

## ШАХСНИ ШАКЛЛАНТИРИШДА ШАРҚ ЯККАКУРАШИ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ИЖТИМОЙ - ПСИХОЛОГИК МАСАЛАЛАРИ

Рустам Абдураимович Абдурасулов

Жиззах ДПИ, психология фанлари бўйича фалсафа доктори, профессор

**Аннотация:** мазкур мақолада шарқ яккакураши машғулоти ўқувчиларни ички дунёсини кенгайтиришга, уларни оқ-қорани танишга, инсон ва табиатнинг уйғунлигини англашга, уларда мантикий фикрлаш қобилиятини шакллантиришга, шахсни ҳар томонлама ва гармоник шаклланишига ижобий таъсир кўрсатишида аҳамият касб этишини, шарқ яккакураши шахсни шакллантиришда муҳим восита эканлиги таъкидланган.

**Калит сўзлари:** яккакураш, машғулот, бихевиористик, персоналистик назария, экзистенционал назария, бокс, шахс тафаккури.

Бутун инсоният тарихи давомида шахсни шакллантириш муаммоси доимо долзарб бўлиб келган. Унга турли хил омилларнинг таъсири нуқтаи-назаридан қаралганда, жисмоний машқлар ва спорт етакчи омил қаторида эканлигига ишонч ҳосил қилиш мумкин (Лесгафт П.Ф., Норакидзе В.Г., Черникова О.А ва бошқалар). Жисмоний машқлар ва спорт машғулоти шахс шаклланишига ижобий таъсири ҳақидаги фикрларни кўпгина қадимги олимлар ҳам билдирганлар (Гиппократ, Гераклит, Афлотун, Аристотель ва бошқалар). Бу муаммога бўлган қизиқиш кейинги вақтларда ҳам камаймаган (Умар Хайём, Ибн Сино, Беруний, Фирдавсий ва бошқалар).

Психология фанида шахсни ўрганишда турли ёндошишлар маълум. Булар - персоналистик назария (Маслоу Ф., Олпорт Г., Роджерс К ва бошқалар); бихевиористик назария (Торндайк Э., Уотсон Д ва бошқалар); консти-туционал ёндошиш (Шелдон, Юнг ва бошқалар); экзистенционал назария (Франкл В., Бинсвангер Л., Мей Р ва бошқалар); шахс омиллари назарияси (Айзенк Г., Кеттелл Р ва бошқалар).

Шу билан бирга, инсонни ўрганишда фаолиятли ёндошиш назарияси шахсни шакллантириш муаммосини ўрганиш учун кенг имкониятлар очиб беради (Леонтьев А.Н). Айни фаолиятли ёндошиш тизимли ёндошиш билан бирга шахсга таъсир этувчи кўпгина омилларни ўрганишда, шу жумладан, жисмоний тарбия ва спортда истиқболи бор деб ҳисобланади.

Юқорида таъкидланганидек, психология фанида бу муаммо бўйича кўплаб нашрлар мавжуд (Рудик А.П., Норакидзе В.Г., Палайма Ю.Ю., Пуни А.Ц. ва бошқалар).

Ушбу барча нашрлар муаллифнинг кичик мақсадларини акс эттиради. Айниқса, шарқ яккакураши ва бокс машғулотларининг шахсни шакллантиришига таъсири ҳақида олиб борилган тадқиқотлар жуда камчиликни ташкил қилади.

Шу нуқтаи назардан ўқувчи-спортчиларда шарқ яккакурашининг шахс шаклланишининг фалсафий жиҳатларини ўрганиш бўйича сўровнома ўтказилди. Мазкур сўровнома бешта савол ва ўн бешта жавоб вариантларидан иборат. Ушбу сўровнома илмий маслаҳатчи, психология фанлари доктори, профессор Ғ.Б.Шоумаров раҳбарлигида ишлаб чиқилди. Ушбу сўровнома асосида ўтказилган тадқиқот натижалари шундан далолат бермоқдаки, ўқувчи-спортчиларда шарқ яккакурашининг фалсафий жиҳатлари борасидаги тушунчалари уларнинг турли спорт турлари билан шуғулланишларига қарамадан, бир-биридан кўп ҳам фарқ қилмайди, бу эса шарқ яккакураши ва бокс билан шуғулланувчи ўқувчиларнинг спорт машғулотлари ва унинг фалсафий-методологик асослари борасидаги билимларнинг уйғунлиги билан изоҳлаш мумкин.

**жадвал**

**Шарқ яккакурашининг шахс шаклланиши таъсирини фалсафий жиҳатларини ўрганиш натижалари (фоиз ҳисобида)**

		<b>Яккакураш турлари</b>
--	--	--------------------------

№	Шарқ яккакурашининг фалсафий жиҳатлари	Миллий кураш	Бокс	Қарагэ	ТЭК- вандо	Дзюдо
1.	<b>Шарқ яккакураши қандай қонуниятларга асосланади</b>					
	а) эзгулик ва ёвузликнинг кураши қонуниятига асосланади	50,0	27,0	60,0	62,0	52,0
	б) табиат ва инсоннинг уйғунлиги қонуниятига асосланади	20,0	35,0	27,0	22,0	20,0
	в) қарама-қаршиликлар кураши қонуниятига асосланади.	36,0	38,0	13,0	16,0	28,0
2.	<b>Шарқ яккакурашининг шахс тафаккури билан уйғунлиги нимадан иборат</b>					
	а) табиат қонунияти моҳиятини билиш имкониятини юзага чиқаради.	28,0	21,0	23,0	27,0	21,0
	б) шахс ҳаёт тарзини табиат қонуниятларига боғлиқлигини англаш имкониятини вужудга келтиради.	29,0	23,0	28,0	31,0	26,0
	в) тезкор ва кенгроқ фикрлаш хусусиятларини ўстиради.	43,0	56,0	49,0	42,0	53,0
3.	<b>Шарқ яккакураши шахснинг фикрлаш қобилияти қандай таъсир этади</b>					
	а) дунёқарашни шакллантиради.	36,0	38,0	25,0	29,0	37,0
	б) мантикий фикрлаш қобилиятини шакллантиради.	46,0	41,0	48,0	46,0	42,0
	в) ҳиссий билишни ривожлантиради.	18,0	23,0	27,0	25,0	21,0
4.	<b>Шарқ яккакурашининг фалсафаси - бу....</b>					
	а) шахсни мантикий фикрлаш қобилиятларини ривожлантиришга қаратилади.	27,0	26,0	21,0	21,0	24,0
	б) ҳаётда содир бўлиши мумкин бўлган вазият ва ҳолатларни тезкор англашга йўналтирилган фалсафа.	28,0	32,0	30,0	28,0	30,0
	в) инсоният ҳаётида яхшилик ва ёмонликнинг доимий қарама-қаршилиги ва кураши фалсафасидир.	45,0	42,0	49,0	51,0	46,0
5.	<b>Шарқ яккакураши баркамол шахсни шакллантиришда қандай омилларга таянади</b>					
	а) шахсни жисмоний ривожлантириш омили.	21,0	22,0	20,0	21,0	21,0
	б) шахсни руҳий ривожлантириш омили	27,0	24,0	21,0	21,0	26,0

	в) шахсни руҳан, ақлан, жисмонан, маънавий-ахлоқий жихатдан ривожлантириш омили.	52,0	54,0	59,0	58,0	53,0
--	--	------	------	------	------	------

Жадвалдан ҳам кўриниб турибдики, сўровноманинг “шарқ яккакураши қандай қонуниятларга асосланади” деган саволга шарқ яккакурашининг миллий кураш, каратэ, таэквондо, дзюдо турлари билан шуғулланувчи ўқувчиларнинг 50,0-62,0 фоизи “эзгулик ва ёвузликнинг кураши” деган жавобни танлаганлар. Бу жавобни боксчиларнинг 27,0 фоизи танлаганлар, бу ҳолат шундан далолат берадики, шарқ яккакураши турларининг (дзюдо, каратэ, таэквондо) фалсафий негизлари ўзаро бир-бирига боғлиқлигидир.

Сўровноманинг “Шарқ яккакурашининг шахс тафаккури билан уйғунлиги нимадан иборат” деган иккинчи саволга барча яккакураш турлари билан шуғулланувчи ўқувчилар “тезкор ва кенгроқ фикрлаш хусусиятларини ўстиради” деган жавоб вариантини танлаганлар (43,0; 56,0; 49,0; 42,0; 53,0), сўровномадаги қолган иккита жавоб вариантларига кўп ҳам аҳамият бермаганлар (жадвалга қаранг). Ўқувчи-спортчиларнинг танлаган жавоб вариант-лари натижалари асосида айтиш мумкинки, шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари билан шуғулланиш ўқувчиларда фикрлаш хусусиятининг тезкорлик хислатини ҳамда фикрлаш доирасини кенгайтишига ижобий таъсир кўрсатар экан, ушбу яккакураш турлари машғулотлари нафақат ўқувчиларда жисмоний сифатларни, балки фалсафий дунёқарашини, тафаккурини шаклланишига ёрдам берадир экан, машғулотлар жараёнида ўқувчилар табиат қонуниятларини шахснинг ҳаёт тарзига ҳам таъсир этиши ҳақидаги билимларни эгал-лашларига ҳам самарали ёрдам берадир экан.

Сўровномани “Шарқ яккакураши шахснинг фикрлаш қобилиятига қандай таъсир этади” саволига шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари билан шуғулланувчи ўқувчиларнинг 41,0-48,0 фоизи “мантиқий фикрлаш қобилиятини шакллантиради” деган жавобни танлаганлар (жадвалга қаранг). Бу эса шундан далолат берадики, шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари ўқувчиларни нафақат жисмоний жихатдан, шу билан бирга психологик жихатдан ҳам

ривожланишларига ижобий таъсир кўрсатар экан, буни тадқиқот натижалари ҳам кўрсатиб турибди.

Шарқ яккакураши ва бокс машғулоти билан мунтазам шуғулланувчи ўқувчи-спортчиларда шарқ яккакурашининг фалсафий негизи, унинг фалсафий моҳияти бўйича фикрларини ўрганиш мақсадида сўровноманинг “Шарқ яккакурашининг фалсафаси-бу..” деган саволига уларни берган жавобларини таҳлил қилдик. Шарқ яккакураши ва бокс машғулоти билан шуғулланаётган спортчи-ўқувчиларни 42,0 – 51,0 фоизи шарқ яккакурашининг фалсафаси-бу инсоният ҳаётида яхшилик ва ёмонликнинг доимий қарама-қаршилиги ва кураши деган жавобни танлаганлар. Респондентларнинг 21,0-27,0 фоизи шарқ яккакурашининг фалсафаси шахснинг мантиқий фикрлаш қобилиятини ривожлантиради деган фикрни билдирганлар, 28,0-32,0 фоизи эса ҳаётда содир бўлиши мумкин бўлган вазият ва ҳолатларни тезда англаш, тушуниб олиш фикрини танлаганлар.

Респондентларнинг танлаган жавобларини таҳлил қилар эканмиз, шарқ яккакураши машғулоти билан шуғулланиш жараёнида ўқувчилар фақат ўз таналарини чиниқтириш билан бирга, ҳаётда юз берадиган турли вазиятлар, ҳолатларни таҳлил қилиш, мантиқий фикрлаш хусусиятларни ҳам шакллантиришга ижобий таъсир кўрсатар экан, яъни ўқувчилардаги мулоҳаза, ҳар бир фикрни ўйлаб билдириш каби хислатлар тадқиқотимиз жараёнида намоён бўлди.

Ўқувчи-спортчилар билан ўтказилган сўровноманинг “Шарқ якка-кураши баркамол шахсни шакллантиришда қандай омилларга таянади” деган саволига мазкур яккакураш турлари билан шуғулланувчи ўқувчиларнинг 52,0-58,0 фоизи “Шахсни руҳан, ақлан, жисмонан, маънавий-ахлоқий жиҳатдан ривожлантириш” омилига мойиллик билдирдилар. Мазкур саволга 20,0-22,0 фоиз ўқувчилар “Шахсни жисмоний ривожлантириш” омилини, “Шахсни руҳий ривожлантириш” омилини эса шарқ яккакураши билан шуғулланаётган ўқувчиларнинг 21,0-26,0 фоизи афзал кўрганлар.

Шарқ яккакураши ва бокс машғулотлари билан шуғулланувчи ўқувчилар билан ўтказилган сўровнома натижалари асосида айтишимиз мумкинки, шарқ яккакураши машғулотлари ўқувчиларни ички дунёсини кенгайтиришга, уларни оқ-қорани танишга, инсон ва табиатнинг уйғунлигини англашга, уларда мантиқий фикрлаш қобилиятини шакллантиришга, шахсни ҳар томонлама ва гармоник шаклланишига ижобий таъсир кўрсатишида аҳамият касб этишини, шарқ яккакураши шахсни шакллантиришда муҳим восита сифатида кўришимиз мумкин. Шу билан бирга, мазкур яккакураш машғулотлари шахсни ички психик имкониятларини юзага чиқариб, ўзини-ўзи ривожлантиришга ёрдам беради.

#### **Адабиётлар рўйхати:**

1. Абдурасулов, Р. А. Анализ интересов и мотивов учащихся к занятиям восточными единоборствами и боксом. Молодой ученый, (12-2), 44-48.
2. Абдурасулов, Р. А. Научно-методические основы применения аутогенных тренировок в спортивной деятельности. Известия Самарского научного центра Российской академии наук, 11 (4-6), 1468-1471.
3. Абдурасулов, Р. А. (2009). Индивидуально-психологические особенности учащихся занимающихся различными видами спорта. Известия Самарского научного центра Российской академии наук, 11(4-2).
4. Абдурасулов, Р. А. ПСИХОЛОГИЯ И СОЦИОЛОГИЯ. Молодой учёный, 44.
5. Abdurasulov, R. (2020). ВЛИЯНИЕ УЗБЕКСКОГО КУРАША НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫЕ СВОЙСТВА УЧАЩИХСЯ. Архив Научных Публикаций JSPI.
6. Abdurasulov, R. (2020). СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ЎҚУВЧИ-СПОРТЧИЛАР ШАХСНИ ШАКЛЛАНИШИДАГИ РОЛИ (ЯККАКУРАШ ТУРЛАРИ МИСОЛИДА) 19.00. 06–Ёш ва педагогик психология. Ривожланиш психологияси Психология фанлари бўйича фан доктори (Doktor of Sciense) илмий даражасини олиш учун тайёрланг. Архив Научных Публикаций JSPI.

7. Abdurasulov, R. (2020). ЯККАКУРАШ ТУРЛАРИ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ ЎҚУВЧИ–СПОРТЧИЛАРНИ ШАХСИНИ ШАКЛЛАНИШИДАГИ РОЛИ (МОНОГРАФИЯ) Тўлдирилган ва қайта ишланган. Архив Научных Публикаций JSPI.
8. Abdurasulov, R. (2020). Психологическое влияние узбекского кураша на формирование личностных качеств. Архив Научных Публикаций JSPI.
9. Abdurasulov, R. Qarshiboyeva G.(2020). ПСИХОЛОГИК ТРЕНИНГ АСОСЛАРИ. Архив Научных Публикаций JSPI.
10. Abdurasulov, R. (2020). БОЛАЛАРНИ МАКТАБГА ПСИХОЛОГИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ АНИКЛАШ УСУЛЛАРИ (УСЛУБИЙ КУЛЛАНМА). Архив Научных Публикаций JSPI.
11. Abdurasulov, R. Qarshiboyeva G.(2020). ПСИХОЛОГИК МАСЛАҲАТ Ўқув-услуги қўлланма. Архив Научных Публикаций JSPI, 1(53).
12. Qarshiboyeva, G.Ozligingni angla. Архив Научных Публикаций JSPI, 1-52.
13. Каршибаева, Г. А., & Эшмуратов, О. Э. (2018). Факторы суицидального поведения, влияющие на формирование подросткового поведения. Молодой ученый, (49), 235-237.
14. Qarshiboyeva, G.ҲАЁТНИ СЕВИБ ЯШАНГ!. Архив Научных Публикаций JSPI, 1-48.
15. Qarshiboyeva, G.ЯЗЫК И ФОРМИРОВАНИЕ ВЫСШИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИЙ. Архив Научных Публикаций JSPI.
16. Qarshiboyeva, G.OILADA BOLALARNI XALQ OG ‘ZAKI IJODI NA’MUNALARI ASOSIDA TARBIYALASH. Архив Научных Публикаций JSPI.
17. Каршибаева, Г. А.Особенности суицидального поведения в подростковом возрасте. Молодой ученый, (7), 663-665.

18. Каршибаева, Г. А. Суицидальное поведение-сложное социально-психологическое явление. In Психологические науки: теория и практика (pp. 37-39).
19. Каршибаева, Г. А., Н. Абдукадырова, Н. Х. Психологические особенности педагогических конфликтов. In Психология: традиции и инновации (pp. 65-68).
20. Каршибаева, Г. А. Психопрофилактические меры по предотвращению самоубийств у подростков. Молодой ученый, (49), 233-235.
21. Каршибаева, Г. А. Теоретическая основа проблемы психологических особенностей подростков с суицидальным поведением. Молодой ученый, (49), 230-233.
22. Каршибаева, Г. А., Норбекова, Б. Ш., & Туракулов, Л. Т. Суицид-это не просто способ обратить на себя внимание. European journal of education and applied psychology, (2).
23. Каршибаева, Г. А. Самоубийство в ряду других социальных явлений. Молодой ученый, (5), 581-584.
24. Каршибаева, Г. А., Абдукадырова, Н. Х., & Абдукаримова, Э. И. Педагогические конфликты-неизбежные спутники школьной жизни. In Аспекты и тенденции педагогической науки (pp. 115-117).
25. Каршибаева, Г. А. Некоторые факторы преодоления суицидальных действий среди подростков. In Психология: традиции и инновации (pp. 68-71).
26. Karshiboeva, G. ХАРАКТЕРИСТИКИ МОТИВАЦИОННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ С СУИЦИДАЛЬНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ. EurasianUnionScientists, 1(10 (79)), 48-49.
27. Karshibayeva, G. Diagnostics and Preventive Measures against the Suicidal Behavior of Teenagers. YOUNG SCIENTIST USA., 117.



28. Каршибаева, Г. А., & Шарофиддинов, А. (2018). Роль пословиц в воспитании детей. Молодой ученый, (49), 275-277.
29. Каршибоева, Г. А. СОВРЕМЕННЫЙ АНАЛИЗ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ (Doctoral dissertation).
30. Каршибаева, Г. А., Б. У. Расулов, Д. Р. Расулова, О. Э. Эшмуратов. Психологическая диагностика личностных и эмоциональных аспектов суицидального поведения подростка : непосредственный // Образование и воспитание. — 2018. — № 2 (17).
31. Qarshiboyeva, G. (2020). ХАРАКТЕРИСТИКИ МОТИВАЦИОННЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ С СУИЦИДАЛЬНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ. Архив Научных Публикаций JSPI.