МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЧУРАПЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Слушатель курсов повышения квалификации Попова Алена Петровна

**«Этика и философия дзюдо. Изучение философских основ дзюдо и их применение в повседневной жизни»**

Красноярск- 2024

СОДЕРЖАНИЕ ВВЕДЕНИЕ…………………………………………………. ….. стр. 3-4 1.1 Исторический контекст происхождения дзюдо ………….стр.4 1.2 Значение философии и этики в дзюдо …………………….стр. 4-5 2.Философские основы дзюдо………………………………….стр.5 2.1 Принципы дзюдо …………………………………………..стр.5-6 3. Этические аспекты дзюдо……………………………………стр.6-7 4. Применение философии дзюдо в повседневной жизни……стр.7-8 5.Влияние дзюдо на современное общество…………………..стр.8-9 ЗАКЛЮЧЕНИЕ …………………………………………………стр.9-10

Список литературы……………………………………………… стр.11

**Актуальность.** В современном мире, характеризующемся быстрыми социальными, экономическими и технологическими изменениями, люди все чаще сталкиваются с эмоциональными и психологическими нагрузками. Стресс, отсутствие устойчивых моральных ориентиров и снижение качества межличностных отношений становятся неотъемлемой частью жизни многих людей. В этих условиях обращение к философским и этическим традициям, проверенным временем, приобретает особую значимость. Дзюдо, будучи не только боевым искусством, но и целостной системой воспитания личности, предлагает уникальный подход к решению многих актуальных проблем современности. Философские принципы дзюдо, такие как максимальная эффективность при минимальных усилиях и взаимное благо, находят применение не только на татами, но и в повседневной жизни. Они способствуют развитию гибкости мышления, способности к адаптации, улучшению коммуникационных навыков и укреплению моральных ценностей. В условиях глобализации и межкультурного взаимодействия философия дзюдо служит мостом между различными культурами, способствуя взаимопониманию и сотрудничеству. Ее принципы актуальны для образования, бизнеса, политики и социальных отношений. Изучение этики и философии дзюдо позволяет современному человеку найти баланс между физическим и духовным развитием, укрепить внутреннюю гармонию и внести положительный вклад в общество. Таким образом данная тема является актуальной и востребованной. Она позволяет переосмыслить традиционные ценности в контексте современных вызовов и найти практические способы их интеграции в жизнь каждого человека.

**Цель:** Всестороннее изучение этических и философских основ дзюдо и выявление возможностей их практического применения в повседневной жизни современного человека.

**Задачи:**  1.Изучение исторического контекста возникновения философии дзюдо и ее развития со временем. 2. Анализ этических принципов дзюдо и их соотношение с другими философскими системами и моральными учениями. 3.Оценка влияния применения этих принципов на улучшение качества жизни, повышение эмоциональной устойчивости и укрепление социальных связей

**Исторический контекст происхождения дзюдо.** Дзюдо — японское боевое искусство и спортивная дисциплина, основанная в 1882 году Дзигоро Кано. Возникновение дзюдо произошло на фоне политических и социальных преобразований в Японии периода Мэйдзи, когда страна стремительно модернизировалась и открывалась для западного влияния. Традиционные боевые искусства, такие как джиу-джитсу, постепенно утрачивали свою актуальность, и возникла необходимость их пересмотра и адаптации к новым условиям. Дзигоро Кано, будучи молодым интеллектуалом и педагогом, поставил перед собой цель преобразовать джиу-джитсу в систематизированную и безопасную форму боевого искусства, которая сочетала бы физическое развитие с моральным воспитанием. Так возникло дзюдо — «путь мягкости» или «путь уступчивости», где физические техники гармонично сочетаются с философскими и этическими принципами. **Значение философии и этики в дзюдо.** С самого начала дзюдо замышлялось не только как спортивная дисциплина, но и как средство воспитания личности. Философия и этика занимают центральное место в дзюдо, определяя его уникальность среди других боевых искусств. Основатель дзюдо, Дзигоро Кано, верил, что истинная ценность дзюдо заключается в его способности формировать характер, прививать моральные ценности и способствовать гармоничному развитию человека.Этические принципы дзюдо, такие как уважение, честность, терпение и настойчивость, не являются просто абстрактными идеалами. Они практикуются и укореняются через ежедневные тренировки и взаимодействия в додзё (тренировочном зале). Философия дзюдо учит использовать минимально необходимую силу для достижения максимального эффекта, что отражается не только в физических техниках, но и в подходе к жизненным ситуациям. В современном мире, полном стрессов и конфликтов, философия и этика дзюдо предлагают ценные инструменты для личностного развития и улучшения социальных взаимодействий. Изучение философских основ дзюдо и их применение в повседневной жизни способствуют созданию более гармоничного и справедливого общества. **Философские основы дзюдо.** Дзигоро Кано родился в 1860 году в городе Миками, Япония. С юности он проявлял большой интерес к образованию и философии. Сталкиваясь с физическими трудностями из-за своего хрупкого телосложения, Кано решил заняться джиу-джитсу для укрепления тела и духа. Однако, столкнувшись с разрозненностью и опасностью традиционных школ джиу-джитсу, он поставил перед собой задачу создать систематизированное и безопасное боевое искусство. В 1882 году Кано основал свой собственный додзё, названный Кодокан, что означает «место для изучения пути». Здесь он начал преподавать новую систему, которую назвал дзюдо. Его подход сочетал физические упражнения с моральным воспитанием, что было революционным для того времени. Название «дзюдо» состоит из двух иероглифов: «дзю» (柔) — мягкость, гибкость, и «до» (道) — путь, принцип или философия. «Дзю» отражает идею гибкости и адаптивности, умения уступить, чтобы победить. Это принцип использования силы противника против него самого. «До» означает не просто дорогу или путь, но и философский принцип, ведущий к самосовершенствованию и пониманию жизни. Таким образом, дзюдо — это не только набор физических техник, но и путь развития тела, разума и духа. **Принципы дзюдо.** Максимальная эффективность при минимальных усилиях («Сэйрёку дзэнъё»)**.** «Сэйрёку дзэнъё» (精力善用) переводится как «наиболее эффективное использование энергии». Этот принцип учит, что сила должна использоваться максимально эффективно, без излишних усилий. В практике дзюдо это означает применение техник, которые используют энергию соперника против него самого, а не полагаться на собственную физическую силу.В повседневной жизни этот принцип поощряет рациональность и эффективность в действиях, стремление к наилучшему результату при минимальных затратах энергии и ресурсов.«Дзита кёэй» (自他共栄) означает «взаимное благополучие и процветание». Этот принцип подчеркивает важность сотрудничества и взаимопомощи. В контексте дзюдо это проявляется в том, что партнеры по тренировкам помогают друг другу совершенствоваться, создавая атмосферу доверия и уважения.Этот принцип призывает к созданию гармоничных отношений в обществе, где люди работают вместе на общее благо, признавая взаимозависимость друг от друга. **Этические аспекты дзюдо.** Этические принципы дзюдо отражены в кодексе чести, который направляет поведение дзюдоиста как на татами, так и за его пределами. Этот кодекс включает в себя следующие ценности:

1.Вежливость (Рэй). Вежливость (礼) — основа взаимоотношений в дзюдо. Уважение к партнеру, тренеру и самодисциплина выражаются через этикет и протокол поведения в додзё. Поклон перед началом и окончанием занятия символизирует признание и благодарность. 2.Мужество (Ю). Мужество (勇) — способность преодолевать страх и идти вперед несмотря на трудности. В дзюдо это проявляется в готовности принимать вызовы, оттачивать мастерство и не сдаваться перед лицом поражений. 3.Искренность (Макото). Искренность (誠) — честность и открытость в действиях и отношении к другим. Дзюдоист должен быть правдивым и справедливым, избегать обмана и двуличия. 4.Честь (Мэйё). Честь (名誉) — поддержание высокой моральной планки и репутации. Дзюдоист несет ответственность за свои поступки и стремится к тому, чтобы они соответствовали высоким стандартам этики. 5.Сдержанность (Сэйрёку). Сдержанность (節制) — умение контролировать свои эмоции и желания. В дзюдо это важно для сохранения ясности ума и концентрации во время поединка. 6.Уважение (Сонкэй). Уважение (尊敬) — признание достоинства каждого человека. Это не только уважение к учителю и старшим, но и к младшим и равным по уровню. 7.Дружба (Юдзё). Дружба (友情) — развитие теплых и доверительных отношений с окружающими. В дзюдо это способствует созданию сплоченного коллектива и атмосферы поддержки. 8.Дисциплина и самоконтроль. Дзюдо требует строгой дисциплины и самоконтроля. Регулярные тренировки, соблюдение правил и постоянное стремление к совершенству формируют у дзюдоиста твердый характер. Самоконтроль позволяет управлять эмоциями, что важно как в поединках, так и в повседневных ситуациях. 9.Роль сенсэя и взаимоуважение в додзё. Сенсэй — учитель и наставник, играющий ключевую роль в передаче знаний и ценностей дзюдо. Взаимоуважение между сенсэем и учениками, а также между самими учениками, создает благоприятную среду для обучения и личностного роста. В додзё устанавливается иерархия, основанная на опыте и заслугах, что помогает поддерживать порядок и дисциплину.  **Применение философии дзюдо в повседневной жизни. 1.**Развитие личности и самосовершенствование.Философия дзюдо поощряет постоянное стремление к самосовершенствованию. Это включает в себя не только физическое развитие, но и интеллектуальный и духовный рост. Дзюдоист учится анализировать свои действия, признавать ошибки и работать над их исправлением. Такой подход воспитывает в человеке ответственность за свое развитие и побуждает к непрерывному обучению. **2.**Укрепление моральных ценностей.Практика дзюдо способствует укреплению моральных ценностей, таких как честность, уважение и справедливость. Эти ценности становятся неотъемлемой частью личности и проявляются в поведении вне додзё. Дзюдоист стремится действовать в соответствии с этическими принципами, становясь примером для окружающих. **3.**Социальные взаимодействия**,** взаимоуважение и сотрудничество.Принципы «Дзита кёэй» и уважения способствуют улучшению социальных взаимодействий. Понимание важности взаимного благополучия побуждает человека проявлять эмпатию и поддерживать окружающих. В рабочей среде и личных отношениях это выражается в способности эффективно сотрудничать, строить доверительные отношения и решать общие задачи. **4.**Решение конфликтов через понимание**.** Философия дзюдо учит адаптивности и поиску наилучшего способа преодоления препятствий. В конфликтных ситуациях дзюдоист стремится понять позицию другой стороны и найти мирное решение. Принцип уступчивости помогает избегать эскалации конфликтов и способствует конструктивному диалогу. **5.**Преодоление трудностей**,** принцип уступчивости и адаптивности**.** Дзюдо пропагандирует идею, что уступчивость не является слабостью, а стратегией, позволяющей использовать силу противника против него самого. В жизни это означает гибкость мышления и готовность адаптироваться к изменяющимся обстоятельствам. Такой подход помогает эффективно реагировать на стрессовые ситуации и находить оптимальные решения. **6.**Настойчивость и терпение**.** Успех в дзюдо достигается через упорные тренировки и постоянное совершенствование. Этот опыт учит настойчивости и терпению. В повседневной жизни эти качества помогают преодолевать препятствия, достигать целей и сохранять мотивацию даже в сложных условиях. **Влияние дзюдо на современное общество.** Образование и воспитание молодежи**,** внедрение принципов дзюдо в образовательные программы**.** Дзюдо находится не только в спортзалах, но и в образовательных учреждениях по всему миру. Принципы и этика дзюдо интегрируются в физическое воспитание и программы личностного развития. Это способствует формированию у молодежи здорового образа жизни, дисциплины и моральных ценностей.Международное сотрудничество и мир, дзюдо как средство культурного обмена.Дзюдо стал международным видом спорта, объединяющим людей разных культур и национальностей. Международные соревнования и семинары способствуют культурному обмену и укреплению взаимопонимания между народами. Дзюдоисты по всему миру разделяют общие ценности, что способствует развитию дружеских отношений между странами.Спорт и здоровье**,** популяризация здорового образа жизни**.** Практика дзюдо способствует физическому развитию, улучшению выносливости, координации и гибкости. Это делает дзюдо привлекательным для людей разных возрастов и способствует популяризации здорового образа жизни. Регулярные тренировки укрепляют иммунитет и улучшают общее самочувствие.Профилактика агрессии и насилия.Этические принципы дзюдо и акцент на самоконтроль помогают снизить уровень агрессии. Дзюдоист учится контролировать свои эмоции и использовать силу ответственно. Это особенно важно для молодежи, так как способствует предотвращению насилия и антисоциального поведения. **Заключение.** Изучение этики и философии дзюдо раскрывает глубину и многогранность этого боевого искусства, выходящую за пределы физической практики. Философские основы дзюдо, заложенные Дзигоро Кано, акцентируют внимание на развитии личности, формировании моральных ценностей и стремлении к гармонии с окружающим миром. Принципы дзюдо, такие как максимальная эффективность при минимальных усилиях («Сэйрёку дзэнъё») и взаимное благо и процветание («Дзита кёэй»), оказываются чрезвычайно полезными в современном контексте. Они учат эффективному использованию ресурсов, сотрудничеству и взаимопомощи, что актуально в различных сферах жизни — от личных отношений до профессиональной деятельности. Этические аспекты дзюдо, отраженные в кодексе чести дзюдоиста, способствуют укреплению таких ценностей, как вежливость, мужество, искренность, честь, сдержанность, уважение и дружба. Практика этих ценностей ведет к развитию эмоционального интеллекта, способности решать конфликты мирным путем и строить глубокие и устойчивые отношения. Применение философии дзюдо в повседневной жизни помогает людям преодолевать трудности, адаптироваться к изменениям и сохранять внутреннее равновесие. Развитие настойчивости, терпения и самоконтроля способствует достижению личных и профессиональных целей. Влияние дзюдо на современное общество проявляется через его интеграцию в системы образования, популяризацию здорового образа жизни и продвижение идей международного сотрудничества и мира. Дзюдо становится инструментом социального прогресса, способствуя воспитанию новых поколений, обогащению культурного наследия и укреплению глобального взаимопонимания. В заключение можно сказать, что этика и философия дзюдо имеют глубокое и позитивное воздействие на личность и общество в целом. Их изучение и применение в повседневной жизни позволяют не только совершенствовать себя, но и вносить значимый вклад в построение более справедливого, гармоничного и мирного мира. Призыв к интеграции этих принципов обращен ко всем, кто стремится к личностному росту и улучшению окружающей действительности.

**Список литературы:**

1. Кано Дзигоро. «Дзюдо: Моя жизнь и моя философия». Токио: Кодокан, 1932.
2. Накамура Т. «Философия боевых искусств в Японии». Киото: Университет Киото, 1995.
3. Хаттори Х. «Этика дзюдо». Токио: Япония Паблишинг, 2008.
4. Международная федерация дзюдо. «Кодекс поведения дзюдоистов», редакция 2020 года.
5. Сайт Кодокан института дзюдо: [www.kodokan.org](http://www.kodokan.org)
6. Кимura Масао. «Влияние дзюдо на общество». Йокогама: Японский центр спортивных исследований, 2015.