2026-yil
9-son

“FAN VA TA’LIM YANGILIKLARI”

ILMIY - METODIK

JURNALI

saen.uz

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI

2026-yil
9-son

Bosh muharrir:
Shoumarov G‘ayrat Bahromovich, psixologiya fanlari doktori, akademik

Bosh muharrir o‘rinbosari:
Qodirov Umarali Do‘stqobilovich, psixologiya fanlari doktori (DSc), professor

Mas’ul kotib:
Muqimov Alisher

Texnik muharrir:
Qarshiyev Jamshid Murotaliyevich, pedagogika fanlari bo‘yicha falsafa doktori (PhD), dotsent v.b.

TAHRIR HAY’ATI:

01.00.00 – FIZIKA-MATEMATIKA FANLARI
Ayupov Shavkat Abdullayevich, fizika-matematika fanlari doktori, akademik
A’zamov Abdulla, fizika-matematika fanlari doktori, akademik
Zohidov Erkin A’zamovich, fizika-matematika fanlari doktori, professor

02.00.00 – KIMYO FANLARI
Normaxamatov Nodirali Soxobataliyevich, kimyo fanlar doktori, professor
Tojibayev Komiljon Sharobitdinovich, kimyo fanlar doktori, akademik

03.00.00 – BIOLOGIYA FANLARI
Abdurahmonov Ibrohim Yo‘lchiyevich, biologiya fanlari doktori, akademik
Sulaymonov Botirjon Abdushukurovich, biologiya fanlari doktori, akademik

04.00.00 – GEOLOGIYA-MINERALOGIYA FANLARI
Fayziyev Abdulhaq Radjabovich, geologiya-mineralogiya fanlari doktori, professor
Husanov Sultonboy To‘xtayevich, geologiya-mineralogiya fanlari doktori, professor

05.00.00 – TEXNIKA FANLARI
Allayev Qahramon Rahimovich, texnika fanlari doktori, akademik
Majidov Inom Urishevich, texnika fanlari doktori, professor
Turobjonov Sadritdin Maxamatdinovich, texnika fanlari doktori, akademik
Shaumarov Said Sanatovich, texnika fanlari doktori, professor

06.00.00 – QISHLOQ XO‘JALIGI FANLARI
Namozov Shodmon Ergashovich, qishloq xo‘jaligi fanlari doktori, akademik
Shoumarov Hikmat Bahromovich, qishloq xo‘jaligi fanlari nomzodi, professor

07.00.00 – TARIX FANLARI
Ziyo Azamat Hamid o‘g‘li, tarix fanlari doktori, akademik
Sagdullayev Anatoliy Sagdullayevich, tarix fanlari doktori, akademik
Yusupova Diloram Yunusovna, tarix fanlari doktori, akademik

08.00.00 – IQTISODIYOT FANLARI
Abdurahmonov Qalandar Xodjayevich, iqtisod fanlari doktori, akademik
Musayev Behzod Anvarovich, iqtisod fanlari nomzodi
To‘xliyev Nurislom, iqtisod fanlari doktori, akademik
G‘ulomov Saidahror Saidahmedovich, iqtisod fanlari doktori, akademik

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI
2026-yil
9-son

09.00.00 – FALSAFA FANLARI
Nazarov Qiyom Normirzayevich, falsafa fanlari doktori, professor
Saifnazarov Ismoil Saifnazarovich, falsafa fanlari doktori, professor

10.00.00 – FILOLOGIYA FANLARI
Mengliyev Baxtiyor Rajabovich, filologiya fanlari doktori, professor
Sirojiddinov Shuhrat Samariddinovich, filologiya fanlari doktori, akademik
Xidirov Rajab Gulmatovich, filologiya fanlari nomzodi, dotsent (Tojikiston)

11.00.00 – GEOGRAFIYA FANLARI
Nigmatov Asqar Nigmatullayevich, geografiya fanlari doktori, professor
Tojiyeva Zulxumor Nazarovna, geografiya fanlari doktori, professor

12.00.00 – YURIDIK FANLAR
Rustamboyev Mirzayusuf Hakimovich, yuridik fanlar doktori, professor
Saidov Akmal Xolmatovich, yuridik fanlar doktori, akademik
Xolmo'minov Jumanazar Toshtemirovich, yuridik fanlar doktori, professor
Qodirov Bobiromon Bekmurodovich, yuridik fanlar doktori, professor

13.00.00 – PEDAGOGIKA FANLARI
Djurayev Risboy Haydarovich, pedagogika fanlari doktori, akademik
Ibraimov Xolboy, pedagogika fanlari doktori, akademik
Musurmonova Oynisa, pedagogika fanlari doktori, professor
Umarov Bahrom Norboyevich, pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori, dotsent

14.00.00 – TIBBIYOT FANLARI
Akilov Xabibulla Ataullayevich, tibbiyot fanlari doktori, professor
Nazirov Feruz Gafurovich, tibbiyot fanlari doktori, akademik

15.00.00 – FARMATSEVTIKA FANLARI
Abdullabekova Viloyat Nurillabekovna, farmatsevtika fanlari doktori, professor
Tulaganov Abduqodir Abdurahmonovich, farmatsevtika fanlari doktori, professor

16.00.00 – VETERINARIYA FANLARI
Daminov Asadullo Suvonovich, veterinariya fanlari doktori, professor
Jabborov Shuhrat Abdumajidovich, veterinariya fanlari doktori, professor
G'afurov Aktam G'afurovich, veterinariya fanlari doktori, professor

17.00.00 – SAN'ATSHUNOSLIK FANLARI
Ahmedova Nigora Rahimovna, sanatshunoslik fanlari doktori, professor
Hakimov Akbar Abdullayevich, san'atshunoslik fanlari doktori, akademik

18.00.00 – ARXITEKTURA
Nozilov Dodo Avazovich, arxitektura fanlari doktori, professor
Uralov Axtam Sindarovich, arxitektura fanlari doktori, professor

19.00.00 – PSIXOLOGIYA FANLARI
Abdusamatov Hasanboy Usmonjon o'g'li, psixologiya fanlari doktori, professor
Barotov Sharif Ramazonovich, psixologiya fanlari doktori, professor
Karimova Vasila Mamanosirovna, psixologiya fanlari doktori, professor
Halimova Mashraboy Vohidovna, psixologiya fanlari doktori, professor
Lazar Drajeta, psixologiya fanlari doktori, professor, Belgrad, Serbiya
Karpinskiy Konstantin Viktorovich, psixologiya fanlari doktori, professor, Grodno, Belarussiya
Suletbayeva Ella Serikbayevna, psixologiya fanlari doktori, dotsent

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI
2026-yil
9-son

22.00.00 – SOTSIOLOGIYA FANLARI
Bekmurodov Mansur Bobomurodovich, sotsiologiya fanlari doktori, professor
Toshmuhamedova Dilorom Gafurdjanovna, sotsiologiya fanlari doktori

23.00.00 – SIYOSIY FANLAR
Fayzullayev Alisher Omonullayevich, siyosiy fanlar doktori, professor
Hasanov Otabek Abdurashidovich, siyosiy fanlar doktori
Paxrutdinov Shukritdin Ilyasovich, siyosiy fanlar doktori, professor
Omonov Baxtiyor Axtamovich, siyosiy fanlar doktori, professor
Quronboyev Qahramon Qo'chqorovich, siyosiy fanlar doktori, professor
Avazov Komil Xolliyevich, siyosiy fanlar bo'yicha falsafa doktori

24.00.00 – ISLOMSHUNOSLIK FANLARI
Ibrohimov Ne'matulla, filologiya fanlari doktori, akademik
Islomov Zohidjon Mahmudovich, filologiya fanlari doktori, professor

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI
2026-yil
9-son

UDK 2-42:37.03

Холдаров Т.,
кандидат педагогических наук, профессор

Камилов Х.,
Исполняющий обязанности доцента Джизакского государственного педагогического университета

НАМАЗ – ВАЖНОЕ СРЕДСТВО МОРАЛЬНОГО, ДУХОВНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В статье представлена краткая характеристика намаза как важного средства нравственного, духовного и физического воспитания человека. Рассматривается его аутогенное значение в развитии внимания, воли, самовнушения и саморегуляции эмоциональных состояний. Особое внимание уделяется значению намаза в физическом воспитании, поддержании здоровья, соблюдении личной гигиены и чистоты тела, а также его положительному влиянию на эмоциональное состояние и настроение человека.

Ключевые слова: намаз, самовнушение, воля, внимание, саморегуляция, здоровье, личная гигиена, чистота тела, эмоциональное состояние, настроение.

NAMOZ — INSONNI AXLOQIY, MA'NAVIY VA JISMONIY TARBIYALASHNING MUHIM VOSITASI

Annotatsiya. Maqolada namozning insonni axloqiy, ma'naviy va jismoniy jihatdan tarbiyalashning muhim vositasi sifatidagi qisqacha tavsifi keltirilgan. Namozning diqqat, iroda, o'z-o'ziga ta'sir ko'rsatish va hissiy holatlarni o'zini o'zi boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirishdagi autogen ahamiyati tahlil qilinadi. Shuningdek, namozning jismoniy tarbiya, salomatlikni mustahkamlash, shaxsiy gigiyena va tana tozaligiga rioya qilishdagi ahamiyati hamda insonning hissiy holati va kayfiyatiga ijobiy ta'siri yoritilgan.

Kalit so'zlar: namoz, o'z-o'ziga ta'sir, iroda, diqqat, o'zini o'zi boshqarish, salomatlik, shaxsiy gigiyena, tana tozaligi, hissiy holat, kayfiyat.

PRAYER (NAMAZ) — AN IMPORTANT MEANS OF MORAL, SPIRITUAL, AND PHYSICAL DEVELOPMENT OF THE INDIVIDUAL

Abstract. The article provides a brief description of prayer (namaz) as an important means of moral, spiritual, and physical development of an individual. It analyzes the autogenic significance of prayer in developing attention, willpower,

autosuggestion, and self-regulation of emotional states. Particular attention is paid to the role of prayer in physical education, maintaining health, observing personal hygiene and bodily cleanliness, as well as its positive influence on a person's emotional state and mood.

Keywords: prayer (namaz), autosuggestion, willpower, attention, self-regulation, health, personal hygiene, bodily cleanliness, emotional state, mood.

Намаз является одной из важнейших форм поклонения в исламе. Вместе с тем его содержание включает не только духовно-нравственный, но и двигательный, гигиенический и психофизиологический компоненты. Во время совершения намаза человек последовательно выполняет ряд действий, связанных с изменением положения тела, поддержанием равновесия, наклонами, поклонами, переходами из положения стоя в положение сидя и обратно. Эти действия выполняются регулярно и в определённой последовательности, что позволяет рассматривать намаз не только с религиозной и педагогической, но также с физиологической и физкультурно-гигиенической точек зрения.

Совершая молитву, человек выражает благодарность Всевышнему за дарованные ему зрение, слух, разум, физические возможности и способность воспринимать окружающий мир. В процессе молитвы происходит концентрация внимания на определённых текстах и действиях, что способствует организованности поведения, соблюдению дисциплины, развитию выдержки и волевых качеств. Сосредоточенность во время богослужения может способствовать снижению субъективного ощущения эмоционального напряжения и формированию внутреннего спокойствия.

Воспитательная ценность намаза проявляется в единстве духовного, нравственного и физического компонентов. Регулярность молитвы предполагает соблюдение определённого режима, дисциплины и ответственности. Одновременно двигательная сторона намаза предполагает участие опорно-двигательного аппарата, мышечной и нервной систем, а также механизмов равновесия и координации движений.

Намаз и физическое воспитание человека. Физическое воспитание представляет собой целенаправленный процесс формирования двигательных навыков, развития физических качеств, укрепления организма и формирования привычки к систематической двигательной активности. В этом отношении двигательные элементы намаза представляют определённый научный интерес.

Во время пятиразового намаза человек неоднократно изменяет положение тела. В зависимости от конкретной части молитвы он находится в положении стоя («киям»), выполняет наклон («рукуъ»), совершает земной поклон («суджуд»), находится в положении сидя между поклонами и выполняет повороты головы. Каждое из этих положений связано с

определённой работой мышц и требует координированного контроля со стороны нервной системы.

Положение стоя требует поддержания вертикального положения тела и сохранения равновесия. В этом процессе участвуют мышцы туловища, таза и нижних конечностей, а также системы, обеспечивающие постуральный контроль. Регулярное выполнение такого положения связано с поддержанием навыков координации и контроля положения тела.

При выполнении «рукуъ» происходит контролируемый наклон туловища, сопровождающийся изменением положения позвоночника и таза относительно нижних конечностей. В движении участвуют мышцы спины, живота, таза и ног. При правильном и комфортном выполнении движение способствует использованию естественной подвижности соответствующих суставов и мышечных групп.

«Суджуд» представляет собой более глубокое изменение положения тела. При переходе в положение земного поклона и возвращении из него последовательно включаются различные мышечные группы ног, таза, туловища, плечевого пояса и верхних конечностей. Контроль собственного тела при выполнении этих движений требует определённого уровня координации и двигательного контроля.

Таким образом, двигательная структура намаза характеризуется чередованием статических и динамических элементов. Такое чередование предполагает последовательное изменение характера мышечной работы и положения тела и может иметь значение для поддержания координации движений и общей двигательной культуры.

Физиологическое значение намаза. С физиологической точки зрения двигательная активность является одним из факторов поддержания функционального состояния организма. При движении изменяется работа мышечной системы, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также активизируются связанные с двигательной деятельностью обменные процессы.

Намаз по характеру и интенсивности двигательной нагрузки нельзя приравнивать к спортивной тренировке или специально организованным физическим упражнениям. Вместе с тем его регулярно повторяющиеся двигательные элементы могут рассматриваться как форма дополнительной повседневной физической активности.

Особое значение имеет периодическое изменение положения тела. Современный человек значительную часть дня проводит сидя — за компьютером, рабочим столом или при использовании мобильных устройств. Длительное сохранение неподвижного положения может сопровождаться статическим напряжением отдельных мышечных групп. В этом отношении регулярное выполнение движений в течение дня позволяет периодически изменять положение тела и вовлекать в работу различные мышечные группы.

Чередование положения стоя, наклона, земного поклона и сидения также связано с работой механизмов поддержания равновесия. Для этого организм использует зрительную, проприоцептивную и вестибулярную информацию. Следовательно, выполнение различных положений тела требует согласованной работы нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

Воздействие на опорно-двигательный аппарат. Одним из наиболее заметных физиологических аспектов намаза является его двигательная составляющая. Регулярные наклоны, сидячие положения и переходы между ними связаны с участием различных суставов и мышечных групп.

При выполнении молитвы задействуются суставы нижних конечностей, тазобедренная область, позвоночник, плечевой пояс и суставы верхних конечностей. Систематическое выполнение разнообразных движений у здорового человека может способствовать поддержанию функциональной подвижности суставов и сохранению двигательной активности.

Особое значение имеет плавное и контролируемое выполнение переходов между различными положениями. Такие движения требуют координации и мышечного контроля, что может иметь значение для поддержания двигательной культуры.

Однако воздействие отдельных положений намаза может различаться в зависимости от возраста, физической подготовленности и состояния здоровья человека. У людей с заболеваниями суставов, позвоночника, сердечно-сосудистой системы, нарушениями равновесия или другими медицинскими ограничениями некоторые положения могут быть затруднительными. Поэтому физическая нагрузка должна оцениваться с учётом индивидуальных особенностей организма.

Намаз и сердечно-сосудистая система. Двигательная активность в целом оказывает влияние на сердечно-сосудистую систему. Во время движения увеличивается потребность работающих мышц в кислороде и питательных веществах, вследствие чего изменяются частота сердечных сокращений и интенсивность кровообращения.

При совершении намаза двигательная нагрузка, как правило, является относительно умеренной и кратковременной. Последовательная смена положения тела сопровождается изменением распределения нагрузки между различными мышечными группами и отделами опорно-двигательной системы.

Особого внимания заслуживает постепенная смена положения тела — стоя, наклон, земной поклон, сидение и возвращение в вертикальное положение. Такая последовательность требует участия механизмов, регулирующих равновесие и адаптацию организма к изменению положения тела.

Вместе с тем научно некорректно утверждать, что намаз самостоятельно предупреждает или лечит сердечно-сосудистые заболевания. Его

физиологическое значение целесообразно рассматривать в контексте общей двигательной активности и здорового образа жизни.

Намаз, дыхание и нервная система. Во время молитвы двигательные действия сочетаются с чтением молитвенных текстов. Спокойный характер чтения, концентрация внимания и последовательное выполнение действий могут создавать условия для упорядоченности дыхания и эмоционального состояния.

Нервная система играет центральную роль в координации движений во время намаза. Человек должен помнить последовательность действий, контролировать положение тела, сохранять равновесие и одновременно концентрироваться на произносимых текстах. Таким образом, молитва сочетает двигательную и когнитивную активность.

С психофизиологической точки зрения такая комбинация может быть связана с поддержанием устойчивости внимания, самоконтроля и навыков саморегуляции. Регулярное выполнение действий в установленное время также способствует формированию привычки к соблюдению режима и дисциплины.

При этом конкретные изменения показателей деятельности нервной системы во время молитвы требуют объективного экспериментального изучения с использованием физиологических и психофизиологических методов.

Значение различных положений намаза для физического состояния

Каждое положение, выполняемое во время намаза, имеет определённую двигательную структуру.

«Киям» — положение стоя — связано с поддержанием вертикальной оси тела. Оно требует участия постуральных мышц и механизмов равновесия.

«Рукуъ» — наклон — предполагает контролируемое изменение положения туловища и участие мышц спины, таза и нижних конечностей.

«Суджуд» — земной поклон — сопровождается значительным изменением положения тела и требует согласованной работы различных мышечных групп ног, таза, туловища и верхних конечностей.

Сидячее положение между поклонами связано с изменением характера нагрузки на нижние конечности и необходимостью поддержания устойчивого положения тела.

Поворот головы требует участия мышц шеи и координации положения головы относительно туловища.

Таким образом, совокупность этих действий представляет собой последовательный комплекс движений, в котором присутствуют элементы координации, равновесия, гибкости, мышечного контроля и изменения положения тела.

Намаз и профилактика гиподинамии. Одной из актуальных проблем современного общества является гиподинамия — недостаток двигательной

активности. Длительное сидение и отсутствие регулярного движения могут отрицательно сказываться на общем физическом состоянии человека.

Пятиразовая молитва имеет особенность, которая отличает её от многих других видов повседневной активности: она осуществляется несколько раз в течение суток. Следовательно, связанные с ней двигательные действия распределяются во времени, а не концентрируются только в одном периоде дня.

С этой точки зрения намаз может рассматриваться как один из дополнительных факторов, способствующих регулярному изменению положения тела и включению определённых мышечных групп в работу.

При этом необходимо подчеркнуть, что намаз не заменяет полноценные физические упражнения. Для поддержания физического здоровья человеку необходимы также ходьба, аэробная нагрузка, упражнения на силу, гибкость и выносливость в соответствии с возрастом, физическим состоянием и индивидуальными возможностями.

Омовение и медицинско-гигиеническое значение. Важной частью подготовки к намазу является омовение. Оно имеет не только религиозное, но и гигиеническое значение.

Регулярное очищение лица, рук, головы и ног водой способствует поддержанию личной чистоты. Систематическое соблюдение подобных процедур может способствовать формированию устойчивых гигиенических привычек.

С точки зрения профилактической медицины личная гигиена является важным компонентом здорового образа жизни. Поддержание чистоты кожи, рук, лица и других открытых участков тела имеет значение для соблюдения санитарно-гигиенических требований.

Поэтому омовение в структуре намаза можно рассматривать как пример сочетания религиозной практики с формированием культуры личной гигиены.

Намаз и психофизиологическое состояние человека. Не менее важным является психофизиологический аспект молитвы. Сосредоточенность, повторяемость действий, чтение молитвенных текстов и временное отвлечение от повседневных забот создают условия для психологической концентрации.

У человека формируется определённый ритуал, в рамках которого внимание переключается с внешних раздражителей на содержание молитвы и собственное внутреннее состояние. Это может способствовать субъективному ощущению спокойствия и эмоционального равновесия.

Кроме того, регулярное выполнение молитвы в определённое время требует организации собственной деятельности. Человек должен планировать своё время, прерывать текущую деятельность и выполнять установленные действия. В результате могут формироваться дисциплинированность, ответственность и навыки саморегуляции.

С физиологической точки зрения эмоциональное состояние тесно связано с деятельностью нервной и эндокринной систем. Поэтому изучение возможного влияния молитвы на эмоциональное напряжение, настроение и психофизиологическое состояние представляет интерес для современной психологии и физиологии.

Намаз как комплексное средство воспитания. Особенность намаза заключается в том, что духовное и физическое воспитание в нём взаимосвязаны. Молитва требует одновременно сосредоточенности сознания, волевого контроля, соблюдения последовательности действий и выполнения гигиенических требований.

В духовно-нравственном отношении намаз связан с формированием таких качеств, как ответственность, терпение, дисциплина, самообладание и уважение к установленным нормам.

В физическом отношении он включает регулярно повторяющиеся двигательные действия, поддержание равновесия, координацию и изменение положения тела.

В физиологическом отношении двигательная составляющая молитвы связана с функционированием опорно-двигательной, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

В гигиеническом отношении омовение и требования к чистоте способствуют формированию культуры личной гигиены.

В психологическом отношении концентрация внимания, повторяемость действий и соблюдение определённого режима могут способствовать развитию навыков саморегуляции и организованности.

Именно сочетание этих компонентов позволяет рассматривать намаз как интересный объект комплексного изучения на стыке педагогики, психологии, физиологии, физического воспитания, гигиены и религиоведения.

Научно-практическое значение изучения физиологических аспектов намаза

Изучение физиологических особенностей намаза представляет перспективное направление для междисциплинарных исследований. Для получения объективных данных могут использоваться современные методы оценки функционального состояния организма.

В частности, в научных исследованиях возможно изучение частоты сердечных сокращений до, во время и после молитвы, особенностей дыхания, показателей равновесия, подвижности суставов, мышечной активности, уровня субъективного напряжения и эмоционального состояния.

Подобные исследования позволяют более объективно оценивать характер физиологической нагрузки различных элементов намаза и определять возможные связи между регулярным выполнением молитвенных движений, двигательной активностью и психофизиологическим состоянием человека.

Особенно актуальным такое исследование является в условиях распространения малоподвижного образа жизни. Современная профилактическая медицина уделяет большое внимание необходимости регулярного движения, сокращения продолжительности непрерывного сидения и формирования устойчивых привычек физической активности.

В этой связи изучение традиционных форм двигательной активности, в том числе содержащихся в религиозных практиках, может иметь определённое научное и практическое значение. Однако выводы о конкретных оздоровительных эффектах должны основываться на результатах контролируемых исследований и объективных физиологических показателях.

Заключение. Таким образом, намаз представляет собой многокомпонентную религиозную практику, в которой объединяются духовные, нравственные, психологические, двигательные и гигиенические элементы.

Особое значение с точки зрения физического воспитания имеет регулярное выполнение последовательности различных положений тела: стоя, наклона, земного поклона, сидения и возвращения в вертикальное положение. Эти действия требуют участия различных мышечных групп, координации движений, сохранения равновесия и контроля положения тела.

С физиологической точки зрения двигательные элементы намаза могут рассматриваться как форма дополнительной повседневной физической активности невысокой или умеренной интенсивности. Их регулярное выполнение связано с периодическим изменением положения тела и вовлечением в работу опорно-двигательной и нервной систем. Дополнительное значение имеют дыхательный и психофизиологический компоненты молитвы.

Гигиеническая составляющая намаза, прежде всего омовение, связана с поддержанием личной чистоты и формированием соответствующих гигиенических привычек. В свою очередь, регулярность молитвы предполагает организацию режима дня, дисциплинированность и самоконтроль.

Вместе с тем намаз не следует рассматривать как замену медицинскому лечению, лечебной физкультуре или полноценной физической тренировке. Его физическое и физиологическое значение целесообразно оценивать как один из компонентов образа жизни человека, наряду с рациональным питанием, достаточной двигательной активностью, полноценным сном, личной гигиеной и медицинской профилактикой.

Перспективным направлением является проведение объективных физиологических и психофизиологических исследований, позволяющих определить влияние различных элементов намаза на показатели сердечно-сосудистой и дыхательной систем, состояние опорно-двигательного аппарата, равновесие, мышечную активность и эмоциональное состояние человека.

Таким образом, намаз, являясь прежде всего формой религиозного поклонения, одновременно содержит комплекс регулярно выполняемых двигательных и гигиенических действий, представляющих интерес для научного изучения. Единство духовно-нравственного, физического, физиологического и гигиенического компонентов делает намаз значимым объектом междисциплинарного исследования и позволяет рассматривать его как один из факторов формирования культуры здоровья, двигательной активности, самодисциплины и гармоничного развития личности.

Литература:

1. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов: структура и совершенствование психических возможностей. — М.: Физкультура и спорт, 1986.

2. Chamsi-Pasha M., Chamsi-Pasha H. A review of the literature on the health benefits of Salat (Islamic prayer) // Medical Journal of Malaysia. — 2021. — Vol. 76, No. 1. — P. 93–97.

3. AlAbdulwahab S.S., Kachanathu S.J., Oluseye K. Physical Activity Associated with Prayer Regimes Improves Standing Dynamic Balance of Healthy People // Journal of Physical Therapy Science. — 2013. — Vol. 25. — P. 1565–1568.

4. Doufesh H., Faisal T., Lim K.S., Ibrahim F. Effect of Muslim Prayer (Salat) on α Electroencephalography and Its Relationship with Autonomic Nervous System Activity // Journal of Alternative and Complementary Medicine. — 2014. — Vol. 20, No. 7. — P. 558–562.

5. Masters K.S., Spielmans G.I. Prayer and health: Review, meta-analysis, and research agenda // Journal of Behavioral Medicine. — 2007. — Vol. 30, No. 4. — P. 329–338.

6. Salat (Muslim prayer) as a therapeutic exercise // Journal of Physical Therapy Science. — 2019. — Vol. 31. — P. 659–662.

FAN VA TA'LIM YANGILIKLARI
JURNALI

2026-yil
9-son

Muassis - "FAN VA INNOVATSIYA YANGILIKLARI" MCHJ
Jurnal hamkori - «PROFI UNIVERSITY»

Jurnal O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan 2024-yil 24-may kuni № 454068-sonli guvohnoma bilan ro'yxatga olingan.

Jurnal 2024-yilda tashkil etilgan, 1 oyda bir marta o'zbek, tojik, qozoq, qirg'iz, qoraqalpoq, rus va ingliz tillarida nashr etiladi.

Tahririyat manzili: 190110, Toshkent shahri Uchtepa tumani, Bog'iston MFY, 14-mavze, 8-uy.

Telefonlar: +998 90 749 00 00
+998 90 749 77 77
+998 91 902 05 01
E-mail: saen_2024@mail.ru
Jurnal sayti: www.saen.uz
Telegram kanali: **https://t.me/saen_2024**

Maqolada keltirilgan fakt va ma'lumotlarning to'g'riligi uchun mualliflar mas'uldirlar.

"Fan va ta'lim yangiliklari" ilmiy-amaliy jurnali Oliy attestatsiya komissiyasi Rayosatining qarori (25.08.2025 y., №374/5) bilan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) va fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalari asosiy ilmiy natijalarini chop etish tavsiya etilgan milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan.

ISSN: 3093-8694