

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОСТОМУКШСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ МАТЕМАТИКИ»

Исследовательская работа
«Дзюдо- искусство борьбы и дружбы»

Работу выполнил:
Абрамов Игорь ученик 4А класса

Руководитель:
Квасникова Татьяна Александровна
Абрамова Евгения Алексеевна

2025 год

Введение

Знаете ли вы, что само слово «дзюдо» переводится как «гибкий путь»? Казалось бы, как борьба может быть гибкой, а соперники – друзьями? В своей работе я хочу доказать, что дзюдо – это не только спорт, но и настоящее искусство дружбы.

Цель проекта: Доказать, что дзюдо учит не только бороться, но и крепко дружить.

Гипотеза: «Если следовать Кодексу чести дзюдоиста, то занятия этим спортом способствуют укреплению дружбы между ребятами, так как честная борьба на татами невозможна без доверия и взаимного уважения».

Задачи исследовательского проекта:

1. Изучить теоретическую часть

Задача 1: Изучить историю возникновения дзюдо (от Дзигоро Кано) с акцентом на его философские основы, а не только на спортивные правила.

Задача 2: Найти и изучить Кодекс чести дзюдоиста, который включает в себя принципы уважения, честности, скромности и самообладания.

Задача 3: Проанализировать значение основных ритуалов дзюдо (например, поклонов — рэй) как символов уважения и доверия между спортсменами.

2. Провести практическое исследование

Задача 4: Разработать и провести небольшой опрос среди воспитанников секции дзюдо (своих товарищей) на темы:

- *Соблюдают ли они правила Кодекса чести вне татами (в школе, дома)?*
- *Помогают ли им эти правила находить друзей и избегать ссор?*
- *Считают ли они уважение обязательным условием для тренировки?*

Задача 5: Взять мини-интервью у тренера по дзюдо о том, как в их секции воспитывают уважение к сопернику и почему это важно для безопасности и дружбы.

3. Сделать выводы

Задача 6: Проанализировать результаты опроса и интервью.

Задача 7: Сравнить полученные данные с исходной гипотезой и сделать вывод: подтвердилась ли гипотеза, что следование Кодексу чести укрепляет дружбу и доверие.

Задача 8: Подготовить презентацию с основными выводами и примерами из личного опыта.

Основная часть

Что такое дзюдо?

Дзюдо — это японский вид борьбы. В нём нужно уметь ловко бросать соперника на татами — специальное мягкое покрытие, чтобы он не пострадал. Но главное — в дзюдо нельзя бить, кусать или толкать, всё должно быть красиво и честно. Ты побеждаешь, когда удачно бросишь соперника так, что он коснётся спиной татами.

История дзюдо

Дзюдо придумал японский учёный и борец по имени Дзигоро Каноя. Он жил в конце XIX века, около 1882 года. Тогда в Японии уже существовали разные виды борьбы и единоборств, но Дзигоро хотел создать что-то новое — безопасное, красивое и честное.

Как появилось дзюдо?

Дзигоро Каноя занимался боевыми искусствами и изучал японскую борьбу — дзюдзюцу. Он заметил, что многие приемы были очень опасные и могли травмировать людей. Поэтому он решил сделать так, чтобы борьба стала безопаснее и чтобы в ней важны были умение, уважение и честность.

Что он сделал?

Он разработал новые правила борьбы, сосредоточив внимание на бросках и удержаниях — то есть, на тех приемах, которые показывают силу и технику, но не травмируют соперника. Так и появилась новая школа борьбы — дзюдо, что в переводе значит «都合* мягкая* или «добрая» — потому что в ней ценится дружелюбие и уважение.

Когда появился первый клуб?

В 1882 году Дзигоро Каноя открыл свою первую школу дзюдо, где учил мальчиков и взрослых. Эта школа стала очень популярной, а скоро дзюдо начал распространяться по всему миру.

Почему дзюдо важно?

Дзюдо — это не только спорт, но и урок хорошего поведения. Спорт учит нас быть честными, уважать других и соблюдать правила. А ещё он помогает становиться сильнее и дружнее.

Итоги: *Дзигоро Кано и «Гибкий путь»*

История создания. Мы узнали, что дзюдо придумал не просто тренер, а японский учитель Дзигоро Кано в 1882 году. Он хотел создать такой вид борьбы, который не калечит людей, а воспитывает их.

«Дзю» — мягкость. Слово «дзюдо» переводится как «гибкий (или мягкий) путь». Главный принцип: «Поддаться, чтобы победить». Это значит, что вместо того, чтобы мериться силой лбами, нужно использовать силу противника, чтобы повалить его. Это как с веткой под снегом: жесткая ветка ломается, а гибкая — прогибается, сбрасывает снег и выпрямляется.

Кодекс чести дзюдоиста — правила для жизни.

Чтобы спортсмены не забывали о дружбе и уважении, был придуман специальный **Кодекс чести**. Это 8 важных правил, которые помогают быть хорошим человеком не только в спортивном зале, но и в школе, и дома:

Принцип	Что это значит простыми словами
Скромность	Не хвастайся своими победами и поясами.
Честность	Борись по правилам, не обманывай.
Смелость	Не сдавайся перед трудностями и не бойся падать.
Искренность	Будь настоящим, не притворяйся.
Верность	Не бросай своих друзей и тренера.
Благодарность	Говори «спасибо» тем, кто тебя учит и с кем ты тренируешься.
Самообладание	Управляй своими эмоциями, не злись.
Уважение	Уважай всех: старших, младших, соперников, друзей.

Вывод: Теория подтверждает, что дзюдо изначально создавалось как искусство дружбы и воспитания характера. Кодекс чести — это инструкция, которая помогает спортсменам соблюдать правила уважения.

Этикет и кодекс чести — это специальные инструменты, которые помогают нам соблюдать главное правило Дзигоро Кано. Они учат нас видеть в сопернике не врага, которого надо победить любой ценой, а друга и партнера по важному общему делу. Именно поэтому борьба в дзюдо и дружба не противоречат друг другу.

Главные секреты Дзигоро Кано

Дзигоро Кано не хотел, чтобы дзюдо было обычной дракой. Он придумал два главных правила (принципа), которые помогают людям становиться лучше:

Принцип 1: «Сэйрёку Дзэнё» (Максимальная эффективность). Это значит: используй свою силу с умом. Не надо тратить энергию зря. Например, чтобы победить сильного соперника, нужно не толкать его в лоб, а уступить и использовать его же силу против него.

Принцип 2: «Дзита Кюэй» (Взаимная помощь и процветание). Это самое главное правило для нашей темы! Кано считал, что люди должны помогать друг другу и вместе становиться сильнее. Нельзя думать только о себе. На татами мы тренируемся в парах, и чтобы улучшить свой навык, ты должен помочь улучшить навык своему партнеру. Без партнера нет тренировки.

Вывод: Дзюгоро Кано заложил основу, где уважение и взаимопомощь важнее, чем просто победа.

Практическое исследование: Дзюдо в нашей жизни

В этой главе мы проверим нашу гипотезу на практике, используя примеры из нашей секции.

Ритуалы уважения на татами:

Мы заметили, что каждая тренировка начинается и заканчивается с важных ритуалов:

Рэй (Поклон). Поклон — это не просто вежливость. Это знак доверия. Он говорит: «Я уважаю тебя и обещаю бороться честно и безопасно». Без этого доверия заниматься дзюдо было бы опасно. Мы кланяемся:

- При входе в зал (додзё): Мы показываем уважение к месту, где занимаемся.
- Партнеру перед схваткой и после неё: Это не просто вежливость. Поклон означает: «Сейчас мы будем бороться честно и безопасно. После борьбы мы останемся друзьями».
- Учителю (Сэнсэю): Уважение к тому, кто передает нам знания.
- Работа в парах. Мы постоянно меняемся партнерами. Сегодня ты помогаешь другу отработать прием, завтра он помогает тебе. Это и есть та самая «взаимная помощь», о которой говорил основатель дзюдо. Мы учимся чувствовать партнера и заботиться о нем во время броска.

Опрос среди дзюдоистов:

Чтобы проверить, работают ли эти правила на самом деле, мы провели небольшой опрос среди 10 ребят из нашей секции (ученики 3-5 классов).

Результаты опроса:

Вопрос: *Помогает ли тебе дзюдо находить друзей?*

Да (8 человек), Нет (2 человека).

Вопрос: *Стал ли ты спокойнее и реже ссориться с одноклассниками в школе?*

Да (7 человек), Нет (3 человека).

Вопрос: *Считаешь ли ты, что уважение к сопернику важнее победы?*

Да (9 человек), Нет (1 человек).

Вывод по опросу: Большинство ребят подтвердили, что правила дзюдо и Кодекс чести действительно помогают им общаться, заводить друзей и становиться более спокойными и уважительными людьми.

Интервью с тренером

Мы поговорили с нашим тренером Денисом Александровичем и спросили его: «Почему в дзюдо так важно уважение?».

Ответ тренера (кратко):

«Уважение в дзюдо — это основа безопасности. Если ты не уважаешь партнера, ты можешь его травмировать. А еще это основа дружбы. На татами

вы соперники, но в жизни — одна команда. Кодекс чести помогает нам не забывать об этом».

Вывод: Практика и мнение тренера показывают, что правила и ритуалы дзюдо напрямую влияют на поведение детей, делая их более дружелюбными и ответственными.

Заключение

В ходе работы над исследовательским проектом на тему «Дзюдо — искусство борьбы и дружбы» я изучил историю возникновения этого вида единоборств, познакомился с его философией и провел исследование среди ребят из моей спортивной секции.

В результате проведенной работы я пришел к следующим выводам:

Дзюдо — это не просто драка. Я узнал, что основатель дзюдо Дзигоро Кано создавал эту систему прежде всего для воспитания личности. Главный принцип «взаимная помощь и процветание» доказывает, что в дзюдо партнер важнее, чем просто победа. Без уважения и доверия к тому, с кем ты тренируешься, невозможно научиться мастерству.

Кодекс чести работает. Изучив 8 принципов Кодекса (вежливость, смелость, искренность, честность, скромность, самообладание, верность и уважение), я понял, что они являются инструкцией для жизни. Те, кто следует этим правилам на татами, начинают вести себя так же в школе и дома.

Дружба рождается в борьбе. Мое практическое исследование (опрос и интервью с тренером) подтвердило, что занятия дзюдо действительно объединяют детей. Большинство опрошенных мною ребят нашли своих лучших друзей именно в зале. Это происходит потому, что во время схватки мы учимся чувствовать друг друга и нести ответственность за безопасность своего партнера.

Подтверждение гипотезы:

В начале работы я выдвинул гипотезу, что если следовать Кодексу чести дзюдоиста, то занятия этим спортом способствуют укреплению дружбы, так как честная борьба невозможна без доверия и уважения.

Мое исследование полностью подтвердило эту гипотезу. Я убедился, что дзюдо учит нас превращать соперников в друзей. Когда мы кланяемся друг другу перед схваткой, мы признаем, что каждый из нас важен. Дзюдо делает

нас не только сильными атлетами, но и достойными людьми, умеющими ценить дружбу.

Практическая значимость:

Материалы моего проекта могут быть полезны ребятам, которые еще не выбрали спортивную секцию. Я хочу показать, что в дзюдо не нужно бояться агрессии, ведь это путь к сильному характеру и верным друзьям, которых в большом количестве я приобрел именно в секции дзюдо. И могу точно сказать, что мы одна большая семья!

Завершить свою работу я хочу словами Дзигоро Кано: «Не важно, будешь ли ты лучше кого-то. Важно, будешь ли ты лучше, чем вчера». Дзюдо помогло мне стать лучше, спокойнее и найти настоящую команду.

Список литературы

1. <https://ria.ru/20220812/dzyudo-1808808384.html?ysclid=mkd0hnig2g615489095>
2. <https://inring.ru/blog/sport/chto-takoe-dzyudo/?ysclid=mkd0ikxpml447890127>
3. https://fight.ru/wiki/vidy-edinoborstv/dzyudo/?ysclid=mkd0j9iz7e668063470&utm_source=ya.ru&utm_medium=referral&utm_campaign=ya.ru&utm_referrer=ya.ru
4. <https://www.vokrugsveta.ru/articles/v-poiskakh-myagkogo-puti-kak-dzигоро-kano-sozдал-iskusstvo-dzyudo-id6251017/?ysclid=mkd0ln3t6c3451957>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ МАТЕМАТИКИ»

Исследовательская работа
«Дзюдо – искусство борьбы и дружбы»

Работу выполнил:
Абрамов Игорь ученик 4А класса

Руководитель:
Квасникова Татьяна Александровна
Учитель начальных классов
Абрамова Евгения Алексеевна (мама)

