

DZIGORO KANO DŽUDO FILOZOFIJAS AKTUALIZĀCIJA TIKUMU AUDZINĀŠANAI PIRMSSKOLAS VECUMA (5-6 GADI) BĒRNIEM

Actualization of Dzigoro Kano's Judo Philosophy for Virtue Education in Preschool Children

Jekaterina Krauze

Latvijas Sporta pedagogijas akadēmija

Inta Bula-Biteniece

Latvijas Sporta pedagogijas akadēmija

Agita Ābele

Latvijas Sporta pedagogijas akadēmija

Abstract. *The purpose of the article: in a theoretical analysis, to substantiate the usefulness of judo martial arts philosophy in the upbringing of virtues of preschool children (5-6 years old) in judo physical activities. The article examines the historical and cultural path of judo and its philosophical aspect in the education of moral qualities following the rules and self-control, managing emotions through regulators. The problem and actuality in the 21st century is the growing aggressiveness, cruelty and emotional indifference of children revealed in sports lessons. During the discussions, it was found that children do not know what virtues are. The work of sports teachers revealed that it is possible to use the principles of judo philosophy to promote the virtues defined in regulatory documents. The conducted research revealed that Judo philosophy is useful for realizing children's intellectual potential, promoting socio-emotional development, cultivating the virtues of honesty, mutual help, respect, friendship, kindness and courage in physical activities with Judo exercises. The disciplined exercises embodied in the Judo philosophy can help promote self-discipline, self-control and endurance.*
Keywords: *friendship, judo, honesty, morality, respect, self-discipline, virtues.*

Ievads

Introduction

Tikumu izpratnes veicināšana ir svarīgs audzināšanas uzdevums teorijas vienībā ar praksi. Tikumu audzināšana ir aktuāla pedagogu darbā ar pirmsskolas vecuma bērniem. Kāpēc? Pētījumā (Hummel, 2022) tiek atzīmēts fakts par bērnu agresivitāti, cietsirdību, emocionālo vienaldzību, personīgo interešu prioritāti, nepietiekamu savstarpējo komunikāciju ģimenē. Arī sporta pedagoga darbā pirmsskolā ir novērota bērnu savstarpēja nesavaldība, agresivitāte, bet pārrunās ar bērniem sporta nodarbībās ir noskaidrots, ka viņiem ir maz zināšanu un pašpiederzes par tikumiem. Tā ir 21. gs. pedagogiska problēma.

Latvijas Republikas Ministru kabineta normatīvajos dokumentos (MK, 2018) ir norādīts, ka tikumu audzināšana ir svarīgs izglītošanas procesa uzdevums cilvēka, sabiedrības un valsts interesēs. Tai ir jāsekmē bērna attīstība, pasaules izpratne, uzskatu veidošanās, kas balstīta vispārpieņemtās cilvēciskās vērtībās.

21. gs. humānpedagoģijas paradigmā audzināšana ir formulēta kā nedalāma vienība, kuras funkcija ir attieksmju veidošana pret lietām, parādībām, sabiedrību (Špona, 2001, 9-16). Tādēļ jēdziena ‘tikumiskā audzināšana’ vietā, kas tiek lietots zinātniskos rakstos, šajā rakstā tiks lietots jēdziens ‘tikumu audzināšana’.

S. Lasmanes interpretējumā “latviešu vārds ‘tikums’, ‘tikumība’ ... ir lietojams gan kā ētiskā un morālā sinonīms, gan kā indivīda īpašību kopums, kas nodrošina spēju un prasmi dzīvot, attīstoties un pilnveidojot sevi attiecībās ar citiem”...“ar morāli vairāk izsaka rīcības un uzvedības sociāli normatīvo un regulatīvo praksi”...“tikuma un tikumības jēdziens attiecas uz indivīda iekšēju potenciālu dzīvot gudri, labi un taisnīgi kopsakarā ar citiem – dabu, sabiedrību, līdzcilvēkiem” (Lasmane, 2023, skirklis/6 6472). M. Kiopas skaidrojumā “tikumu izkopšana, vingrināšana (no gr.val. askēin) ir vienmēr bijusi nozīmīga Eiropas kultūras nozīmīga sastāvdaļa. Bez tikumu izkopšanas cilvēkam nav morālā spēka sasniegt labumus (vērtības). Lai baudītu, piemēram, draudzības labumu, ir jābūt uzticīgam, drosmīgam, godīgam utt. – tie visi ir tikumi” (Kiopa, 2015, b.l.). Tātad tikumu audzināšana ir cilvēka morālā spēka izkopšana. Minētie jēdzieni rakstā tiks aplūkoti Kano džudo cīņas mākslas filozofijas principu kontekstā.

Pētījumā ir izmantotas teorētiskās metodes: literatūras analīze un empīriskās metodes: novērošana un pārrunas ar bērniem tikumu izpratnes konstatācijai.

Raksta mērķis: teorētiskā analīzē pamatot džudo cīņas mākslas filozofijas lietderību pirmsskolas vecuma bērnu tikumu audzināšanā džudo fiziskajās aktivitātēs.

Džudo filozofijas veidošanās teorētiskais aspekts *The theoretical aspect of the formation of judo philosophy*

Tā kā džudo filozofija ir veidojusies ilgā laika periodā Japānā, rakstā tiks ievērota kultūrvēsturiskā metodoloģiskā pieeja, lai atklātu džudo filozofijas humānismu. Tulkojumā no japāņu valodas termins džudo nozīmē ‘maigs ceļš’ vai ‘maiguma un elastības ceļš’ (Hoare, 2009). Džudo filozofijas humanizācijā svarīgs ir Dzigoro Kano (1860-1938) darbs. Izvērtējot dažādus Jiu Jitsu stilu cīņas mākslas veidus, Kano radīja jaunu cīņas mākslu ar savu filozofisko pieeju. Tā ir humāna pieeja, jo sākotnējais veco jujutsu skolu mērķis bija cīnīties un iznīcināt ienaidnieku. Kano pats sasniedza augstu cīņas prasmju līmeni, mācoties dažādās džūdžitsu skolās, par ko saņēma arī Menkyo kaiden sertifikātu par pilnībā apgūtām zināšanām (Watson, 2012). Kano skola ir nodibināta 1882. gadā.

Kano darbības laikā notiek Japānas modernizācija. Tās tradicionālās vērtības ietekmēja Rietumu sabiedrības paraugi, tādēļ valstī notika pārmaiņas industrijā un izglītībā. Pakāpeniski cīņas māksla ar spēka demonstrējumu, lai iznīcinātu pretinieku, zaudēja savu prestižu. Iemesls tam bija arī metodiku trūkums, kā arī cīnītāju traumas un apšaubāma uzvedība (Kano & Murata, 2005).

Galvenā izmaiņa džudo attīstībā bija Kano pāreja no vienkāršas džudo tehnikas pielietošanas (džiudžitsu) uz tās pārveidošanu ceļā (do). Šī iemesla dēļ Kano savu jauno vingrinājumu veidu nosauca par Nihon-den Kōdōkan Jūdō, kas vēlāk tika pieņemts kā Kōdōkan jūdō, un šodien visā pasaulē pazīstams kā džudo. Džudo Japānas sabiedrībā tika pieņemts, jo Kano izglītības filozofijas mērķis bija cienīt cilvēka mērķus un ievērot sociālās normas. Adaptējot tradicionālos cīņas mākslas paņēmienus un nosakot sociāli svarīgus mērķus, kas balstīti morāles un ētikas noteikumos, Kano identificēja džudo kā darbības veidu, ar kuru uzlabot sabiedrības kvalitāti. Definējot principus *seiryoku zen'yō/ maksimāla efektivitāte ar minimālu piepūli* un *jita kyōei/ savstarpējs labums un labklājība*, džudo kļuva par cīņas mākslas veidu, kur cilvēks sociālā vidē attīsta savu potenciālu (Kano, 1932). Džudo principi – laipnība, drosmē, gods, pazemība, cieņa, savaldība, draudzība – ir vērtība gan džudo, gan sabiedrībai.

Kano nozīmība džudo filozofijas tapšanā *The importance of Kano in the development of judo philosophy*

Kano ģimene bija saistīta ar samuraju tradīcijām un seno šintoistu reliģiju. Kano studēja politiku un ekonomiku Japānas prestižākajā Tokijas Imperiālajā universitātē, kur apguva filozofiju, ētiku un estētiku, un 1882. gadā ieguva izglītību. Jau jaunībā Kano bija autoritāte, jo viņam bija zināšanas par visām cīņas mākslām atšķirībā no meistariem, kuri praktizēja tikai vienu konkrētu cīņas mākslu. Pievienojoties 1909. gadā Starptautiskajai Olimpiskajai komitejai (SOK), Kano kļuva par vadošo autoritāti sportā Japānā. Viņš popularizēja džudo vērtības, lasot lekcijas visā pasaulē par džudo principiem un mērķiem (Stevens, 2013).

Kano ieguldījums veicināja nacionālo progresu, jo viņš izmantoja džudo fiziskās aktivitātes veselības profilaksei cilvēka ikdienā. Tā džudo cīņas māksla ļāva cilvēkiem uzlabot ne tikai savu fizisko sagatavotību, spēku un elastību, bet arī tādas morālās vērtības kā cieņa, pašdisciplīna, paškontrolē un sadarbība (Kano, 2017). Šīs vērtības ir aktualizētas 21. gs. sākumā Latvijas izglītībā.

Kano savu izstrādāto džudo filozofiju pielietoja jauniešu izglītošanai. Viņa izglītības filozofija ietvēra mācīšanos, izmantojot praktisku pieredzi ķermeņa un prāta attīstībai (Bennett & Kanō, 2009). Citiem vārdiem, izglītības procesā Kano lietoja teorijas un prakses vienības metodoloģisko pieeju. Kano apzinājās, ka cīņas mākslas filozofijas humānā vērtība ir ietekme uz cilvēka intelekta attīstību (Kano, 1932). Varam konstatēt, ka, izmantojot zinātnes atziņas (Kano, 2017), tika izveidota tāda zinātniski pamatota džudo filozofija, kas ir izmantojama tagad.

D. Matsumoto (1996) akcentē, ka Kano filozofijā džudo treniņos fiziskās attīstības sekmēšanas vingrinājumi ietekmē arī cilvēka intelektuālo un morālo īpašību attīstību. Prefikss “do” (ceļš, metode) iezīmē džudo filozofisko aspektu. Šī ideja drīz izplatījās citās kaujas sistēmās, kuras savu mērķi aplūkoja ar "džitzu" palīdzību un aizstāja to ar "do". Tāpēc Kenjitsu kļuva par Kendo, Kyujitsu kļuva par Kyudo, Iaijitsu kļuva par Iaido. Aikijitsu kļuva par Aikido; karatē kļuva par karatē-do. Tādējādi Kano kļuva par cīņas mākslas un sistēmu reformatoru, mainot novecojušos samuraju mērķus cīņā uzvarēt.

Džudo filozofijas būtība *The essence of judo philosophy*

Kano izveidotajai džudo sistēmai bija trīs galvenie treniņu mērķi: 1) fiziskā izglītība, 2) sacensības (shobu) un 3) pašdisciplīna (šušin-ho). Kā fiziskā izglītība džudo tika iecerēts kā aktivitāte, kas pozitīvi ietekmē ķermeņa un motorikas harmonisku attīstību. Atzīstot džudo metodikas psiholoģisko un pedagoģisko lietderību jauniešu mācībās Japānā, 1911. gadā tā tika ieviesta izglītības sistēmā pamatskolas un vidusskolas izglītībā (Kano, 1932). Jāpiezīmē, ka ķermeņa fiziskā un motorikas harmoniska attīstība ir svarīga tieši pirmsskolas vecumā.

Pašdisciplīna (shushin-ho) ir džudo augstākais mērķis. Pašdisciplīna izpaužas morālo īpašību attīstībā, intelektuālā potenciāla realizācijā un visu džudo treniņu laikā attīstīto psihisko īpašību pielietošanā ikdienā (Kano, 1917).

Džudo principi ir pārņemti no tradicionālās cīņas mākslām, jo to stingrie noteikumi un lielā darba slodze veicināja pašdisciplīnu, savstarpēju palīdzību, cieņu, draudzību un godu. Šīs īpašības tika apgūtas džudo treniņos ar stingriem noteikumiem humānu mērķu sasniegšanai. Ir pierādīts, ka džudo tehnikas paņēmieni apgūšana, nelokāmi ievērojot uzvedības noteikumus, pozitīvi ietekmē paškontroles attīstību (Hoare, 2009). Skolēniem tika izvirzīta prasība maksimāli izmantot savu potenciālu, lai iegūtu zināšanas un pilnveidotos (Kano, 1917), tādēļ Kodokan kļuva par atzītu izglītības iestādi. Kodokan pamatoja izglītību kā lielu vērtību pasaulē, jo, zināšanu līmenis paaugstinās no paaudzes paaudzē. Šī ideja parāda džudo mērķu derīgumu jebkurā sabiedrībā (Judo, 2016). Iepazīstinot ar principiem *seiryoku zen'yō* un *jita kyōe*, Kano definē džudo prakses mērķus, norādot, ka fiziskās attīstības pamatā ir fiziskie vingrinājumi, kuru mērķis ir attīstīt apziņu kustībā, bet stingrie noteikumi ietekmē raksturu un morālo stāju.

Praktizējot džudo, cilvēks garīgi un fiziski sevi pilnveido sociālā vidē. Lai sasniegtu mērķus, džudo noderīgi ir dažādi vingrinājumi. Svarīgs vingrinājums ir trenēties ar partneriem, kuriem ir atšķirīga līmeņa zināšanas. Vingrinājuma laikā ir jāpielāgojas katram pretiniekam, saglabājot savu izvirzīto mērķi (Kano, 1932). Kodokan džudo treniņi sākas ar randori un kata. Ar tiem veicina fizisko attīstību. Šis vingrinājums tiek uzskatīts par visefektīvāko veidu, kā kopt ķermeni un prātu. Džudo filozofijas vingrinājumu mērķis ir veicināt cilvēka morālo attīstību.

Kano filozofija, ko viņš prezentēja Starptautiskajā Olimpiskajā komitejā, puda savstarpējas palīdzības ideju gan starp indivīdiem, gan cilvēku grupām, gan valstīm. Tas nozīmēja, ka Kano darbība bija virzīta humānisma ideju ieviešanai globālā līmenī (Sánchez-García, 2016). Tā Kano filozofijas ietekmē dzudo kļuva par olimpisko sporta veidu 1964. gadā.

Džudo principu iespējas tikumisko īpašību veicināšanai *Possibilities of judo principles for promoting moral qualities*

Vieni no džudo principiem ir godīgums un taisnīgums. Tiem ir saikne ar Rietumu bruņinieku principiem, kas ir bijis paraugs jauniešu izglītošanai. Godīgums un taisnīgums ir principi, pēc kuriem personai ir jātiecas un jādzīvo, ievērojot tos gan uzvedībā, gan spriedumus un atzīstot tos par savu morālo pienākumu. Godīgums un taisnīgums ir būtiski tikumi, kas izpaužas priekšzīmīgā cilvēka uzvedībā, neatkarīgi no viņa statusa sabiedrībā (Kuehn, 2014).

Tikumi palīdzība, mīlestība, žēlsirdība vienmēr ir uzskatīti par cildenākajiem tikumiem, par augstākajiem, ko cilvēka dvēsele spēj izpaust.

Pieklājība un cieņa ir obligāta visai sabiedrībai kopumā. Pieklājība tiek apgūta ikdienas rituālos un treniņos. Laika gaitā pieklājība ir nostiprinājusies Japānas sabiedrībā tādā līmenī, ka katrā uzrunā cilvēku uzvedībā komunikācijā tā tiek ievērota īpaši pieklājīgi. 21. gs. Japānā liela uzmanība tiek pievērsta izglītībai un morālajai attīstībai (Samardžić, 2011).

Svarīgs vingrinājums, ko Kano ieviesa treniņos, ir keiko – paškontroles attīstība. Paškontroles noteikumos bija iekļauti uzvedības noteikumi. Tās bija prasības izpildīt džudo tehniku ar maksimālu paškontroli. Paškontrolē bija mehānisms, kā nepārkāpt robežas un izvairīties no traumām. Meistarība džudo nozīmēja šīs prasmes izcilu apguvi.

Kano skaidro, ka džudo mācībā ir svarīgas cilvēka emocijas (Stevens, 2013). Cilvēkam, kurš ir iepazinis pozitīvu emociju pārdzīvojumu un negatīvu emociju pārdzīvojumu, veidojas izpratne par morālu rīcību. Lai cilvēks varētu kontrolēt emociju izpausmi uzvedībā, ir nepieciešama gribas piepūle. Jāpiezīmē, ka griba ir attieksmju veidošanās regulators audzināšanā/pašaudzināšanā (Špona, 2022).

Džudo tehnikas elementu izpilde izraisa dažādus emocionālos stāvokļus visiem iesaistītajiem. Džudo treniņa ievadā var iekļaut spēles un izklaidi, izraisot priecīgu emociju rašanos, kuras tālāk var novirzīt panākumu sasniegšanai sportā. Pastāvīgi aktivizējot emocionālos regulatorus, tiek panākta emocionālo stāvokļu paškontrolē un pašregulētas uzvedības prasme. Tādējādi daži emocionālie stāvokļi, kurus iemācās atpazīt un kontrolēt treniņos, tiek virzīti ar mērķi sasniegt iecerī (Adriana & Mircea, 2011; Supinski et al., 2014). Paņēmienu, ko sākumā var praktizēt kā spēli pirmsskolas vecuma bērniem, var pielietot pašvadītam mācīšanās procesam skolas vecumā (Brdic, 2018). Turpinot trenēties un novirzot negatīvas emocijas, īpaši agresiju, to pašu paņēmienu var virzīt uz rezultātu

sasniegšanu un uzvaru sportā. Cilvēki ar apgūtu emociju regulācijas prasmi (Decety & Ickes, 2009) spēj pašregulēt un mainīt savu uzvedību, novirzīt savas negatīvās emocijas un spēt pretoties paaugstinātam emocionāli fizioloģiskam stāvoklim, kas ir spēcīga koncentrēšanās iezīme.

Džudo treniņu laikā ir nepieciešams noteikts emociju uzbudinājuma līmenis un tā uzturēšana maksimāla efekta sasniegšanai sporta priekšnesuma laikā. Tā kā emocionālajam uzbudinājumam nav bioloģisko un psiholoģisko īpašību kontroles mehānismu, cilvēki tos attīsta savu spēju robežās. Neatkarīgi no uzvaras vai zaudējuma džudo ir jāspēj kontrolēt savas emocijas un jābūt pateicīgam otram cīnītājam par gūto mācību. Attīstot paškontroli, tiek stiprināts garīgais spēks (Kano & Murata, 2005). Tas ir svarīgi bērna emocionālajā attīstībā (MK, 2018).

Džudo aktivitātēs paklanīšanās (Rei) ir rituāla daļa, ar kuru sākas vai beidzas vingrinājums vai duelis ar partneri. Tas ir cieņas apliecinājums pretiniekam vai partnerim, jo viņš ir tieši nepieciešams neatkarīgi no uzvaras vai zaudējuma. Pareiza paklanīšanās liecina par pašsavaldības prasmi, par pašcieņu, cieņu pret pretinieku, vingrinājumu un darbību (Murata, 2020). Attieksme pret dojo (džudo treniņu zāli) ir vienāda uz tatami (paklāja), lai kur tas atrastos, - sporta zālē vai jebkurā citā telpā. Šī ētikas kodeksa daļa ir svarīga visām vecuma grupām. Starptautiskās džudo federācijas (IJF, 2017) noteikumu mērķis ir prasība ievērot ētikas kodeksa prasības un izrādīt cieņu pret pretinieku un sporta veidu.

Uzvedību pret sevi treniņa laikā nosaka pareizas pozas un disciplīna, kas akcentē uzvedības kultūru un attieksmi pret citiem un attīsta labas manieres. Attiecības ar partneri, kurš bieži ir pretinieks, attīsta paškontroli un kontroli, emocionālos stāvokļus virzot uz tehnikas efektivitāti, neizrādot negatīvas emocijas pret partneri vai kādu citu (Callan & Bradić, 2018).

Džudo kā sporta aktivitāte veicina džudistu tikumus un pozitīvu uzvedību. Paškontrolēta uzvedība ir saistīta ar emociju vadības mehānismiem, izmantojot regulatorus. Paškontroles attīstība ir process, kas dabiski notiek cilvēkā, bet ar lielāku emociju regulatoru aktivizācijas pakāpi ekstremālās situācijās, sarežģītos apstākļos, kas atklāj bīstamību veselībai, šie procesi tiek strauji paātrināti (Takšić, 2003). Līdz ar to džudo nodarbībās rodas dažādi savstarpēji saistīti stāvokļi, kas attīsta spēju vadīt paškontroles mehānismus dažādās situācijās.

Savā darbībā Kano norādīja uz audzināšanā iesaistīto pušu aktīvāku līdzdalību, bet morāles attīstību par vienu no galvenajiem mērķiem un vērtībām, kas var uzlabot cilvēka individuālo un sociālo dzīvi. Šīs atziņas ir aktualizētas Skola 2030 metodiskajos materiālos (VISC, 2019) un normatīvajos dokumentos (MK, 2018) kā pilsoniskā līdzdalība.

Kano ieteica mācīt bērniem mērenību, lai attīstītu paškontroli. Viņa (Kano, 1917) redzējumā sporta skolotājs, treneris vai instruktors ir atbildīgs gan par savu audzēkņu tehnisko un fizisko progresu, gan par garīgo un morālo īpašību attīstību. Džudo fiziskajā, morālajā un intelektuālajā treniņā ir svarīga pašdisciplīna. Pašdisciplīnai (Bennett & Kanō, 2009) ir jābūt klātesošai jebkura džudo

praktizētāja iekšējā stāvoklī, sākot no sveiciena ar paklanīšanos kā cieņas zīmi un beidzot ar paklanīšanos pretiniekam, izrādot cieņu par gūto pieredzi.

Rezultāti par džudo lietderību pirmsskolā *Findings on the usefulness of judo in preschool*

Aktualizēsīm nedaudzos pieejamajos pētījumos noskaidrotās atziņas par džudo pieredzi pirmsskolas izglītībā un izvērtēsīm tās vienībā ar Ministru kabineta prasībām tikumu audzināšanai pirmsskolā 21. gadsimtā Latvijā.

Pētījumā par pirmsskolas vecuma bērnu pieredzi (Cohen & Strayer, 1996) ir noskaidrots, ka, pateicoties džudo, pirmsskolas vecuma bērni emocionāli iesaistās fiziskajās aktivitātēs un attīstās dažādās situācijās. Gods, draudzība, pašapziņa, līdzjūtība, cieņa, paškontrolē ir tikai daži no tikumiem, ko veicina džudo. Darbs ar pirmsskolas vecuma bērniem džudo (Bliznevsky et al., 2016) ir jāpielāgo bērna fiziskajām un psiholoģiskajām vajadzībām, ietverot spēles elementus, kas atslābina stresa situācijās un vienlaikus attīsta emocionālos un motivācijas faktorus. Visām sporta aktivitātēm jānotiek ar pozitīvu emocionālo fonu, neatkarīgi no tā, vai tas ir treniņš vai tās ir sacensības. Tikumu izpratnes trūkums (Stevens, 2013) izpaužas bērnu agresivitātē, tādēļ pirmsskolas vecuma bērnu tikumu audzināšana ar džudo pamatprincipos balstītām fiziskām aktivitātēm ir preventīvs līdzeklis agresivitātes novēršanai pirmsskolas izglītības iestādēs.

Normatīvajos dokumentos (MK, 2018) ir norādīts, ka audzināšana ir virzīta uz izglītojamā sociālās un kultūras pieredzes ieguvu, emocionālā intelekta attīstību un pašregulāciju, vērtību veidošanos un tikumu izkopšanu, kas nodrošinātu sadarbību un pilsonisko atbildību sabiedrībā. Pirmsskolas vecums Skola 2030 (VISC, 2019) tiek raksturots kā periods, kurā skolotājs atbalsta un mērķtiecīgi virza 5-6 gadus vecus bērnus aktīvi apgūt pašregulēšanas un pašvadības, pilsoniskās līdzdalības prasmes un ar savu paraugu ietekmē tikumu apguvi.

Atbilstīgi ontogēnēzei 5-6 gadus vecs bērns ir aktīvs, kustīgs un attīstās darbībā, tādēļ bērnu tikumu izpratnes veicināšana džudo fiziskajās aktivitātēs varētu būt lietderīga. Nav nepieciešams speciāls tehnisks aprīkojums, bez tam tas ir pieejams arī bērniem ar kustību traucējumiem. Džudo vingrinājumi būtu noderīgi arī sabiedrības integrācijai iekļaujošā izglītībā. Džudo pamatprincipi ir nemainīgi un obligāta prasība no to ieviešanas sākuma. 21. gs. ir svarīgi īstenot tādu audzināšanu, kas būtu piemērota bērnu vecuma vajadzībām. Bērniem, kuri nodarbojas džudo fiziskajās aktivitātēs (Kano, 1932, Esparento, Villamon & Gonzalez, 2011), tiek veicināti: paradumi ievērot noteikumus un pašdisciplinēt sevi, pozitīva attieksme pret vienaudžiem, saudzīga attieksme pret lietām, pašregulētas emocijas. Šādas atziņas ir arī metodiskajos materiālos (VISC, 2019) un MK noteikumos (MK, 2018), kas ir saistoši katram pedagogam.

Tā kā agrajā bērnībā notiek bērna sociāli emocionālā attīstība, vecāku, sporta skolotāju, treneru uzdevums ir veicināt bērna pilsonisko līdzdalību, iepazīstinot

viņu ar prasībām, tradīcijām un vērtībām, jo attieksmes veidojas pakāpeniski. Izvērtējot rakstā analizēto, par lietderīgu tiek atzīta Kano džudo cīņas mākslas filozofijā iestrādāto principu – godīgums un taisnīgums, pieklājība un cieņa, paškontrolē, pašdisciplīna, emociju pašregulācija – aktualizēšana bērnu (5-6 gadi) tikumu audzināšanai džudo aktivitātēs pirmsskolas izglītībā.

Nobeigums ***Conclusions***

Pētījumā tika konstatēts, ka džudo filozofija 21. gs. izglītībā veicina humānas attiecības starp cilvēkiem un starp pasaules valstīm. Džudo principu ievērošana pozitīvi ietekmē cilvēka tikumiskās īpašības, trenē pašvadību, paškontroli, pozitīvi ietekmē cilvēka fizisko sociāli emocionālo un kognitīvo attīstību. Džudo tiek īstenota ideja, ka, nodarbojoties ar džudo, tiek stiprināts ķermenis un gars, cilvēkam nozīmīga kļūst pilsoniskā līdzdalība, kas džudo filozofijā ir iestrādāta kā svarīgs mērķis.

Džudo nodarbībās ar pirmsskolas vecuma bērniem pasaulē tiek pielietota Kano filozofija ar noteikumiem, kas palīdz viņiem virzīt emocijas un veicina tikumiskās īpašības. Džudo filozofijā iestrādāto principu un noteikumu ievērošana rada apstākļus, kuros pirmsskolas vecuma bērni sistemātiskos vingrinājumos mācās pašvadīt savu fizisko, intelektuālo un sociāli emocionālo attīstību un apgūst pirmsskolas izglītībā formulētos tikumus: paškontrolē, godīgums, savstarpējā palīdzībā, cieņa un draudzība.

Summary

The study found that the philosophy of judo (judo school Kodokan in Japan was founded in 1882) in the 21st century in education promotes humane relations between people and between countries of the world. Judo implements the idea that by practicing judo, the body and spirit are strengthened, civic participation becomes important for a person, which is embedded in the philosophy of judo as an important goal. Kano explained that the humane value of the philosophy of martial arts is a fundamental influence on the development of the human intellect. Using scientific knowledge, a science-based judo philosophy was created that is applicable today. Kano's judo philosophy has global value: judo has been an Olympic sport since 1964. At the preschool teacher supports and purposefully directs 5-6-year-old children to actively learn the skills of self-regulation and civic participation. Judo classes with preschool children around the world apply the philosophy of Dzigoro Kano with rules that help them channel their emotions and encourage their moral qualities. Adherence to the principles and rules embedded in judo philosophy creates conditions in which preschool children learn to self-manage their social-emotional development through systematic exercises

and learn the virtues formulated in preschool education: self-control, honesty, mutual help, respect and friendship. Thus, physical activities based on the philosophy of Kano judo support the learning of virtues in society.

References

- Adriana, N., & Mircea, I. E. (2011). The Emotional Education Of Preschoolers Through Judo. *Annals of the University Dunarea de Jos of Galati: Fascicle XV: Physical Education & Sport Management*, (1). Retrieved from: <https://openurl.ebsco.com/EPDB%3Aagd%3A10%3A1013450/detailv2?sid=ebsco%3Aplink%3Ascholar&id=ebsco%3Aagd%3A87050172&crl=c>
- Bennett, A., & Kanō Sensei Biographic Editorial Committee. (2009). Jigoro Kano and the Kodokan: An innovative response to modernisation. Japan. Kanō Risei, Kōdōkan Judo Institute. Retrieved from: <https://www.martialjournal.com/book-review-jigoro-kano-and-the-kodokan-an-innovative-response-to-modernisation/>
- Bliznevsky, A. A., Kudryavtsev, M. D., Iermakov, S. S., & Jagiełło, W. (2016). Formation of active-effective attitude of 12-13 years' judo athletes to sports functioning in competition period. *Archives of budo*, 12, 136-145.
- Callan, M., & Bradic, S. (2018). Critical Judo Elements in Self-Control Development and Emotional Control. *Applicable Research in Judo*. Croatia. University of Zagreb. Retrieved from: https://uhra.herts.ac.uk/bitstream/handle/2299/24518/SELF_CONTROL_paper_for_Porec_MC_authors_manuscript.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cohen, D., & Strayer, J. (1996). Empathy in conduct-disordered and comparison youth. *Developmental psychology*, 32(6), 988.
- Decety, J., & Ickes, W. (Eds.). (2011). *The social neuroscience of empathy*. Mit Press. Retrieved from: <https://mitpress.mit.edu/9780262293365/the-social-neuroscience-of-empathy/>
- Espartero, J., Villamón, M., & Gonzalez, R. (2011). Japanese martial arts: body practices that represent their cultural identity. *Movimento*, 17(3), 39-55.
- Hoare, S. (2009). A history of Judo. London. Yamagi Books. Retrieved from: <https://www.martialjournal.com/book-review-a-history-of-judo/>
- Hummel, T. H. (2022). Chancen digitaler Medien in der Elternzusammenarbeit. S.25. Retrieved from: <https://opus4.kobv.de/opus4-ash/frontdoor/index/index/docId/482>
- IJF Statutes. (2017). Swiss Association. Translated from the French original. Retrieved from: <https://www.ijf.org/documents>
- Kano, J. (1932). The contribution of Jiudo to education. *The Journal of Health and Physical Education*, 3(9), 37-58.
- Kano, J., & Murata, N. (2005). Mind over muscle: Writings from the founder of judo. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 1(3-2006), 89.
- Kano, J. (1917). Dignity of the Judo Practitioner. *Judo*, 3(11). Pieejams: <http://kodokanjudoinstitut.org/en/courtesy/grace/>
- Kiopa, M. (03/12/2015). Tikumiskā audzināšana ir cilvēka morā lā spēka attīstīšana. Pieejams: <https://asociacijagimene.lv/asoc-prof-m-kiope-tikumiska-audzinasa-ir-cilveka-morala-speka-attistisana/>
- Judo, K. (2016). *The Martial Art of the "Gentle Way" From old Japan to the modern world*. Lexington: Nunoï Tatsuo. Retrieved from: https://uhra.herts.ac.uk/bitstream/handle/2299/24518/SELF_CONTROL_paper_for_Porec_MC_authors_manuscript.pdf?sequence=1

Krauze et al., 2024. *Dzigoro kano džudo filozofijas aktualizācija tikumu audzināšanai pirmsskolas vecuma (5-6 gadi) bērniem*

- Kuehn, J. T. (2014). *A military history of Japan: from the age of the Samurai to the 21st century*. Bloomsbury Publishing USA. Retrieved from: <https://www.abebooks.com/9781440803932/Military-History-Japan-Age-Samurai-1440803935/plp>
- Lasmane, S. (Atjaunots 2024. gada 21. februārī). Ētika - filozofiska morāles un tikumu teorija. Nacionālā enciklopēdija. Pieejams: <https://enciklopedija.lv/skirklis/66472-%C4%93tika>
- Matsumoto, D. (1996). An introduction to Kodokan judo: history and philosophy. *Tokyo, Hon-No-Tomosha*. Retrieved from: <https://www.abebooks.com/9784894390423/Introduction-Kodokan-Judo-History-Philosophy-4894390426/plp>
- MK. (2018). Ministru kabineta noteikumi Nr. 716. Pieejams: <https://likumi.lv/ta/id/303371>
- Murata, N. (2008). Transitions within Kodokan Judo Etiquette. In *International Budo Symposium* (pp. 60-4).
- Samardžić, D. (2011). *Komparativna analiza visokoškolskog obrazovanja odabranih razvijениh zemalja svijeta* (Doctoral dissertation, Josip Juraj Strossmayer University of Osijek. Faculty of Humanities and Social Sciences. Department of Pedagogy). Retrieved from: https://www.izm.gov.lv/sites/izm/files/media_file/ris3-report_social-sciences-and-humanities_2014-2018_eng.pdf
- Sánchez-García, R. (2016). The development of Kano's judo within Japanese civilizing/decivilizing processes. *Asia Pacific Journal of Sport and Social Science*, 5(2), 108-119.
- Stevens, J. (2013). *The way of Judo: A portrait of Jigoro Kano and his students*. Shambhala Publications. Retrieved from: <https://www.amazon.com/Way-Judo-Portrait-Jigoro-Students/dp/1590309162>
- Supinski, J., Obminski, Z., Kubacki, R., Kosa, J., & Moska, W. (2014). Usefulness of the psychomotor tests for distinguishing the skill levels among older and younger judo athletes. *Archives of Budo*, 10.
- Špona, A. (2001). *Audzināšanas teorija un prakse*. Rīga: Raka.
- Špona, A. (2022). *Pedagoģija, Pārdomas. Atziņas*. Rīga: Raka.
- Takšić, V. (2003). Skala emocionalne regulacije i kontrole (ERIK): provjera faktorske strukture. *Psihologijske teme*, 12(1), 43-54.
- VISC. (2019). Pirmsskolas mācību programma. Skola 2030. Pieejams: <https://www.skola2030.lv/lv/istenosana/izglitibas-pakapes/pirmsskola>
- Watson, B. N. (2012). *The father of judo: A biography of Jigoro Kano*. Trafford Publishing. Kodansha Amer Inc. Retrieved from: https://books.google.lv/books/about/The_Father_of_Judo.html?id=cgsC5_k8UosC&redir_esc=y