

УДК 37

DOI: 10.34670/AR.2023.73.87.014

Особенности занятий физической культурой и спортом в Рамадан**Рязанцев Алексей Алексеевич**

Кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры,
Астраханский государственный медицинский университет,
414000, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская, 121;
e-mail: riazantsiev47@mail.ru

Леграм Умейма

Студент,
Астраханский государственный медицинский университет,
414000, Российская Федерация, Астрахань, ул. Бакинская;
e-mail: egramoumaima@gmail.com

Аннотация

Российская Федерация – многонациональное государство, в котором проживает довольно большое количество граждан-мусульман. Ежегодно в нашу страну для обучения в вузах и колледжах приезжает много студентов исламского вероисповедания. У некоторой части постящихся в период Рамадан возникают вопросы о возможности и особенностях проведения занятий, тренировок по физической культуре и спорту в этот священный месяц. Публикация дает необходимую информацию о возможности занятий этими формами двигательной активности для профессиональных спортсменов, обыкновенных верующих и обучающейся молодежи.

Для цитирования в научных исследованиях

Рязанцев А.А., Леграм Умейма. Особенности занятий физической культурой и спортом в Рамадан // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 2А-3А. С. 119-125. DOI: 10.34670/AR.2023.73.87.014

Ключевые слова

Пост, занятия физической культурой и спортом, духовный настрой, дополнительные силы и работоспособность, питание в Рамадан.

Введение

В жизни каждого человека исламской веры (мужчины и женщины) девятый месяц мусульманского календаря – священный Рамадан – особое время, когда предписан ежедневный пост, усердие в исполнении обрядов поклонения Всевышнему, духовном совершенствовании, благих намерениях и добрых делах [Али-заде, 2007; Гогоберидзе, 2009].

Суть поста заключается также в отказе от сквернословия и лжи, вообще от того, что портит дух верующего перед богом [Дети и ораза – со сколько лет можно держать оразу, [www](#)].

Это самый важный религиозный праздник в исламе. В это время все мусульмане, за исключением находящихся в движении, больных людей, беременных и кормящих женщин, детей, ежедневно от рассвета до заката должны воздерживаться от приема пищи, воды и особых других напитков, интимных отношений и курения [там же].

Вполне понятно, что практически все мусульманские спортсмены, особенно профессиональные, периодически сталкиваются с этой проблемой из-за участия в международных соревнованиях, Лиге чемпионов по футболу, Олимпийских играх.

Основная часть

Сочетание регулярных, интенсивных тренировок, участие в соревнованиях и неукоснительное соблюдение требований госта увеличивают риск обезвоживания организма спортсменов, ухудшения физического состояния и здоровья, снижения качества тренировочного процесса.

Эта проблема вновь вызвала оживленные дискуссии и споры как в средствах массовой информации, так и в научных кругах в связи с тем, что священный период Рамадан совпал по срокам проведения Олимпийских игр в Лондоне в 2012 году. Эти жаркие споры продолжались и в 2016 году, в преддверии Олимпиады в Рио-де-Жанейро, а также в период совпадения сроков проведения финалов в Лиге чемпионов по футболу.

Означает ли это, что в месяц Рамадан проведение тренировок и участие в соревнованиях являются неразрешимой задачей и не все так однозначно в этом вопросе?

Фундаментальных исследований по этой важной тематике в доступной нам литературе мы не обнаружили. Но анализ изученных источников [За спорт и веру, [www](#); Как заниматься спортом во время поста Рамадан, [www](#); Можно ли заниматься спортом во время Рамадана?, [www](#)] говорит о том, что с религиозной точки зрения в Рамадан спортом заниматься не запрещается, так как для психического и физического здоровья эти упражнения необходимы.

Этот вывод подтверждается исследованиями, проведенными медицинской комиссией ФИФА в сотрудничестве с Федерацией футбола Алжира и оказавшими значительное влияние на решение затянувшейся дискуссии.

Если говорить о профессиональных спортсменах, для которых важны результаты, достижения и победы, то при соблюдении мусульманских традиций им делаются послабления. К примеру, нарушить пост профессиональному футболисту разрешено во время матча на выезде, если расстояние до его дома составляет более чем 90 километров. Но он должен «вернуть задолженность» после завершения месяца Рамадан.

Профессиональные спортсмены-мусульмане строго придерживаются правил и традиций поста. Наиболее заметной фигурой в этом плане является лучший футболист мира, обладатель «золотого мяча» по итогам сезона 2021-2022 годов французский лидер команды «Реал Мадрид» Карим Бензема. Поклонникам футбола всего мира известны имена Садью Мане, Рияда Мареза

и многих других футболистов, соблюдающих пост и показывающих великолепную игру в месяц Рамадан. Для футболистов, имеющих разбег календарь в международных матчах, соблюдение поста вызывает некоторые сложности. Неслучайно поэтому даже тренеры ведущих команд мира, имеющих в своем составе футболистов мусульман, меняют расписание тренировок. А в весенних календарных матчах вечерние игры на несколько минут прерываются для разговения постящихся футболистов.

Многие футболисты, соблюдающие пост, отмечают, что вопреки строгим ограничениям в питье и еде они испытывают в этот период прилив работоспособности и их игра качественно улучшается. Спортсмены уверены, что если свой мозг духовно и морально настроить так, чтобы исключить мысли о еде и не думать о себе как о страдающем, а как о необходимой части твоей жизни, то испытываешь ощутимый прилив интеллектуальной, ментальной энергии и дополнительных сил. Ярким подтверждением подобного эмоционального подъема и прилива сил является британский гребец Мохамед Сбихи, завоевавший золотую медаль на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро в 2016 году: именно во время поста он победил в гонке, установив личный рекорд. На этой же олимпиаде Ибтихаджу Мухаммаду стала бронзовым призером и вошла в историю спорта в связи с тем, что была первой американской спортсменкой, фехтовавшей в хиджабе.

Для обычных мусульманских верующих физическую нагрузку можно получать, но умеренной интенсивности. Ведь в священный месяц Рамадан при соблюдении поста повседневная жизнь продолжается и обязанности никто не отменял: все спешат на работу или службу, дети идут в школу, студенты – на учебу, спортсмены занимаются любимым делом. И даже если физическая культура или спорт – это активное времяпровождение, мало кто бросает эти занятия в месяц Рамадан [Дети и ораза – со сколько лет можно держать оразу, [www](#)]. Необходимо помнить, что регулярная потребность нашего организма в физической и двигательной активности в Рамадан не пропадает из-за того, что мы не едим в течение дня. И мы должны стремиться хотя бы к получасовым занятиям физическими упражнениями ежедневно для повышения энергии для осуществления любой работы, улучшения настроения и когнитивных функций [Амина Хан, [www](#)]. В Рамадан забота о своем теле имеет важное духовное значение.

Можно привести интересные статистические данные об отношении мусульман к выполнению физических упражнений и тренировкам в Рамадан [Амина Хан, [www](#)]. Из 500 опрошенных большинство (89%) ответили, что поддерживают эти важные двигательные действия во время поста. Однако регулярными тренировками и физическими упражнениями фактически занимались лишь 10% в Рамадан, несмотря на признание их важности.

В арабских странах можно после ифтара увидеть большое количество людей, занимающихся в фитнес-залах, бассейнах, в спортивных клубах и на площадках: во-первых, это не запрещено; во-вторых, жизнь активно продолжается во всех ее проявлениях; в-третьих, не запрещено перенести подобное занятие на время, после ифтара, что многие и делают [Можно ли заниматься спортом во время Рамадана?, [www](#)].

Заниматься спортом не запрещено и в дневное время суток, если это не влияет на пост. Но если интенсивные нагрузки не совместимы с Уразой, то предпочтение отдается посту. И все верующие мусульмане знают, что в любом случае пост стоит выше дел мирских [Дети и ораза – со сколько лет можно держать оразу, [www](#)]. Поэтому необходимо продумать оптимальное время тренировок, чтобы не растерять свои физические кондиции и пост не нарушить.

Мнения ученых и специалистов о ночных кардиотренировках кардинально противоречивы. Ряд ученых рекомендуют ночные тренировки в силу того, что такие занятия принесут

максимальную пользу и способствуют потере лишнего веса [Можно ли заниматься спортом во время Рамадана?, [www](#)]. И если занимающихся не напрягает нежелание вставать в три часа ночи, то можно попить воды, выждать 30 минут, а затем провести кардиотренировку средней интенсивности (30-45 минут). Для этой цели подойдет быстрая или скандинавская ходьба. Если же есть возможность проведения спринтерских кардиотренировок, длительностью до 10 минут, то они наиболее эффективны для сохранения мышечной массы и потери лишнего веса.

Противники ночных тренировок мотивируют это тем, что будет неправильным начинать день поста с тренировки как с точки зрения поклонения, так и общепринятой системы спортивных тренировок. Они рекомендуют вставать на сухур, съесть немного фиников, выпить достаточное количество воды и начать физкультурное занятие. Заниматься физическими упражнениями во время Рамадана можно и нужно при соблюдении следующих правил: во время Тарафиха воды необходимо пить как можно больше, а физические упражнения следует выполнять после намаза; при чтении 20 ракатов в середине молитвы нужно выпить протеиновый коктейль; во время занятий физическими упражнениями ограничений в питье нет; после занятий спортом также необходимо выпить протеиновый коктейль; после этих процедур можно приступить ко сну или бодрствовать всю ночь [Как заниматься спортом во время поста Рамадан, [www](#)].

Силовые тренировки в месяц Рамадан не рекомендуются, так как организм во время поста ослаблен и физические нагрузки принесут больше вреда, чем пользы [Гогоберидзе, 2009]. Если необходимо провести силовую тренировку, то лучше всего ее провести вечером, после Молитвы Иша и Таравих. В этот период разрешается немного перекусить и попить воды.

Силовая тренировка не должна превышать более одного часа и должна состоять из следующих упражнений: приседания; жим лежа, стоя; становая тяга.

Такие комплексы эффективны для сохранения мышечной массы и сгонки веса и окажут максимальную пользу. От ежедневных тренировок лучше отказаться, а оптимальными будут 3-4 посещения тренажерного зала. [Гогоберидзе, 2009].

Определенные сложности при соблюдении поста Рамадан есть у школьников и студентов, так как в расписании занятий образовательных учреждений есть занятия по физической культуре. В соответствии с шариатом, обязательное соблюдение поста для мальчиков – с 13 лет, а для девочек – с 12 лет [Али-заде, 2007; Дети и ораза – со сколько лет можно держать оразу, [www](#)]. По существующей практике приучать детей к посту необходимо примерно с 7 лет.

При соблюдении поста учащимися и студентами необходимо поставить в известность учителя или преподавателя физической культуры и подобрать с ним несколько простейших упражнений. В качестве примера можно привести комплексы, составленные по принципам кроссфита: 3-5 раз подтянуться, 6-10 прыжков вверх, 9-15 раз отжаться от пола, 12-20 подъемов корпуса на пресс, 35-50 секунд – упражнение «планка», и затем все по новой [Али-заде, 2007]. Количество повторений зависит прежде всего от пола, возраста и уровня подготовленности постящегося. Для девочек можно снизить нагрузку и облегчить выполнение подтягиваний с ногами на опоре, а отжимания выполнять с упором на колени. Необходимо прислушиваться к состоянию своего организма и реагировать на его сигналы. И если появляется слабость, головокружение или другие симптомы, нужно уменьшить нагрузку и отдохнуть. Необходимо постоянно помнить, что во время Рамадана проводить тренировки с высокой нагрузкой не рекомендуется [Можно ли заниматься спортом во время Рамадана?, [www](#)].

Вопросы питания в Рамадан также очень существенны. Во время поста организм в течение всего дня был лишен еды и питья, поэтому через несколько минут после приема пищи в желудке

могут появиться болевые ощущения. Врачи и диетологи рекомендуют начинать питание с нескольких фиников и стакана воды [Интересные факты о финиках, [www](#)]. Также в меню постящихся должен быть чечевичный суп, коричневый рис, лапша и пицца, богатая белками: птица и рыба. Обязательно употребление овощей, фруктов, ягод, зелени и грибов [Интересные факты о финиках, [www](#)]. Такой рацион обеспечит организм необходимыми питательными веществами и способствует поддержанию тела в хорошей форме [Дети и ораза – со сколько лет можно держать оразу, [www](#)].

На максимальной биологической пользе фиников во время поста необходимо остановиться подробнее. Из 100 граммов фиников организм человека получает 282 калории, а финик содержит 23 калории [За спорт и веру, [www](#)]. На Востоке финики называют «хлебом пустыни», и они являются лучшим средством при физической усталости и переутомлении. За день рекомендуется съесть не более 15 плодов [там же].

Также финики насыщают организм всеми необходимыми микроэлементами, укрепляют иммунитет, помогают вывести из депрессивного состояния и улучшить настроение, сделать сон более крепким и помогают в умственной деятельности [там же].

В утреннем рационе необходимы овощи и фрукты, богатые клетчаткой, сложные углеводы, обезжиренные молочные продукты и хлеб из непросеянной муки. При приготовлении пищи предпочтительнее варение, а не жарка, и как можно меньше жира [Интересные факты о финиках, [www](#)].

При определенном графике работы или учебы для постящихся в Рамадан и занимающихся физическими упражнениями рекомендуется сон между полуднем и закатом [Как заниматься спортом во время поста Рамадан, [www](#)].

Рамадан для верующего является моральным и физическим испытанием и, вне всякого сомнения, требует определенной подготовки. Соблюдение простых правил и занятия физическими упражнениями в строго определенное время помогут организму справиться с месяцем поста, а духовный настрой придает дополнительные силы.

Заключение

В книге «Прорыв, миф о таланте и силе практики» британец Мэтью Сайд пишет о том, что любая религиозная вера способна положительно влиять на тренировочный процесс и карьеру спортсмена. По его убеждению, вера снижает беспокойство, уровень стрессового состояния и придает уверенность в своих силах. А молитвы и ритуалы дают спортсменам чувство контроля даже над тем, что не зависит от их усилий, и помогают преодолеть такие негативные ситуации в спорте, как травмы и поражения.

Библиография

1. Али-заде А.А. Рамадан // Исламский энциклопедический словарь. М.: Ансар, 2007. 648 с.
2. Амина Хан. 3 мифа о фитнесе во время постав в Рамадан. URL: <http://islamofera.ru/3-mifa-o-fitness-vo-vremya-posta-v-ramadan/>
3. Гогоберидзе Г.М. Исламский толковый словарь. Ростов н/Д: Феникс, 2009. 266 с.
4. Дети и ораза – со сколько лет можно держать оразу. URL: <https://pandaland.Kz/articles/nashi-deti/raznoe-i-poleznoe-25/deti-i-oraza-so-skolki-let-modgno-dergat-orazu>
5. За спорт и веру. URL: <https://www.bolshoisport.ru/articles/za-sport-veru/>
6. Интересные факты о финиках. URL: <https://national-travel.ru/interesnye-facty-o-finikah>.
7. Как заниматься спортом во время поста Рамадан. URL: https://every-holiday.ru/b3707/Kak_zanimatgsva_sportom_vo_vremya_posta_Ramadan/

8. Метью Сайд. Прорыв, миф о таланте и силе практики. URL: <https://www.google.com/search?g=Метью+Сайд«Прорыв»?Смиф+о+таланте+и+силе+практики>.
9. Можно ли заниматься спортом во время Рамадана? URL: https://www.uniflex.Kz/ru/news/678-mozhno_li_zanimatsa_sportom_vo_vrema_ramadana.
10. О том, как правильно заниматься спортом во время поста – комментарии спортсмена и тренера. URL: <https://www.almaty-marathon.kz/ru/news/651>.

Features of physical culture and sports in Ramadan

Aleksei A. Ryazantsev

PhD in Pedagogy,
Associate Professor of the Department of physical education,
Astrakhan State Medical University,
414000, 121 Bakinskaya str., Astrakhan', Russian Federation;
e-mail: riazantsiev47@mail.ru

Legram Umeima

Student,
Astrakhan State Medical University,
414000, 121 Bakinskaya str., Astrakhan', Russian Federation;
e-mail: egramoumaima@gmail.com

Abstract

The Russian Federation is a multinational state with a fairly large number of Muslim citizens. Many students of the Islamic faith come to our country every year to study at universities and colleges. Some of those who fast during Ramadan have questions about the possibility and features of conducting classes, training in physical culture and sports in this holy month. The publication provides the necessary information about the possibility of practicing these forms of physical activity for professional athletes, ordinary believers and young people studying.

For citation

Ryazantsev A.A., Legram Umeima (2023) Osobennosti zanyatii fizicheskoi kul'turoi i sportom v Ramadan [Features of physical culture and sports in Ramadan]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (2A-3A), pp. 119-125. DOI: 10.34670/AR.2023.73.87.014

Keywords

Post, physical culture and sports, spiritual mood, additional strength and performance, food in Ramadan.

References

1. Ali-zade A.A. (2007) Ramadan. *Islamskii entsiklopedicheskii slovar'* [Islamic Encyclopedic Dictionary]. Moscow: Ansar Publ.
2. Amina Khan. *3 mifa o fitnese vo vremya postav v Ramadan* [3 myths about fitness during fasting in Ramadan]. Available at: <http://islamofera.ru/3-mifa-o-fitnese-vo-vremya-posta-v-ramadan> [Accessed 17/02/2023].

3. *Deti i oraza – so skol'ki let mozžno derzhat' orazu* [Children and oraza – how old can you keep an oraza] (2009). Available at: <https://pandaland.Kz/articles/nashi-deti/raznoe-i-poleznoe-25/deti-i-oraza-so-skolki-let-modgno-dergat-orazu>
4. Gogoberidze G.M. *Islamskii tolkovyi slovar'* [Islamic explanatory dictionary]. Rostov-on-Don: Feniks Publ.
5. *Interesnye fakty o finikakh* [Interesting facts about dates]. Available at: <https://national-travel.ru/interesnye-facty-o-finikah> [Accessed 17/02/2023].
6. *Kak zanimat'sya sportom vo vremya posta Ramadan* [How to play sports during the Ramadan fast]. Available at: https://every-holiday.ru/b3707/Kak_zanimatgsva_sportom_vo_vremya_posta_Ramadan/
7. Met'yu Said. *Proryv, mif o talante i sile praktiki* [Breakthrough, the myth of talent and the power of practice]. Available at: <https://www.google.com/search?g=Met'yu+Said«Proryv%?Smif+o+talante+i+sile+praktiki»> [Accessed 18/02/2023].
8. *Mozhno li zanimat'sya sportom vo vremya Ramadana?* [Can one exercise during Ramadan?]. Available at: https://www.uniflex.Kz/ru/news/678-mozhno_li_zanimatsa_sportom_vo_vrema_ramadana [Accessed 17/02/2023].
9. *O tom, kak pravil'no zanimat'sya sportom vo vremya posta – kommentarii sportsmena i trenera* [About how to do sports during fasting – comments from the athlete and coach]. Available at: <https://www.almaty-marathon.kz/ru/news/651> [Accessed 13/02/2023].
10. *Za sport i veru* [For sport and faith]. Available at: <https://www.bolshoisport.ru/articles/za-sport-veru> [Accessed 17/02/2023].