

Айкидо и возраст

Обычно считается, что для того, чтобы достичь серьёзных спортивных результатов, необходимо начинать интенсивно тренироваться ещё **в детском возрасте**. В целом, так оно и есть. Под воздействием регулярных занятий у ребёнка целенаправленно формируются те физические качества, которые ему будут необходимы в дальнейшей профессиональной спортивной деятельности. Например, начав заниматься спортивной гимнастикой в 30 лет, трудно всерьёз рассчитывать на громкие победы.

Тем не менее, если высшие ступени пьедесталов (да и сами пьедесталы) не являются вашей целью, а основной вашей задачей является поддержание физической формы или физическое самосовершенствование, то возраст, в котором вы начнёте свои тренировки, уже не играет решающей роли. Здесь уместен тезис: «Лучше поздно, чем никогда».

С этой точки зрения айкидо прекрасно подходит для людей любого возраста, которые хотят заняться изучением боевых искусств, приобрести элементарные навыки рукопашного боя, поддержать себя в приличной физической форме, но при этом не планируют участвовать и побеждать в многочисленных соревнованиях или спаррингах.

Айкидо для детей

Часто можно услышать вопрос: «Со сколько лет лучше отдавать ребёнка в секцию айкидо?» На это простой вопрос очень сложно дать такой же простой ответ.

В настоящее время во многих клубах открыты группы айкидо для детей младшего (от 4 до 6 лет) и старшего возраста (от 7 до 13 лет). С 14 лет ребёнок обычно может заниматься уже в общей группе вместе со взрослыми. Тем не менее, решив отдать своего сына или дочь в секцию айкидо, необходимо знать несколько моментов:

Первое. Основатель айкидо Морихей Уэсиба говорил, что **оптимальный возраст для начала занятий айкидо — 12–13 лет**. Это связано с тем, что многие принципы и идеи, на которых основывается это боевое искусство, с трудом воспринимаются детьми. В частности, многие техники айкидо подразумевают хорошую координацию и устойчивость, достичь которых в дошкольном возрасте невозможно в принципе.

Считается, что до этого возраста оптимально, если ребёнок будет заниматься в какой-ни будь борцовской секции, например, дзюдо или самбо. Там он сможет сформировать необходимые физические качества, укрепит свой опорно-двигательный аппарат, а заодно получит полезный опыт учебных схваток, а значит, в случае чего сможет постоять за себя в школе.

В дальнейшем, имея определённые навыки и спортивный опыт, ребёнок может начать заниматься айкидо, и если оно ему понравится, то у него не будет возникать вопросов по поводу его эффективности, а также смысла тех или иных движений.

Второе. Как бы то ни было, в настоящее время существует много клубов, где дети занимаются в группах айкидо вполне успешно. Инструктора таких секций, будучи профессиональными педагогами, уделяют большое внимание общей физической подготовке детей, различным игровым упражнениям на развитие координации и ловкости, а также объясняют наиболее простые приёмы айкидо. Иногда в таких секциях даже проводятся своеобразные соревнования, что позволяет поддерживать интерес к занятиям и азарт на достаточно высоком уровне. Кроме того, подобные

соревнования воспитывают у детей воинские качества, а это гораздо важнее, чем просто умение красиво выполнить под счёт очередное сихо наге.

Однако, для того, чтобы найти такую хорошую секцию айкидо, придётся приложить немало усилий. Здесь бессмысленно ориентироваться на яркую рекламу и громкие названия клубов или федераций. Необходимо самому прийти и посмотреть на тренировку (разумеется, если вас интересует результат).

Третье. С большой осторожностью следует относиться к тем секциям, где в группах айкидо для детей преподают инструктора с собственным опытом тренировок год–полтора, и едва получившие 3–й или 4–й кю. Обычно, не имея соответствующего образования, а также слабо представляя себе физиологию и психологию ребёнка, они проводят тренировки точно так же, как они проводятся у них самих **во взрослых группах.**

Само занятие при этом приобретает довольно унылые очертания. Дети со скучающим видом выполняют базовые движения (кихон доса) на протяжении большей части тренировки, почёсывают затылки, внимательно подсчитывают пролетающих за окнами ворон, и плохо понимают, для чего всё это им надо (и надо ли вообще), и чего от них хотят.

Это очень странно, но в таких клубах считают, будто преподавать айкидо детям много ума не надо. Достаточно их построить в линию и заставить под счёт выполнять различные движения. Стоит ли говорить, что это мнение в некотором роде диску табельно?

Словом, к подобным детским группам айкидо надо относиться настороженно. Прежде чем записать своего ребёнка в секцию не мешало бы предварительно прийти и лично посмотреть на то, как проходит тренировка. Возможно, разумным было бы спросить у инструктора, какой опыт занятий айкидо имеется у него самого, и есть ли у него какое–ни будь педагогическое образование (или вообще хоть какое–ни будь образование).

Айкидо для взрослых

Другой частый вопрос звучит примерно так: «Мне уже 30 лет. Не поздно ли начинать заниматься айкидо?» Здесь важно понимать, что хотя чем человек старше, тем ему тяжелее приобретать новые навыки, тем не менее, никаких преград для того, чтобы начать **заниматься айкидо в любом возрасте** не существует.

Первое. В айкидо не практикуется соревнований и учебных спаррингов, а потому никакой конкуренции между учениками в додзё быть не может. Обычно, в любой группе всегда присутствуют те, кому едва исполнилось 20, а также те, кому 30 исполнилось достаточно давно. Хотя физические возможности у таких людей очень сильно отличаются, тем не менее, одна из задач айкидо состоит в том, чтобы научить человека взаимодействовать с любой атакой, кто бы её не наносил. Поэтому в айкидо возраст не даёт таких заметных преимуществ, как в других спортивных единоборствах.

Второе. В айкидо далеко не всё решает физическая сила, а потому это ещё одна причина, по которой возраст в айкидо не играет существенной роли. Айкидо отличается от других боевых искусств тем, что с возрастом, когда физических сил у человека становится меньше, он начинает более полно и осознанно использовать нюансы приёмов айкидо и его принципы, а потому его техники могут даже становиться сильнее.

В настоящее время в Украине часто проводятся семинары известных японских мастеров, многим из которых уже далеко за 50, однако, их техники на удивление мощные и эффективные. При этом

удивляет то, что своих более молодых оппонентов они бросают с видимой лёгкостью и без чрезмерных физических усилий.

Третье. Также не существует особых противопоказаний для занятий айкидо. Разумеется, существуют состояния, при которых ограничение любой физической активности является необходимым. В остальных же случаях, тренировки айкидо скорее пойдут на пользу, или как минимум не причинят вреда. Если у вас есть какие-то заболевания, то просто сообщите о них инструктору, и он сможет создать условия, при которых вы будете тренироваться в оптимальном для себя режиме.

Четвёртое. Убедительным свидетельством того, что практиковать айкидо можно в любом возрасте является опыт, который на протяжении уже нескольких лет проводится в Киевской Федерации Айкидо Есинкай .

Айкидо прекрасно подходит как для детей, так и взрослых **вне зависимости от их возраста и пола**. Основным фактором, который определяет успешность тренировок — это желание тренироваться. Если желание есть, то прогресс не заставит себя долго ждать. Если такого желания нет, то не имеет значения, какой у вас возраст.