

## **ФИЛОСОФСКИЕ АСПЕКТЫ ВОСТОЧНЫХ ЕДИНОБОРСТВ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ**

**Р.А.АБДУРАСУЛОВ**

профессора кафедры «Общая психология»  
Джизакской государственной педагогической университет

**Аннотация:** В данной статье на основе результатов анкетирования и устного опроса учащихся, анализируются философские и психологические особенности занятий восточными единоборствами в процессе формирования личности.

**Ключевые слова:** восточные единоборства, философские и психологические особенности, процесс формирования личности.

**Abstract:** In this article, on the basis of the results of the survey and oral questioning of students, the philosophical and psychological characteristics of the practice of martial arts in the process of personality formation are analyzed.

**Keywords:** martial arts, philosophical and psychological characteristics, the process of personality formation.

В истории развития человечества проблема формирования личности всегда была одной из актуальных. С точки зрения воздействия на данную проблему различных факторов, фактор физических упражнений и спортивных занятий являлся одним из ведущих (П.Ф.Лесгафт, В.Г.Норакидзе.О.А.Черникова и др.). Мнение о положительном воздействии физических упражнений и спортивных занятий на формирование личности высказывали такие учёные древности, как Гиппократ, Гераклит, Платон, Аристотель. Особое внимание к этой проблеме прослеживается и в трудах восточных мыслителей.

В XX веке интерес к проблеме «спорт и личность» стал возрастать, начали создаваться научно-методологические принципы, позволяющие разработать новые методики преподавания восточных единоборств, и как следствие, в учебный процесс начали активно внедряться полученные в ходе исследований знания, умения и навыки, касающиеся широкого комплекса вопросов. Внедрение в учебный процесс достижений научно-технического прогресса не только снизил возможности негативного влияния на психофизиологические качества человека различных факторов, но и создал предпосылки для устранения различных депрессивных и стрессовых ситуаций во время занятий восточными единоборствами. Мы считаем, что интерес к проблеме «спорт и

личность» во многом определяются социальными, психологическими и педагогическими факторами. В психологии существует целый ряд исследований (А.П.Рудик, В.Г.Норакидзе, Ю.Ю.Палайма, А.Ц.Пуни и др.), каждые из которых отражают субъективное отношение, индивидуальный подход авторов по данной проблематике, и, как правило, рассматриваются в комплексе с другими вопросами. Следует отметить, что исследований, посвящённых изучению воздействия на формирование личности упражнений восточными единоборствами и занятий боксом, имеется небольшое количество.

**Табл.1**

№	Философский аспект	Виды единоборств				
		Кураш	Бокс	Каратэ	Тяж- вондо	Дзюдо
1	<b>Закономерности, на которые основывается философия восточных единоборств</b>					
	а) борьба добра со злом	50,0	27,0	60,0	62,0	52,0
	б) гармония природы и человека	20,0	35,0	27,0	22,0	20,0
	в) борьба противоположностей	36,0	38,0	13,0	16,0	28,0
2	<b>Гармоничность восточных единоборств с мышлением личности складывается из:</b>					
	а) выявления возможности познания сущности законно-мерностей природы	28,0	21,0	23,0	27,0	21,0
	б) выявления возможности осознания взаимосвязи образа жизни личности с законами природы	29,0	23,0	28,0	31,0	26,0
	в) развития особенностей быстрого и широкого мышления	43,0	56,0	49,0	42,0	53,0
3	<b>Воздействие восточных единоборств на способности мышления личности:</b>					
	а) формирует мировоззрение	36,0	38,0	25,0	29,0	37,0
	б) формирует способности логического мышления	46,0	41,0	48,0	46,0	42,0
	в) развивает чувственное восприятие	18,0	23,0	27,0	25,0	21,0
4	<b>Философия восточных единоборств:</b>					
	а) направление на развитие способности логического мышления личности	27,0	26,0	21,0	21,0	24,0
	б) направление на быстрое осознание возникающих в жизни различных ситуаций и обстоятельств	28,0	32,0	30,0	28,0	30,0
	в) направление на глубокое осознание постоянной борьбы противоположностей добра со злом в жизни человечества	45,0	42,0	49,0	51,0	46,0

<b>Факторы, на которые опираются восточные единоборства при формировании гармонично развитой личности:</b>						
5	а) фактор физического развития личности	21,0	22,0	20,0	21,0	21,0
	б) фактор духовного развития личности	27,0	24,0	21,0	21,0	26,0
	в) фактор духовного, умственного, физического и духовно-нравственного развития личности	52,0	54,0	59,0	58,0	53,0

Как видно из вышеприведённой таблицы, на вопрос «Закономерности, на которые основываются философия восточных единоборств» 50,0-62,0 процентов учащихся, занимающихся такими видами восточных единоборств как национальная борьба, каратэ, таэквондо, дзюдо, выбрали ответ «борьба добра со злом». Этот ответ выбрали 27,0 процентов учащихся, занимающихся боксом, что свидетельствует о том, что философские основы таких видов восточных единоборств как дзюдо, каратэ и таэквондо взаимосвязаны между собой.

На вопрос из чего складывается гармоничность восточных единоборств с мышлением личности учащиеся, занимающиеся всеми видами восточных единоборств, выбрали вариант «развития особенностей быстрого и широкого мышления» (43,0; 56,0; 49,0; 42,0; 53,0), на оставшиеся два варианта ответа учащиеся особого внимания не обратили. Таким образом, основываясь на результатах выбранных вариантов ответа учащихся-спортсменов, можно сделать вывод, что занятие восточными единоборствами и боксом оказывает положительное влияние на развитие кругозора и расширение границ мышления, также на свойство оперативного реагирования на происходящие события. Далее с полной уверенностью можно сказать, что вышеуказанные виды восточных единоборства способствуют формированию у учащихся не только физических качеств, но и помогают формированию у них философского мировоззрения, развития мышления. Можно также сделать вывод, что во время занятий восточными единоборствами учащиеся получают возможность усвоить определенные знания о воздействии законов природы на образ жизни личности.

На вопрос анкеты о воздействии восточных единоборств на способность личности самостоятельно мыслить и рассуждать, 41,0–48,0 процентов учащихся выбрали ответ «формирует способности логического мышления», свидетельствующий о том, что занятия восточными единоборствами и боксом оказывают положительное влияние не только на физическое, но и на психологическое развитие личности.

В целях изучения мнения учащихся-спортсменов, регулярно занимающихся восточными единоборствами и боксом, о философской основе и философской сущности восточных единоборств, были получены определенные ответы, которые были тщательно проанализированы. Таким образом, на вопрос анкеты на какие жизненно важные аспекты направлена философская основа восточных единоборств, 42,0–51,0 процентов учащихся выбрали ответ «в», т.е. направлено на глубокое осознание постоянной борьбы противоположностей — добра со злом в жизни человечества. 21,0-27,0 процентов респондентов выбрали ответ «а», т.е. направлена на развитие способности логического мышления личности; 28,0-32,0 процентов учащихся выбрали ответ «б», т.е. направлено на быстрое осознание возникающих в жизни различных ситуаций и обстоятельств.

При анализе выбранных респондентами ответов выяснилось что, в процессе занятий восточными единоборствами учащиеся вместе с закаливанием организма, осознают тот факт, что занятия в основном направлены на быстрое осознание возникающих в жизни различных ситуаций и обстоятельств, формированию способности логически мыслить, т.е. стало очевидным, что учащиеся соображают, имеют определённое представление об объективной действительности, они глубоко обдумывают, размышляют, действуют обдуманно.

На вопрос анкеты указывающий, на какие факторы следует опираться при формировании гармонично развитой личности, выяснилось, что 52,0-58,0 процентов учащихся склоняются к фактору духовного, умственного, физического и духовно-нравственного развития личности. 20,0-22,0 процентов выбрали фактор физического развития личности, 21,0-26,0 процент отдали предпочтение фактору духовного развития личности.

Основываясь на результаты опроса среди учащихся, занимающихся восточными единоборствами и боксом, можно сказать что, занятия восточными единоборствами расширяют и углубляют внутренний мир учащегося, позволяют ему сделать выбор между добром и злом, плохим и хорошим, осознать гармоничную взаимосвязь между природой и человеком, формируют у него способность мыслить логически, оказывают положительное влияние на всесторонне и гармоничное развитие личности, имеют основополагающее значение при становлении молодого человека как личность. Вместе с этим, занятия восточными единоборствами создают возможность выявить внутренние психические качества, способствуют саморазвитию личности.

### **Литература**

1. Abdurasulov, R. (2020). Индивидуально-психологические особенности учащихся занимающихся различными видами спорта. Архив Научных Публикаций JSPI.

2. Abdurasulov, R. (2020). Мотивы учащихся-спортсменов в спортивной деятельности. Архив Научных Публикаций JSPI.
3. Abdurasulov, R. (2020). Анализ интересов и мотивов учащихся к занятиям восточными единоборствами и боксом. Архив Научных Публикаций JSPI.
4. Abdurasulov, R. (2020). Психологическое влияние узбекского кураша на формирование личностных качеств. Архив Научных Публикаций JSPI.
5. Гайнутдинов Р.З., Гаппаров З.Г. К вопросу изучения некоторых психофизиологических реакций у боксёров на занятиях повышения спортивного мастерства. /Тезисы III-межвузовской республиканской конференции.-Ташкент, 1976.
6. Гребень Н.Ф. Психологические тесты для профессионалов. — Минск: Современник, 2007.
7. Пейсахов Н.М. Саморегуляция и типологические свойства нервной системы. -Казань.:Изд-во Казанского университета, 1974.
8. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. - М.: Изд-во МГУ, 1972.
9. Абдурасулов, Р. А. (2009). Индивидуально-психологические особенности учащихся занимающихся различными видами спорта. *Известия Самарского научного центра Российской академии наук*, 11(4-2), 373-378.
10. Абдурасулов, Р. А. (2009). Научно-методические основы применения аутогенных тренировок в спортивной деятельности. *Известия Самарского научного центра Российской академии наук*, 11(4-6), 1468-1471.
11. Ибайдуллаева, У., & Абдурасулов, Р. (2021). Низолашув даражасини ўсмирларнинг характер хусусиятларига таъсири. *Общество и инновации*, 2(10/S), 499-505.
12. Абдурасулов, Р. А., & Каршибоева, Г. А. Психологик тренинг асослари. *Ўқув қўлланма. “Баёз” нашриёти. Тошкент–2019 йил.*
13. Абдурасулов, Р. А., & Ибайдуллаева, У. Р. The influence of motivation on the formation of personality traits. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*.
14. Абдурасулов, Р. А. (2013). Ўқувчи шахсини шакллантиришда спорт машғулотларининг ўрни. Монография. *Тошкент.: Фан ва технология, 204.*
15. Абдурасулов, Р. А. (2008). Мотивы учащихся-спортсменов в спортивной деятельности. Юбилейная международная научно-практическая конференция. *Сборник материалов. Самара*, 226-229.
16. Абдурасулов, Р. А. (2003). Ўқувчи спортчиларнинг индивидуал ва шахсий хусусиятлари. *Мактаб ва ҳаёт*, 3, 17-18.

17. Абдурасулов, Р., & Ташпулатова, Н. (2019). Философские и психологические особенности занятий восточными единоборствами в процессе формирования личности. *Человеческий фактор: Социальный психолог*, (1), 7-11.
18. Абдурасулов, Р. А. (2008). Интересы учащихся к занятиям восточными единоборствами и боксом. Юбилейная международная научно-практическая конференция. *Сборник материалов. Самара*, 46-48.
19. Abdurasulov, R. (2022). ПСИХОЛОГИЯДА СПОРТЧИ ФАОЛИЯТИДА МОТИВАЦИЯНИНГ АҲАМИЯТИ. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 2(1).
20. Абдурасулов, Р. А., & Каршибоева, Г. А. Психологик маслахат ўқув-услубий қўлланма. “Баёз” нашриёти. Тошкент–2017 йил, 161.
21. Abdurasulov, R. (2022). ПСИХОЛОГИЯДА СПОРТЧИ ШАХСИ ХАРАКТЕРИ ШАҚЛЛАНИШИНИНГ ЎРГАНИЛИШИ. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 2(1).
22. Abdurasulov, R. (2022). ПСИХОЛОГИЯДА СПОРТЧИ ШАХСИ ХАРАКТЕРИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ. *Журнал Педагогика и психологии в современном образовании*, 2(1).
23. Абдурасулов, Р. А. (2003). Ўқувчилар характерининг баъзи бир чизгилари ва типологик хусусиятлари. *Мактаб ва ҳаёт*, 24-25.
24. Абдурасулов, Р. А. (2008). Шарқ яккакураши ва шахс такомилли. Монография. Тошкент: Фан, 7,
25. Бахромов, О., & Абдурасулов, Р. А. (2020). Sportda omadsizlikka uchramaslik motivatsiyasining ahamiyati. *Инновационные подходы в современной науке Москва*, 4.
26. Абдурасулов, Р. А. (2021). ИСТОРИЯ ЖИВОПИСИ С ДРЕВНОСТИ ПО АНТИЧНОСТЬ. *ББК 1 P76*, 197.
27. Abdurasulov, R. A. (2022). Interests of Students in Oriental Wrestling and Boxing. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 9(3), 513-519.
28. Abduraimovich, A. R. (2017). INTERESTS AND MOTIVATIONS OF STUDENTS IN ORIENTAL WRESTLING AND BOXING. *European Journal of Psychological Research Vol*, 4(2).

29. Abdurasulov, R. (2023). ВЛИЯНИЕ УЗБЕКСКОГО КУРАША НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ. *Журнал Педагогики и психологии в современном образовании*, (1).
30. Abdurasulov, R. A. (2022). Interests of Students in Oriental Wrestling and Boxing. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 9(3), 513-519.
31. Тўракулов, Л. Т., & Абдурасулов, Р. А. (2023). МЕҲРИБОНЛИК УЙИ ТАРБИЯЛАНУВЧИЛАРИНИНГ ИЖТИМОЙ ҲАЁТГА МОСЛАШИШИДА ХУЛҚ-АТВОРИ ХУСУСИЯТЛАРИ. *SCIENCE TIME JOURNAL*, 1(1), 111-119.
32. Abdurasulov, R., & Egamberdiev, R. (2018). The individuals of the uzbek wrestling educator psychological transmission for facility. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 6(3).
33. Abdurasulov, R., & Egamberdiev, R. (2018). The individuals of the uzbek wrestling educator psychological transmission for facility. *European Journal of Research and Reflection in Educational Sciences Vol*, 6(3).
34. Бахромов, О. Т., & Абдурасулов, Р. А. (2020). Роль ценностей в формировании мотивации. *Известия Самарского научного центра Российской академии наук. Социальные, гуманитарные, медико-биологические науки*, 22(74), 11-15.
35. Абдурасулов, Р. А. (2018). *Роль спортивных занятий на формировании личности учащихся-спортсменов (на примере видов единоборств)* (Doctoral dissertation, диссертация доктора психологических наук (DSc)).
36. Abdurasulov, R. A. (2015). The influence of pedagogical abilities on the formation of relationships between a teacher and a student.
37. Абдурасулов, Р. А., Атабаев, Ш., & Султонов, Б. (2015). Влияние педагогических способностей на формирование взаимоотношений между учителем и учеником. *Психологические науки: теория и практика*, 62-64.
38. Abdurasulov, R. A. (2009). Sports activities in psychology. *School and life*, 3.
39. Abdurasulov, R., & Torakulov, L. (2023). OF ORPHANAGE HOME GUARDIANS TO OUTSIDE LIFE. *Science and innovation*, 2(B10), 24-27.

40. Абдурасулов, Р. А. (2009). Научно-методические основы применения аутогенных тренировок в спортивной деятельности. *Известия Самарского научного центра Российской академии наук*, 11(4-6), 1468-1471.

41. Абдурасулов, Р. А. (1997). Влияние занятий восточными единоборствами и боксом на формирование личности учащихся: Дисс. на соиск уч. степ. канд. психол. наук.

42. Abdurasulov, R. (2024). МОТИВЫ УЧАЩИХСЯ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ. Журнал Педагогики и психологии в современном образовании, 4(1), 78-84. извлечено от

<https://ppmedu.jdpu.uz/index.php/ppmedu/article/view/9537>