальным развитием. В целом она совпадает с той, к достижению которой стремится светская воспитательная система. Эта цель «состояла и состоит в том, чтобы не просто привить комплекс неких психофизических умений и навыков, а дать системное, социально востребованное физкультурное образование, сформировав при этом целостную сильную личность, способную успешно функционировать в социоприродном пространстве и решать поставленные задачи даже в особо неблагоприятных, экстремальных условиях» [3]. К числу задач, решаемых в процессе физического воспитания подрастающего поколения, относятся следующие: приобщение детей к осознанным занятиям физической культурой и спортом, правильная организация свободного времени и здорового образа жизни, формирование стремления к достижению внутренней и внешней красоты в их единстве и гармонии, развитие познавательной деятельности.

Повышение эффективности физического воспитания подростков – одно из важнейших направлений модернизации современного образовательно-воспитательного процесса, участниками которого становятся ученые, педагоги, учителя, руководители самых разных рангов во многих странах мира и, конечно, в нашей стране. В основу современной системы физического воспитания все чаще закладываются теоретические концепции, определяющие инновационные подходы и новые педагогические технологии физического воспитания. Но очень многие из тех педагогических решений, которые сегодня кажутся нам новыми, свежими, оригинальными, на самом деле в той или иной форме когда-то уже бытовали в истории цивилизации. Мы об этом зачастую просто не знаем и вынуждены как бы заново открывать давно известные истины, затрачивая на это много сил, средств и времени. Обращение к религиозным традициям физического воспитания, ставшими одновременно и народными, – это и есть то «новое», что позволит успешно решать все поставленные задачи на пути оздоровления нации и ее духовного возрождения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Али Аль-Хашими, М. Личность мусульманина согласно Корану и Сунне / М. Али Аль-Хашими. – М., 2001. – 416 с.
2. Аль-Кахиби Мухаммад. Спорт в Исламе / Мухаммад Аль-Кахиби // Ислам. – 2009. – № 21 (01). – <http://islamdag.ru/vse-ob-islame/1004>.
3. Блеер, А. Н. Спортивные и прикладные единоборства как основа государственного стандарта по физической культуре [Электронный ресурс] / А. Н. Блеер, А. А. Передельский. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPPEVS/2010N1/p18-24.htm>
4. Кардави Юсуф. Дозволенное и запретное в Исламе / Юсуф Кардави. – Казань : Идел-Пресс, 2011. – 320 с.
5. Мусин, М. Ф. Воспитание в Исламе. Книга I. Т. 1 / М. Ф. Мусин. – Казань : Гарт, 2006. – 527 с.
6. Рихтер, О. В. Формирование культуры здорового образа жизни воспитанников учреждений дополнительного образования в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / О. В. Рихтер. – Ставрополь, 2003. – 21 с.
7. Соловьева, Н. И. Здоровьесберегающая система образования в обеспечении формирования культуры здорового образа жизни учащихся : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Н. И. Соловьева. – Ставрополь, 2005. – 21 с.
8. Халяби, А.-М. Воспитание детей в Исламе / Абдаль-Маджид Халяби. – М. : Аль-Китаб, 2011. – 304 с.
9. Эфендиев, Ф. С. Этнокультура и национальное самосознание / Ф. С. Эфендиев. – Нальчик : Эльфа-Фа, 1999. – 304 с.