****

**КОДЕКС ДЗЮДОИСТА**

**Дзюдо бережно хранит вековые традиции, основанные на древнем самурайском кодексе чести.**

**Дзюдо тренирует не только физическую силу, но и закаляет волю, развивает ум, воспитывает благородство.**

**Дзюдо является искусством самосовершенствования.**

**Дзюдоист, и опытный, и начинающий, должен быть мужественным, настойчивым, скромным и уважительным к другим людям.**

**Основатель дзюдо Дзигоро Кано рассматривал свое искусство как средство формирования гармонично развитой личности. Он считал, что дзюдо – не столько защита без оружия, сколько философия повседневной жизни. Однин из главных философских постулатов дзюдоистов : «Всеобщее благополучие плюс максимальный результат» показывает, что человек должен стремиться жить в мире и согласии со всеми окружающими и в любом деле, которым он занимается добиваться максимально высоких результатов. Только так можно жить в согласии с самим собой и окружающим миром.**

**Кодекс чести дзюдоиста включает в себя такие качества, как:**

**• вежливость;**

**• смелость;**

**• искренность;**

**• честность;**

**• скромность;**

**• самоконтроль;**

**• верность в дружбе;**

**• уважение к окружающим.**

**Начиная с 1884 года ученики, поступая в школу «Кодокан», должны были давать торжественную клятву, многие пункты которой актуальны и по сей день:**

**.Раз уж я решил посвятить себя борьбе дзюдо, я не откажусь от занятий без серьёзных на то оснований.**

**2. Своим поведением я обещаю не уронить достоинство «Дожо» (зала дзюдо).**

**3. Я не выдам секретов школы непосвященным и только в крайнем случае буду брать уроки где-либо в другом месте.**

**4. Обещаю не давать уроки без разрешения на то моего учителя.**

**5. Клянусь в течение всей своей жизни уважать правила Кодокана, сейчас как тученик, а позже как преподаватель, если я им стану.**

**Дзигоро Кано выделял 5 принципов поведения дзюдоиста в повседневной жизни:**

**1. Владей инициативой в любом начинании;**

**2. Внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами повседневной жизни, внимательно наблюдай за другими людьми, внимательно наблюдай за всем окружающим;**

**3. Осмысливай полностью, действуй решительно;**

**4. Знай меру;**

**5. Держись середины между радостью и подавленностью, самоистязанием и ленью, безрассудной бравадой и жалкой трусостью.**