

Эмиль И. Маммадов



ПАМЯТКА
АЙКИДОКИ

Эмиль Маммадов

Памятка айкидоки

<https://litres.ru/74107829>

SelfPub; 2026

Аннотация

«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.

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 противоборство, 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), руко-

водитель — 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 копьём 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, кон-

троля 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 Сэнсёю **Фархаду Алескерову**, который основал первое додзё. В 1994 году была создана **Федерация Айкидо Азербайджана (ФАА)** — первая общественная орга-

низация 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 Профессиональный 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, вни-

мание 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.