**Айкидо**

Айкидо, вид японского боевого искусства, созданный на основе нескольких школ джиу-джитсу; дословно – путь («до») гармонии («ай») жизненной энергии («ки»). Айкидо отличается от других единоборств ярко выраженным оборонительным характером. В этой системе самозащиты акцент делается на психосоматической релаксации, позволяющей сохранять внутреннее равновесие и спокойствие в критических ситуациях и использовать атакующую мощь противника против него самого. Движения айкидо кажутся легкими и изящными, плавными, мягкими, но в действительности они наполнены внутренней мощью, позволяющей мастеру айкидо проявлять силу и скорость в нужный момент. Мощным вращением айкидоист вовлекает в свое движение противника, нарушая его равновесие, и при необходимости усугубляет положение болевым воздействием на суставы рук. Такая техника требует не только хорошей физической подготовки и искусного владения приемами, но, прежде всего, большой психологической натренированности, позволяющей в совершенстве владеть собой.

**Историческая справка**

Существующие в Японии различные школы борьбы на протяжении веков взаимодополняли друг друга и, что характерно для Японии, всегда были связаны с определенной философской концепцией. В основу современного айкидо легло боевое искусство «дайто айкидзюцу», которое, по сути, являлось одной из школ джиу-джитсу. Айкидзюцу долго оставалось замкнутой клановой системой привилегированных самурайских родов, тщательно оберегаемой от посторонних. Как дзюдо и каратэ, айкидо стало известно в эпоху Мэйдзи (1868–1912), когда возможность зарабатывать на жизнь преподаванием боевых искусств толкало бывших самураев к раскрытию клановых тайн.

Создателем айкидо в его современном виде является мастер Морихей Уэсиба (1883–1969), который превратил это секретное боевое искусство в массовый вид спорта. Система Уэсибы представляет собой комплекс из нескольких тысяч приемов, использующих в основном болевые захваты и «замки» рук с последующим броском. Наряду с приемами айкидзюцу в основу разработанной Уэсибой системы было также положено искусство джиу-джитсу в традициях школ боевого искусства дайторю и киторю. Уэсиба успешно синтезировал достижения этих школ, творчески обобщил многовековой опыт боевых искусств Японии, усовершенствовал многие известные приемы, сведя их в стройную систему, создал философию, психологию и этику айкидо на основе синтеза ряда религиозных учений – синтоизма, буддизма и др.

Уэсиба подчеркивал миролюбивый характер искусства самозащиты и утверждал, что подлинное боевое искусство не должно опираться на грубую силу, способную только разрушать, что истинны лишь те виды единоборства, которые облагораживают самого мастера. Подход к этой системе как к определенному «пути» морального и психофизического совершенствования человека отразился в самом названии основанной Уэсибой системы, в котором традиционное обозначение боевых искусств – «дзюцу» (искусство, техника) – было заменено на «до» (путь).

9 февраля 1948 Министерство образования Японии дало разрешение Уэсибе на создание международной организации «Айкикай». Тогда же главный додзе (помещение для занятий; дословно – место, где следуют пути) в Токио был переименован во Всемирный центр айкидо.

В сентябре 1956 организация «Айкикай» провела первую после Второй мировой войны публичную демонстрацию боевых искусств, продолжавшуюся пять дней и оставившую неизгладимое впечатление на высокопоставленных иностранных гостей. 1956 можно назвать годом международного признания айкидо. Желающие обучаться айкидо съезжались в Токио со всех континентов. Как каратэ и дзюдо, айкидо широко распространилось за пределами Японии, в том числе в России.

**Подготовка в айкидо**

Костюм для занятий айкидо состоит из хлопчатобумажных куртки, штанов и пояса. Цвет пояса так же, как в дзюдо и каратэ, определяет уровень мастерства айкидоиста. Все мастера выше первого дана должны носить дополнительно традиционную японскую юбку-штаны (хакама) черного цвета. В отличие от других видов борьбы, атмосфера в додзе, где тренируются айкидоисты, скорее «мягкая», чем «строгая». Она наполнена душевным спокойствием, взаимной доброжелательностью, избавлена от элементов агрессии и ненависти. Важны, однако, внимание, сосредоточенность и сознательная дисциплина. Эффективность приемов зависит от точного взаимодействия многих мелких элементов. Большое внимание в подготовке айкидоиста уделяется умению падать из самых разных положений, поскольку техника айкидо основана в основном на бросках, усиленных болевыми приемами. Отработка приемов айкидо осуществляется, как правило, в парах. Большое место отведено аутогенной тренировке и упражнениям для психической релаксации.

В организациях айкидо, следующих традициям Айкикай, соревнования не проводятся. Последователи классического айкидо мотивируют это тем, что в айкидо отсутствует наступательная техника. Все приемы разучиваются и шлифуются исходя из концепции обороны.

**Айкидо в России**

В России существует множество организаций и федераций айкидо, которые представлены в различных международных объединениях. Крупнейшим таким объединением в мире до сих пор остается «Айкикай», в котором членствуют и российские организации айкидо.

Постановлением № 1/13а Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму от 18 августа 1995 айкидо включено в перечень видов спорта «для введения в государственную программу физического воспитания населения и рекомендуемых для развития в Российской Федерации».

**Список литературы**

Матвеев В.А. Айкидо. М., 1990

Милковский Е. Искуссиво спортивной борьбы Японии. Минск, 1991

Долин А.А., Попов Т.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. М., 1991

Стивенс Дж. Три мастера Будо. Киев, 1997

Уешиба М. Будо. Ростов-на-Дону, 1999

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.krugosvet.ru/>