

## SPORTNI IBODAT SIFATIDA AXAMIYATI

Ashurali Abdug'aniyevich Bokiyev

FDU jismoniy tarbiya va sport o'yinlarini o'qitish metodikasi kafedrasida dotsenti.

**ANNOTATSIYA:** Islom dinida jismoniy madaniyat va sportning targ'iboti va tashviqotining amaliy usullari berilgan. Sohaning mutaxassislari va mamlakatimiz jismoniy madaniyat va sport mutaxassislari uchun mo'ljallangan. Kalit so'zlar. Islom, targ'ibot, tashviqot, riyozat, ulug'ne'mat, hayotiy quvvat, sunnat, savob, mashaqqat.

**АННОТАЦИЯ:** исламская религия физическая культура и спорт пропаганда и пропаганда практики берилган. Специализируется на отраслевом и национальном секторах, а также на физической культуре и спорте. Ключевые слова. Ислам, агитация, улуг'благоденствия, жизненная сила, Сунна, вознаграждение, труд.

**ABSTRACT:** Islamic religion physical culture and sports promotion and promotion of berylgan practice. He specializes in the industry and national sectors, as well as physical education and sports. Keywords. Islam, agitation, services of benevolence, vitality, Sunnah, reward, labor.

—Dunyoda sport bilan shug'ullanishga eng ko'p targ'ib qiladigan din Islom dinidir... Kim aziz va mutabar bobolarimizdek mard va jasur bo'lishni istasa, sport bilan shug'ullansin. Kim ikki dunyo saodatiga davo qilsa, u ham sport bilan shug'ullansin. Ideb yozadi N.N. Pozilov keng kitobxonlar ommasi uchun mo'ljallab yozilgan —Islom va sport nomli kitobida. Muqaddas Islom dinimizga amin - erkin amal qilish imkonini bergan Mustaqilligimizning 33 yilligini joriy yili (2024) ni —Yoshlar va biznesni qo'llab quvvatlash yili — deb e'lon qilinishida buyuk maqsadlar mujassam. Chunki bayramlar, to'ylar, xursandchilik va boshqa shodiyonalar mamlakati tinch, jamiyati a'zolari xotirjam va sog'lom bo'lsagina tatiydi. Prezidentimizning tashabbusi bilan bo'lajaka Osiyo o'yinlariga tayyorgarlik, qator sport turlari bo'yicha nufuzli sport tadbirlarini -halqaro va jahon birinchiliklarini diyorimizda o'tkazilishi halqaro sport maydonlarida munosib bellasha oladigan sportchilarni tarbiyalashda yetakchi vositaligini —Parij 2024 Olimpiadasi natijalari isbotlab qo'ydi. Islomda —sport deganda (jismoniy mashqlarning qaysi biri bilandir maqsadli, tizimli shug'ullanish), insonni baxtu saodatlarga yetishish uchun ko'mak beruvchi, uning jismi —hayotiy quvvatini tejab sarflash, sarflanganini tiklash uchun, har tomonlama jismonan sog'lom qiluvchi jismoniy va ruhiy harakatlar tushuniladi. Yaratgan inson vujudidagi 640 dan ortiq mushaklarini harakatidan biz kundalik turmushda bajaradigan aqliy va jismoniy faoliyatimizda umrimiz davomida foydalanamiz. Foydalanish uchun zarur bo'lgan ulug'ne'mat —quvvatni biz uchun tufha qilgan. Biz bu quvvatdan umrimiz davomida foydalanamiz (Kozlov). Bu quvvatni tejab sarflash, sarflanganini qayta tiklash ilmi jismoniy mashqlar yoki sportning biror turi bilan maqsadli shug'ullanish davomida o'zlashtiriladi. Sport Qadimgi Yunonlar so'zi bo'lib, kuch sinashaman, musobaqalashaman, jismonan baxslashaman degan ma'nolarni beradi. Arabchada —Sport so'zi —riyozat deb atalib, lo'g'atda mashq qilish, chiniqish, badantarbiya, sayr etish, jismoniy harakat, ma'nolarini anglatadi. Inson hayotiga, uning ruhiy va jismoniy sog'lig'iga real havf tug'diruvchi nomaqbul harakatlar bu sport emas deb qaraladi. Bir birini o'ldirishgacha boradigan temir panjaralar ichida olib boriladigan vahshiyliklar jangiga (qoidasiz jang - boy bez pravila va boshqalar)ga islom sportida o'rin yo'q. Ko'p taom yeyish, uni umuman yemaslik bo'yicha o'tkaziladigan musobaqalar ham sport emas. Chunki bu harakatlar garchi jismoniy bo'lsada jisimga, salomatlikka foyda bermaydi. Shu bois islomda taomni va vaqtni bekorga isrof

qilmaslikka chaqiriladi. Qimor, karta o'yini, narda va boshqalar islomda sport turi deyilmaydi. Garchi bu o'yinlar aqliy bo'lsada shaxmat kabi aqlni charxlamaydi. Shariatimiz ulamolari shahmatni aqliy tafakuurni o'sishiga yordam berishini hisobga olib, Yaratganni aytganlarini o'z paytida bajrib, vaqtni besamar ketkazmay shaxmat o'yinini o'ynash mumkinligiga fatvo berganlar. Shariat istilohida —Sportda natijalar deb insonni —jismonan yetuk (18-24 yoshgacha), —jismoniy kamolotga (25-39 yoshigacha) erishadigan davri nazarda tutilgan, organ va tuzilmalarining katta jismoniy yuklamalarga tayyorgarligi darajasi davri tushiniladi. Jismoniy barkamollik inson umrining 40 yoshdan - 55 yoshgachalik davrini o'z ichiga oladi. Bu davr organizm somatikasining qator komponentlari maromiga yetgan, funksional holatini turg'unlashgan, ruhiy va aqliy jihatdan zaruriy me'yorlar darajasiga yetgan, organlarini eshita olishiholati tushiniladi. Inson hayoti jismoniy mashqlar sport bilan chambarchas bog'liq ekanini idrok etishni istagan odam o'z organizmini eshitish, tushunishini o'rgansin. Bir lahza ham to'xtamay harakat qilayotgan yuragi, tinimsiz aylanib turgan tomirlaridagi qonining serkulatsiyasi, nafas olishi ritmi, yurak qisqarishi chastotasi, mushaklarining zaruriy, me'yoridagi tonusi, endokrin, hazm qilish, asab tizimi, 12- 14 ta tana skeletining yirik mushaklari va ularning barchasini joylashishi, xizmati, faol harakatlanish va sport tarzidagi mashqlar bilan maqsadli shug'ullanish Yaratgan bergan ne'matlardir. Odatda mehnat ham badan tarbiya deyiladi, agar u jismoniy tarbiya qonuniyatlariga javob bersa. Chunki unda ham o'ziga , ham boshqalarga foyda keltirish bor. Bas, xayrli, (savobli) ishlarda bir biringizdan o'zishga oshiqingiz! Sharh: —Sunnatdan dalillar nomli bobda yugurish sporti, piyoda tez yurish sporti, ulovda chavandozlik qilish sporti , kamonbozlik va merganlik sporti kabi sportning o'nlab turlari bilan shug'ullanishga targ'ib qiluvchi hadisi shariflar keltirilgan. Tafsir ulamolarining fikricha, hadisi shariflarda targ'ib qilingan xayrli ishlarda musulmonlar biri-birlaridan o'zishga oshiqishlari ushbu oyati karima mazmuniga muvofiq kelib unga amal qilish sunnat sanalgan. Namozni barkamol ado eting. Sharh: namozni barkamol ado etish uchun sog'liq kerakligi fikh kitoblaridan ma'lum. Jismoniy harakatlar bilan amalga oshiriladigan ruku,sajda kabi arkonlarini fikh kitoblarida aytilgandek to'liq bajarish ham riyozat(sport)ni bir turi sanaladi. Chunki to'rt rak'atli nomozning o'zida bel va oyoq bo'g'imlarini 24 marta bukish mashqi yotadi. Bu arkonlarni belgilangan tarzda ado etish uchun salomatlikni saqlash zarur. Alloh taolo har kuni 5 vaqt nomozni farz qilgan. Shuning uchun birkunda farz qilingan rukular soni 17 marta, vojib nomozdagisi 3 marta va sunnat nomozlarida esa 12 tadir. Kunlik rukular soni jami 32ta. Harkuni belini 32 marta bukkan, uni harakatlantirgan insonning belida tuz yig'ilmasligi mutaxassislar xulosasidir. Shu bois nomozxonlarning har kunlik 5 vaqt nomozni badantarbiyadir. Islom olamining —olimu – fozillari 70 yil sobiq Ittifoq davrida jamiyatimiz a'zolari turmush tarziga singdira olmagan sog'lom turmush tarzi jismoniy madaniyat mashg'ulotlari kunlik bioritmlarimizning o'zgaradigan vaqtlarini hisobga olib – bomdod, peshin, asir, shom va xufton nomozni vaqtlarida zaruriy gigienik talablarni bajarishdan so'ng jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish pauzalarini turmush tarziga singdirib ulgurganlar. Musilmonlarni sportning ko'plab turlariga targ'ib qilish boshqa dinlarga nisbatan ustunligiga maxsus adabiyotlarda yetarli dalillar mavjud.

#### Adabiyotlar:

1. Islom va sport /N.N.Pozilov.Toshkent. Fofur Fulom nom idagi nashriyot – matbaa ijod. uyi, 2016. 140 b.
2. Abdullaev A., Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi. ,darslik, 3-t'ild. nashri. Poligraf Super Servis MCHJ Farg'ona sh. 2022 y. 475 b.

3. V.I.Kozlov. Zdorove zakladaivaetsya v detsve. / M.: Znanie, 1998 g. 56 st.
4. —Moidall surasi 48 - oyat. 5. —Nur surasi — 56 – oyat.
5. A.A.Bokiyev.,Yengil atletika mashqlarini samarali o'qitish. O'quv qo'llanma,Farg'ona 2023 y.
6. A.A.Bokiyev.,O.A.Etgasheva.,Yengil atletika va uni o'qitish metodikasi.O'quv qo'llanma,Fafg'ona 2023 y.
7. A.A.Bokiyev., I.A.Abdug'aniyev.,Z.M.Abdug'aniyeva.,O'rta va uzoq masofalarga(stayer)yuguruvchilar tayyorlashda murabbiylik,O'quv-uslubiy qo'llanma,Farg'ona-2024 y.
8. A.A.Bokiyev,M.F.Abdumuxtorova “Sport xam ibodat”,Pedagogik isloxotlar jirali 2024.2.11. 140-142 betlar.
9. A.A.Bokiyev,Formirovanie pedagogicheskogo masterstvo v professionalnoy deyatelnosti uchitelya fizicheskoy kulturi.Xalqaro ilmiy-amaliy anjuman materiallari Farg'ona 2024.15.10.I-qism,302-306 betlar.