

ВЛИЯНИЕ УЗБЕКСКОГО КУРАША НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ

Абдурасулов Рустам Абдураимович, доктор психологических наук,
профессор

Джизакский государственный педагогический университет

rustam6262@inbox.ru

Аннотация: В данной статье рассмотрены вопросы влияния спорта, в том числе занятия узбекского кураша на формирование гармонично развитой личности.

Ключевые слова: гармонично развитая личность, узбекский кураш, индивидуально-психологические качества.

Annotation: This article questions the influence of sports, including lessons uzbek kurash on the formation of a harmoniously developed personality.

Keywords: harmoniously developed personality, uzbek kurash, individual psychological qualities.

Узбекский кураш занимает важное место не только в воспитании здорового поколения, но и в развитии физкультуры и спорта. Спортивные занятия не только оказывают влияние на развитие физических характеристики личности, но наряду с этим способствуют формированию её индивидуально-психологических качеств.

Узбекский кураш признан одним из важных средств в формировании личности учеников. В процессе тренировок и занятия курашом, ученики не только подрастают физически крепкими и здоровыми, но и формируют свои личностные, волевые качества.

В связи с этим, необходимо привести следующее слова Президента Республики Узбекистан Ислама Каримова: «Спорт должен служить не только для спорта, а первую очередь для народа, их физического, психологического развития, для мира, согласия, дружбы и солидарности между народами всего мира».

Наши великие предки говорили о значении физического воспитания и спорта в жизни человека, в укреплении единства тела и душе, и что можно проследить по произведениям Абу Али ибн Сины, Абу Райхана Беруни, Абдуллы Авлони и другие.

Узбекский кураш имеет большое значение в жизни узбекского народа как один из видов спорта. Этот вид спорта имеет свою интересную историю как и все другие единоборства.

В X-XI веках у узбекского народа кураш занимал основное место в деле сохранения физической подготовленности и укреплении здоровья. Абу Али ибн Сина в своей книге «Китаб ал-конун фит-тиб» («Канон медицины»)

писал о положительном влиянии физических упражнений и воспитания на здоровье человека.

Для того чтобы стать сильными воинами, войска Амира Темура проводили тренировки по копьеметанию, фехтованию и единоборству. Фирдавсий в своем произведении «Шахнама» обращает особое внимание на борьбу, поскольку для победы от бойца требуются ловкость, терпение и воля.

В старинных рукописях упоминается о том, что Амир Темура когда объявил поход против государства Хорезм, он предложил Хусейну решить судьбу войны с помощью «кураша». Еще великий мыслитель узбекского народа Алишер Навои писал в своих произведениях «Хамса», «Садди Искандарий» об узбекской борьбе. В «Бабурнаме» отмечается, что Бабур развивал борьбу среди своих войск и уделял большое внимание на физические занятия. По данным Бабура, в XV-XVI веках борьба получила весьма широкое распространение на территории нынешнего Узбекистана.

Узбекский народ использовал борьбу в качестве средства физической закалки человека. Историки и учёные нашей страны доказывают, что кураш как вид спорта занимает важное место в жизни узбекского народа.

В законе «Об образовании» Республики Узбекистан перед системой народного образования были поставлены важные задачи по воспитанию всесторонне здоровой, полноценной, гармонично развитой, духовно психологически зрелой личности. На основе этого закона разработаны требования по физическому воспитанию учеников. В нем так же были определены нормы их физического совершенствования, которые в определенном смысле влияют на формирование личности учеников.

В реализации этой задачи особое значение приобретает такой вид спорта, как «Узбек кураши». Многие ученые - психологи вели научные исследования о положительном психологическом влиянии различных видов спорта на формирование личности и воспитание развитого поколения, давали этому научное обоснование. Проведены многочисленные научно-исследовательские работы, направленные на изучение влияния школьных учебных предметов, в том числе физического воспитания и спорта на формирование личности учащихся. В этом направлении осуществляли научные исследования узбекские ученые - психологи З.Г.Гаффаров, Р.З.Гайнутдинов и русские В.Г.Асеев, В.М.Видрин, Ю.Ю.Палайма, П.А.Рудик, А.В.Родионов и другие. Но влияние физического воспитания и спорта на формировании личности не получило достаточного раскрытия, особенно, мало изучены значение узбекского кураша в формировании личностных качеств учеников, их психологических особенностей.

Несравнимо велико воспитательное значение узбекского кураша в формировании гармонично развитого поколения, его всестороннего совершенствования.

Занятия узбекским курашом способствуют формированию таких физических качеств учеников, как сила, пластичность, выносливость, быстрота реакции, подвижность и др. Кроме того, эти занятия могут давать

соответствующий эффект в воспитании индивидуально-психологических и волевых качеств учеников.

В заключение, мы можем дать обобщенное изложение наших наблюдений по формированию следующих психологических качеств у учеников, регулярно занимающихся узбекским курашом:

1. Занятия узбекским курашом оказывают позитивное влияние на развитие таких духовно-нравственных характеристик учеников, как самообладание, стремление к сотрудничеству, взаимопомощи и сдержанность и др., которые в свою очередь проявляются в таких их жизненно важных качествах, как умение определить своё место в жизни, наладить свою деятельность в коллективе, в межличностных взаимоотношениях. Равным образом, у учеников повышается вера в свои силы и развивается самоконтроль и чувство ответственности.

2. Занятия узбекским курашом эффективно способствует всестороннему, гармоническому развитию учеников, преодолению таких свойств, как излишняя нервозность, несдержанность, вспыльчивость, страх, добросовестность, чувство справедливости, храбрость.

3. Занятия узбекским курашом оказывают благотворное влияние на развитие волевых качеств учеников, которые повышают их целеустремленность, мужество, решительность, инициативность, независимость, самоуправление и т.д.

Список литературы:

1. Абдурасулов, Р.А. Индивидуально-психологические особенности учащихся занимающихся различными видами спорта. Известия Самарского научного центра Российской академии наук, 2009. 11(4-2), 373-378.

2. Абдурасулов Р.А. Интересы учащихся к занятиям восточными единоборствами и боксом. Юбилейная международная научно-практическая конференция. Сборник материалов. Самара 2008

3. Абдурасулов Р.А. Мотивы учащихся – спортсменов в спортивной деятельности. Юбилейная международная научно-практическая конференция. Сборник материалов. Самара, 2008

4. Абдурасулов, Р., & Ташпулатова, Н. Философские и психологические особенности занятий восточными единоборствами в процессе формирования личности. Человеческий фактор: Социальный психолог, 2019. (1), 7-11.

5. Абдурасулов, Р. А. Ўқувчи спортчиларнинг индивидуал ва шахсий хусусиятлари. Мактаб ва ҳаёт, 2003. 3, 17-18.

6. Норакидзе В.Г. “Влияние спортивной деятельности на формирование спортсмена”.// В кн. П.А. Рудика и др. “ Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованиям”. - М.: ФиС. 1973. стр. 62-72.

7. Абдурасулов, Р. А. (2003). Ўқувчи спортчиларнинг индивидуал ва шахсий хусусиятлари. Мактаб ва ҳаёт, 3, 17-18.

8. Абдурасулов, Р. А., & Каршибоева, Г. А. Психологик маслахат Ўқув-услубий қўлланма. “ Баёз” нашриёти. Тошкент–2017 йил, 161.

9. Абдурасулов Р. А. Научно-методические основы применения аутогенных тренировок в спортивной деятельности // Известия Самарского научного центра РАН. 2009. №4-6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nauchno-metodicheskie-osnovy-primeneniya-autogennyh-trenirovok-v-sportivnoy-deyatelnosti>

10. Абдурасулов, Р. А. (2008). Интересы учащихся к занятиям восточными единоборствами и боксом. Юбилейная международная научно-практическая конференция. Сборник материалов. Самара, 46-48.

11. Абдурасулов, Р. А. (2008). Мотивы учащихся-спортсменов в спортивной деятельности. Юбилейная международная научно-практическая конференция. Сборник материалов. Самара, 226-229.

12. Abdurasulov, R. (2022). ПСИХОЛОГИЯДА СПОРТЧИ ШАХСИ ХАРАКТЕРИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 2(5). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/5110>

13. Abdurasulov, R. (2022). ПСИХОЛОГИЯДА СПОРТЧИ ШАХСИ ХАРАКТЕРИ ШАКЛЛАНИШИНИНГ ЎРГАНИЛИШИ. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 2(5). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/5109>

14. Abdurasulov, R. (2022). ПСИХОЛОГИЯДА СПОРТЧИ ФАОЛИЯТИДА МОТИВАЦИЯНИНГ АҲАМИЯТИ. Журнал Педагогика и психологии в современном образовании, 2(5). извлечено от <https://ppmedu.jspi.uz/index.php/ppmedu/article/view/5108>