

Эмиль И. Маммадов



ПАМЯТКА  
АЙКИДОКИ

Эмиль Маммадов  
**Памятка айкидоки**

«Автор»

2026

## **Маммадов Э. И.**

Памятка айкидоки / Э. И. Маммадов — «Автор», 2026

«Памятка айкидоки» — это практическое руководство для начинающих и всех, кто делает первые шаги в изучении айкидо. В книге собраны основные сведения об истории и философии айкидо, этикете додзё, структуре тренировок, правилах безопасности, системе рангов и экзаменов, базовой японской терминологии и основах практики. Также читатель найдёт практические рекомендации по физической подготовке, домашним занятиям, восстановлению после тренировок и оказанию первой помощи при наиболее распространённых травмах. Материал изложен простым и понятным языком и рассчитан на широкий круг читателей. Книга не ставит своей целью подробно охватить все аспекты айкидо, а служит надёжной основой, которая помогает увереннее чувствовать себя в додзё, лучше понимать объяснения инструктора и более осознанно подходить к тренировочному процессу. «Памятка айкидоки» предназначена как дополнение к регулярным занятиям под руководством квалифицированного инструктора и не заменяет полноценную практику на татами.

© Маммадов Э. И., 2026

© Автор, 2026

# Эмиль Маммадов

## Памятка айкидоки

ПАМЯТКА АЙКИДОКИ

«От Новичка до Чёрного пояса и Дальше»

О`Сенсей Морихей Уэсиба



Введение

Что такое Айкидо?

Айкидо — японское боевое искусство, созданное Морихэй Уэсиба (О'Сэнсэй).

Его цель — слиться с атакой, направить движение партнёра и нейтрализовать атаку, избегая излишнего разрушения и вреда для обеих сторон.

Айкидо — это не только принципы и философия. Это также постоянная практика:

**Тела:** координация, баланс, сила.

**Ума:** контроль эмоций, терпение, осознанность.

**Характера:** уважение к партнёру, дисциплина, ответственность.

#### *Главная мысль*

Айкидо — это не соревнование и не противостояние, а прежде всего Путь личного развития. Техника служит инструментом самозащиты и самосовершенствования, помогая учиться управлять собой и ситуацией.

#### История и дух Айкидо

##### **Морихэй Уэсиба (14 декабря 1883 – 26 апреля 1969)**

Родился в Японии, в префектуре Вакаяма.

Изучал дзюдзюцу, кендзюцу (искусство меча) и боевое копье.

Учился у мастера Сокаку Такэды (Дайто-рю Айки-дзюдзюцу), от которого перенял технику и принцип Айки — гармоничного взаимодействия с партнёром.

##### *Духовное влияние*

Омото-кё — религиозное движение, учившее миру, гармонии с природой и очищению духа.

В этот период Морихэй Уэсиба пришёл к убеждению, что боевые искусства должны служить не разрушению, а созиданию и гармонии.

##### *Этапы становления Айкидо*

1920–1930-е — формирование стиля, соединение техники и духовных принципов.

1940–1950-е — создание первых додзё и системы обучения.

1948 — основание Фонда Айкикай в Токио.

#### Структура Айкикай

**Хомбу-додзё (Токио)** — главный центр Айкикай, который задаёт стандарты техники, этики и аттестаций.

**Филиалы по всему миру** — Европа, Америка, Азия, Африка. Все работают по единой системе.

**В Азербайджане** — филиал ООКААА (Общественное объединение клубов Айкидо Айкикай Азербайджана), руководитель — Ильхам Кулиев (6 дан).

##### *Почему это важно знать*

Каждый айкидока — часть международной семьи, объединённой общим духом Айкидо. Знать историю — тоже часть практики.

#### Руководители Айкикай

**Морихэй Уэсиба (1883 г.)** — родился основатель Айкидо и Айкикай. Заложил основы техники и философии Айкидо.

**Киссёмару Уэсиба** (1921 г.) — 2-й Дошу (1969–1999). Развивал и стандартизировал систему Айкикай в послевоенный период.

**Моритэру Уэсиба** (1951 г.) — 3-й Дошу (с 4 января 1999 года по настоящее время). Современный руководитель Айкикай.

**Мицутэру Уэсиба** (1981 г., 27 июня) — Додзё-тё (с апреля 2012 года), наследник Дошу. Его готовят к роли 4-го Дошу.

История помогает лучше понять путь развития Айкидо и традиции, на которых строится современная практика.



### Краткая история Айкидо

Основатель айкидо — Морихэй Уэсиба (О'Сэнсэй) — не родился мастером.

В детстве он был физически слабым и болезненным. Переломным моментом стало нападение на его отца — это событие определило его стремление к силе и защите людей.

Уэсиба посвятил себя интенсивным тренировкам, изучая различные боевые искусства: дзюдзюцу, кендзюцу, работу с копьем и другие дисциплины. Он прошёл военную службу и участвовал в Русско-японской войне, где столкнулся с реальностью насилия и смерти.

Позднее он стал учеником Сокаку Такэды и глубоко освоил систему Дайто-рю Айкидзюцу — жёсткую и эффективную боевую школу. К этому времени он уже был признанным мастером.

Однако внутреннего удовлетворения это не принесло.

Сильное влияние на его мировоззрение оказала встреча с Онисабуро Дэгути, представителем религиозного движения Омото-кё. Под его влиянием Уэсиба начал переосмысливать природу конфликта и силы.

Постепенно он пришёл к убеждению, что истинная цель боевого искусства — не победа над противником, а победа над самим собой. Враг рассматривается не как внешняя угроза, а как проявление внутреннего дисбаланса.

На основе своего опыта он создал айкидо — систему, в которой техника служит средством достижения баланса, контроля и соединения с движением атакующего, а не его разрушения.

Айкидо формировалось в сложный исторический период, в том числе во время Второй мировой войны. Пережив разрушения и утраты, Уэсиба окончательно утвердился в идее, что цель практики — сохранение человека, а не его уничтожение.

Он определял айкидо как Путь гармонии с собой, партнёром и окружающим миром.

### Почему это важно

Путь Морихэй Уэсиба — это переход:

от слабости к силе;

от конфликта к пониманию;

от противостояния к гармонии.

Айкидо — это не только техника. Это способ работы с собой через движение, внимание и взаимодействие.

Практикующий не стремится победить — он учится сохранять равновесие: внутреннее и внешнее.

С этого начинается понимание айкидо.

### История Айкидо в Азербайджане

Айкидо пришло в Азербайджан в начале 1990-х годов благодаря Сэнсэю **Фархаду Алескерову**, который основал первое додзё. В 1994 году была создана **Федерация Айкидо Азербайджана (ФАА)** — первая общественная организация по айкидо в стране. Федерацию возглавил Фархад Алескеров, и уже в 1995 году ФАА стала членом **Международной Евро-Азиатской Федерации Айкидо**, а её основатель был избран вице-президентом. С того времени Федерация регулярно организовывала семинары, аттестации и международные мероприятия, приглашая мастеров айкидо, кэндо, кендзюцу и других направлений боевых искусств.

**10 сентября 2001 года** при Спортивном обществе Министерства внутренних дел Азербайджана была создана группа айкидо, ориентированная на направление Айкикай.

Позже, **21 марта 2006 года**, с участием Ассоциации Профессиональных Боевых Искусств и физических лиц, таких как **Ильхам Кулиев** и **Арзу Микаилов**, был создан Про-

фессиональный Спортивный Клуб «Зирва». Официальная регистрация в Министерстве юстиции Азербайджанской Республики состоялась **19 апреля 2006 года**.

В дальнейшем, **29 августа 2011 года**, объединение получило современное название — **Общественное объединение «Клубов Айкидо Айкикай» Азербайджана** и продолжает деятельность согласно закону об общественных организациях. Учредителями и руководителями ООКАА стали:

**Ильхам Кулиев** — учредитель и председатель, обладатель 6-го Дана;

**Арзу Микаилов** — учредитель и заместитель председателя, обладатель 5-го Дана;

**Яшар Баширов** — учредитель, президент Ассоциации Профессиональных Боевых Искусств и Национальной Федерации Каратэ, обладатель 9-го Дана, заслуженный мастер спорта и член Национального Олимпийского Комитета.

С начала деятельности Айкидо в стране вышло **первое поколение**:

**Фаик Нуриев** Сенсей (начал практику в 1992), 3-й Дан Айкикай, (Национальный 7-й Дан);

**Эмиль Мамедов** Сенсей (1994), 3-й Дан Айкикай, (Национальный 7-й Дан);

**Эльнур Нейматов** Сенсей (1995), 5-й Дан Айкикай;

**Ильхам Кулиев** Сенсей (1995), 6-й Дан Айкикай.

Это поколение мастеров укрепило основу для дальнейшего развития айкидо в стране по линии Айкикай.

ООКАА развивает айкидо в стране, готовит новые поколения инструкторов и поддерживает связи с международными мастерами и организациями, продолжая традиции школы Морихэя Уэсибы.

Первые шаги в додзё

Вступление

Первые занятия айкидо — это встреча с новыми движениями и необычной нагрузкой для тела. Даже хорошо подготовленные мышцы и суставы испытывают своеобразный «шок», ведь перекаты, вращения и активная работа всего тела для многих непривычны.

Цель первых тренировок — помочь телу адаптироваться, научиться различать нормальную усталость и опасную боль, развивать координацию и гибкость. Правильное восстановление, питание, дыхание и постепенное увеличение нагрузки помогают преодолеть трудности, укрепляют мышцы и суставы и закладывают фундамент для дальнейшего прогресса.

### *1. Первые впечатления и «шок тела»*

Когда ты приходишь на первые тренировки:

Даже если ты в хорошей физической форме, тело словно забывает, как двигаться.

Мышцы, о существовании которых ты не догадывался, дают о себе знать: спина, плечи, колени, предплечья.

Это нормальная реакция — тело осваивает новые движения.

### **Почему айкидо кажется непривычным**

Перекаты, вращения и активная работа суставов и корпуса редко встречаются в повседневной жизни.

### *2. Боль и адаптация*

Тупая мышечная боль после тренировки часто связана с адаптацией организма к новой нагрузке.

Острая боль в суставе или боль, усиливающаяся при движении, — тревожный сигнал. В этом случае нужно остановиться и сообщить инструктору.

**Совет:** учись различать обычную мышечную усталость и боль, которая может указывать на травму.

### *3. Восстановление и питание*

### **После тренировки**

Пей достаточно воды, особенно в жарком климате.

Употребляй белковые продукты: варёные яйца, творог, рыбу, курицу, чечевицу или тофу.

Не забывай о продуктах, богатых магнием и калием: бананах, орехах, шпинате, авокадо.

Добавляй сложные углеводы: гречку, рис, фрукты — они помогают восполнить запас энергии.

### **Перед тренировкой (примерно за 2 часа)**

Лёгкий приём пищи: рис с овощами и небольшим количеством белка.

По возможности избегай очень жирной и чрезмерно сладкой пищи.

Не тренируйся на полный желудок.

### **Сон и восстановление**

Старайся спать не менее 6–7 часов.

При возможности дневной сон 20–30 минут может ускорить восстановление.

Тёплый душ или ванна после занятий помогают расслабить мышцы.

### *4. Возрастные особенности*

#### **До 40 лет**

Организм обычно восстанавливается быстрее.

При тренировках 3–5 раз в неделю делай акцент на координации и технике, а не только на силе.

#### **После 40 лет**

Айкидо хорошо подходит многим людям, поскольку техника основана не на грубой силе, а на правильном использовании движения и баланса.

Восстановление может занимать больше времени, поэтому нагрузку увеличивай постепенно.

Полезны лёгкая домашняя разминка, растяжка и дыхательные упражнения.

Перед приёмом Омега-3, витамина D, кальция или магния желательно проконсультироваться с врачом.

Контроль массы тела помогает снизить нагрузку на суставы, сердце и лёгкие.

#### **Для женщин и детей**

Нагрузку увеличивают постепенно, уделяя особое внимание технике.

Для детей важны короткие разнообразные тренировки с упражнениями на координацию.

### *5. Мотивация и психология*

На первых этапах тело может болеть, а желание пропустить тренировку — появляться чаще обычного. Это естественная часть адаптации.

Через несколько месяцев организм привыкает к нагрузке: мышцы становятся сильнее, движения — увереннее, а дыхание — спокойнее.

Айкидо учит сохранять спокойствие и действовать без лишнего напряжения.

Практика помогает лучше контролировать дыхание, внимание и эмоции не только на татами, но и в повседневной жизни.

### *6. Маленькие секреты восстановления*

Зелёный чай или обычная вода помогают восполнить потерю жидкости после тренировки.

Контрастный душ может уменьшить ощущение усталости после нагрузки.

Лёгкий массаж стоп и плеч способствует расслаблению мышц.

Не употребляй алкоголь — он ухудшает восстановление организма.

### *7. Первые шаги*

Не сравнивай себя с другими — сравнивай себя с собой вчерашним.

Слушай своё тело и учись отличать усталость от травмы.

Вода, питание, сон и правильное дыхание помогают организму адаптироваться.

Продвигайся постепенно, без резких рывков.

Помни: техника важнее силы.

Записывай свой прогресс — со временем изменения становятся хорошо заметны.

#### Практические советы

Делай разминку перед тренировкой.

Регулярно отрабатывай безопасные падения (укэми).

Следи за дыханием во время выполнения техники.

Не стесняйся просить помощи и помогай другим новичкам.

Следи за питанием и восстановлением — телу нужно время на адаптацию.

При желании веди дневник тренировок и собственных ощущений.

Ритуал в додзэ

Введение

Ритуал в айкидо — это не формальность и не механические действия ради традиции. Он возник из многовековой практики самураев и передаётся как способ подготовить тело и ум к тренировке.

Ритуал помогает отвлечься от посторонних мыслей и настроиться на работу с партнёром. Через простые действия — поклон, выход на татами, порядок передвижений — мы учимся уважению, дисциплине, спокойствию и внутренней собранности.

Благодаря ритуалу тренировка приобретает порядок и ритм, без которых невозможно полноценное развитие в айкидо. Это один из фундаментов, на которых строятся техника и понимание Пути (До).

#### Подготовка к тренировке

Наличие кимоно (ги) и пояса обязательно. Одежда должна быть чистой, сухой и аккуратной.

Ногти на руках и ногах должны быть коротко подстрижены.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.