

А, Дранник.

Владимиру Илларионову  
посвящается

## МЕТОД «ЛАРИНА»

В предложенной автором статье описывается один из удачных примеров синтеза методик различных направлений Восточных Боевых Искусств, при котором получен положительный практический результат подготовки спортсменов высокой квалификации

«ЛАРИН»- псевдоним Владимира Ивановича Илларионова выдающегося спортсмена (Чемпион в абсолютной весовой категории на I Чемпионате СССР по каратэ 1981 г.в. Ташкенте), и тренера (ст. тренер сборной команды Ленинграда 1978 – 1980 гг.), одного из создателей Ленинградской школы каратэ, ведущей школы Советского Союза 1980-х гг. С его именем связаны успехи команды Ленинграда на I и II Всесоюзных Первенствах, победа в командном зачете на I Чемпионате СССР в Ташкенте.

Роль личности В.И. Ивановича для каратэ в нашей стране отражена в статьях, ему посвященных, и в воспоминаниях, появляющиеся в последнее время. Безвременный уход его из жизни – невосполнимая утрата для Российского каратэ.

В предложенной читателям статье, автор, работавший под руководством Илларионова в качестве одного из тренеров сборной команды Ленинграда в период 1978 – 1982 гг., пробует проанализировать методические принципы, на которых базировалась школа созданная Владимиром Ивановичем.

Автор подчеркивает, что изложенное в статье – не более, чем субъективный взгляд на методику, который несомненно может быть оспорен или дополнен.

## СЛАГАЕМЫЕ МЕТОДИКИ.

### 1. ОБЩЕНИЕ.

1970-е годы – время становления каратэ в Советском Союзе. Источниками постижения каратэ в то уже далекое от настоящего время была, конечно, западноевропейская и американская литература, видеофильмы, общение с редкими в ту пору зарубежными мастерами каратэ (на Западе каратэ стали практиковать на 10 лет раньше). Большое значение имело интенсивное общение тренеров Ленинграда между собой: Владимир Шустов, Альфат Макашев, Александр Грумкин, Олег и Арнольд Риш, Евгений Галицын, Анатолий Поляков – вот далеко не полный перечень замечательных тренеров той поры, с которыми Владимир Иванович постоянно общался на тренировках, извлекая из этого общения все то, что могло быть использовано в его методических схемах.

Обширное поле теории и практики боевых искусств открывает возможности для выдвижения бесконечного количества различных методических практик, в принципе, недоступных экспериментальной проверке и часто уводящих практикующих, а ещё хуже преподающих, в туманные дали, не имеющие никакой практической ценности.

Перед тренером всегда стоит очень сложная задача – выбрать из огромного количества способов развития технических, психических, физических качеств, в условиях ограниченного времени тренировочного процесса способы, наиболее подходящие, и

скомпоновать их в методическую схему, реализация которой и приведет к решению поставленной задачи.

Владимир Иванович обладал чутьем и талантом находить именно те методические приемы, которые наиболее эффективно работают на достижение поставленной цели.

## 2. КОЛЛЕКТИВ.

Слова Илларионова: «Сначала надо вырастить грибницу, и для этого надо потрудиться, а потом можно собирать урожай. Грибы будут сами расти». Для создания этой «грибницы», работоспособного коллектива, «чемпионской» среды обитания, где на тренировках спортсмены учатся друг у друга, Владимир Иванович прилагал максимальные усилия. Очень часто на тренировки сборной команды ЛГС ДСО «Спартак» приглашались спортсмены других клубов, организаций, регионов России, Союзных Республик.

С 1978 г. собирать ведущих спортсменов города на совместные тренировки стало легче. Приказом Спорткомитета была сформирована сборная команда Ленинграда. Старшим тренером сборной команды был назначен Илларионов. Членам сборной вменялось в обязанность посещать совместные тренировки, которые проходили, как правило, в спортзале клуба «Олимп» на Моховой ул. Результаты работы коллектива не заставили себя долго ждать. Это – удачные выступления наших спортсменов на международном турнире «Таллиннский Бульдог», на Всесоюзных Первенствах в Таллинне и Ленинграде, блестящее выступление на I Чемпионате СССР в феврале 1981 г. в Ташкенте.

Начало 1980-х гг. – время наивысших достижений Ленинградского каратэ. Последовавший затем запрет на занятия каратэ и все, с этим связанное (прежде всего, отсутствие финансирования), мгновенно привело к резкому снижению уровня спортивного каратэ в Ленинграде.

Положение улучшилось после легализации каратэ. Снова стали создаваться коллективы, способные вывести ленинградское каратэ на всесоюзный уровень. Это СВЕЛ («Союз Восточных Единоборств Ленинграда»; руководители и тренеры – Олег и Арнольд Риши и Виктор Иванов); это – созданная Демидом Момотом на базе спортклуба «Петроградец» «Лига Мастеров Боевых Искусств», где при финансовой поддержке спорткомитета и спонсоров, были собраны лучшие спортсмены города (выйти на по-настоящему высокий уровень клубу помешала переориентировка на другие виды восточных единоборств); это – ЛАВЕ («Ленинградская Ассоциация Восточных Единоборств»; президент – Юрий Варма, тренеры Александр Дранник и Валерий Никонов (организована в 1989 г. на основе тренеров и спортсменов, до 1982 г. занимавшихся в ДСО «Спартак» и «Зенит»). С самого начала Ассоциация показала хорошие результаты на Чемпионате Советского Союза, организованном в 1989 г. в Алма-Ате Советской Ассоциацией Восточных Единоборств: Александр Савинов и Александр Хальзов – 1-е и 2-е место в абсолютной весовой категории, соответственно. (Савинов и Хальзов бывшие члены сборной 5-го СКА, тренер Евгений Галицын ) На Чемпионатах Санкт-Петербурга в 1992, 1993, 1994 гг. из шести чемпионов в весовых категориях – четыре, а в 1995г. все шесть – спортсмены ЛАВЕ. Виталий Конев, Вадим Бушин, Бахтибек Бердов, Сергей Сизов – победители и призеры Чемпионатов СНГ, России, Международных соревнований.

К концу 1990-х началу 2000-х гг. в Санкт-Петербургском каратэ наблюдается некоторый спад, сказавший на результатах выступлений на Всероссийских соревнованиях. При полном отсутствии финансирования невозможна была организация, для спортсменов высокой квалификации, хотя бы одного старта в месяц на соревнованиях не ниже Всероссийских. Без этого команда не может быть конкурентоспособной.

Положение несколько исправила созданная Валерием Цыльевым на базе Спортивной Федерации каратэ (WKF) сборная команда Санкт-Петербурга. Появились призеры

Всероссийских соревнований. Но недопонимание и конфликты между тренерами помешали дальнейшему развитию сборной. Вполне возможно, сейчас Цыльеву, как старшему тренеру Всестилевой Федерации Каратэ Санкт-Петербурга, при поддержке таких высококвалифицированных тренеров Федерации, как Руслан Бегунов, Сергей Сизов, Константин Пленков, Алексей Гроссман, Егор Мосенков и Алексей Налимов, удастся организовать работоспособный коллектив.

В середине 2010-х годов на базе ЛАВЕ (реорганизованной в СПб ОФСО «Сетокан Каратэ»), усилиями Александра Дранника и Сергея Криваковского, начала формироваться сборная команда Спортивной Федерации каратэ (WKF) в обновленном и усиленном составе. Среди прочего, это стало возможным, благодаря привлечению к учебно-тренировочному процессу спортсменов сборной команды Кабардино-Балкарии. Предыстория этого такова. Будучи студентом Ленинградского Горного института, Сергей Криваковский занимался в институтской секции каратэ у Бориса Остроброта, ученика Иларионова и учителя первого спортсмена, завоевавшего титул Чемпиона Советского Союза, Вадима Глушанина, а также замечательных мастеров Игоря Кожича, Геннадия Пищенко, Олега Никитина. Опосредовано через тренировки Остроброта, позже – Илларионова Криваковский усваивал основы методики школы. По окончании Горного института Криваковского направляют на работу, на должность горного инженера на вольфрамо-молибденовые рудники в г. Тырнауз в Кабардино-Балкарии. Используя прекрасную спортивную базу Тырнауза, при большом количестве желающих заниматься каратэ, Криваковский организует учебно-тренировочную спортивную группу. В тренировках он опирался на методику Илларионова (естественно, в своей интерпретации). Вскоре группа стала показывать хорошие спортивные результаты. Из года в год результаты улучшались; появились призеры Всероссийских и Международных соревнований. Спортсмены Кабардино – Балкарии имели большое представительство в составе сборной команды России. В 1996 г. ученик Сергея Криваковского Аслан Губашиев на Чемпионате Мира по каратэ WKF в 1996г. в ЮАР занял 1ое место в весовой категории до 70кг.

По возвращению в Санкт-Петербург Криваковский приступил к тренировкам со сборной Федерации, используя в качестве ядра коллектива членов сборной команды Кабардино-Балкарии. Усилиями Президента Спортивной Федерации каратэ WKF СПб Виталия Конева и директора клуба каратэ «Палестра» Алексея Целикова были созданы благоприятные условия для организации тренировок и участия в соревнованиях. Тем ни менее процесс формирования сборной команды Санкт-Петербурга, способной конкурировать с лучшими командами России занял долгих 5 – 7 лет. За это время сборная вырастила ряд мастеров спорта, выполнивших соответствующие нормативы на Всероссийских и Международных соревнованиях. Вера Ковалева и Инга Шерозия постоянно находятся в верхних строчках, а в 2016 г. и на самом верху рейтинга Премьер Лиги (соревнования – порядка шести в год – с участием лучших спортсменов, проводящихся в разных странах мира). Сложился коллектив тренеров-единомышленников: Зураб Габелия, Андрей Сигунов, Николай Карпов, Андрей Глухов, Алексей Целиков, Роман Колесников, Павел Савловский. Практическим примером успешной работы тренеров и спортсменов - результаты выступления сборной команды на последнем Чемпионате России 17 – 18. 11. 18г. в Каспийске (Дагестан).

1ое место - Гасанов Артур до 67кг.

2ое место - Мунзук Амир до 60кг.

1ое место - Ковалева Вера + 68кг.

3ие место – Родина Анна до 61кг.

2ое место - жен.ком.кумитэ.(Родина, Ковалева, Стадник, Сорокина.)

3ие место - муж.ком.кумитэ(Мизов, Габелия, Леонов, Синицин, Тебуев Тау-Бек, Мунзук)

3ие место - жен.группа ката.(Чайка, Колпащикова, Гуцаева.)

Создание коллектива спортсменов, способных на достижение высших спортивных результатов, предполагает наличие соответствующей методики учебно-тренировочного процесса. Эту методику трудно разделить на отдельные компоненты и представить в виде поэлементного описания. В качестве же единого целого, она может быть воспринята только интуитивно. Тренер, сообразуясь с практикой соревнований или современными методическими разработками, должен своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Методическая схема в целостной взаимосвязи отдельных ее частей находится единственно в голове тренера и с трудом поддается словесному описанию. Поэтому управление тренировочным процессом «ст.тренер – тренерский коллектив - спортсмены», должно носить автократический характер. В тоже время внутри тренерского коллектива и коллектива спортсменов обсуждение задач и способов их решения, естественно, необходимо. Это и создает тренерский коллектив.

Все это, конечно же, необходимо сочетать с определенными внешними условиям. Наличием зала, позволяющего организовать ежедневные, а во время сборов, двухразовые тренировки, не менее одного-двух стартов в месяц на соревнованиях уровня не ниже всероссийских, а значит, и должного финансирования.

Только в этом случае речь может идти о спорте высших достижений.

### 3. БАЗОВАЯ ТЕХНИКА.

Все поиски основ каратэ, его базовой техники, в начале 70-х годов ориентировались в основном на систему Сетокан, самого массового стиля каратэ. Именно по этому стилю на тот момент была издана большая часть литературы и видеопособий. Сам Илларионов, правда, называл свой стиль «Нэко – рю», по наименованию школы мастера каратэ из Лаоса – Ванга, основы которой он и Е.Галицын осваивали в начале 70-х годов в Донецке. По рекомендации Е.Галицына и его брата А.Гончарова установились тесные контакты с донецкой школой «Нэко – рю» и дружеские отношения с основателями донецкой школы каратэ И.Лазаревым и В.Медведевым. Тем не менее, В.И.Илларионов, и, его ученики начиная с 1976г. занимались в русле Сетокан Каратэ, а название «Нэко – рю» осталось фирменным названием клуба.

Становление собственного стиля для Илларионова в большой мере связано с его контактами (опять же с подачи Галицына) с Клеманом Яндом (Конго-Бразавиль, 3-й Дан Сетокан Каратэ) и Хоан Винь Зангом (Вьетнам, стиль Винь-Чунь). В конце 1970-х гг. будучи студентами Киевского университета Клеман и Занг проводили совместные тренировки в общежитии университета. Нередко на эти тренировки приезжал и Илларионов. Несколько раз оба мастера проводили тренировки в Ленинграде. Совместные тренировки (особенно с участием Клемана) способствовали становлению у Илларионова правильной базовой техники Сетокан Каратэ

С точки зрения биомеханики техника Сетокан Каратэ подробно описана в книге Мусатоси Накаямы «Динамика каратэ», которая может считаться идеальным пособием для овладения базовой техникой. При этом освоение техник других стилей, основанных на иных способах подключения суставных движений в работу (китайских, окинавских, корейских и т.д.) будут только мешать освоению правильной техники Сетокан. Задача базовой техники – освоение правильного стереотипа подключения суставных движений в работу и доведение его до автоматизма (умение высшего порядка.) и, конечно, изучение технических движений основанных на других принципах может навредить правильному усвоению этого стереотипа. Базовая техника, и «ката», в которых базовые принципы заложены, являются начальным этапом изучения каратэ. Они не могут быть самоцелью и должны переноситься в искусство свободного боя. Доведенный до автоматизма стереотип подключения суставных движений в работу используется в свободном спарринге, где, в зависимости от условий в каждый данный момент боя, техника выполнения ударов и

защитных действий может выполняться с малой амплитудой. Однако выработанный стереотип подключения всей цепочки суставных движений в работу поможет выполнить удар с максимальной силой.

Наши (А. Дранника и С. Сизова) тренировки под руководством Шеф-инструктора Объединения Сетокан Каратэ Германии Дитера Флиндта, а с 1998 г. под руководством Технического директора ЖКА (Ассаи) Абе Кейго, ученика родоначальника спортивного каратэ Мусатоси Накаяма, показали, что базовая техника, которую поставил нам Илларионов находится в полном соответствии с требованиями JSKA .

#### 4. РАБОТА МЕДЛЕННО.

Часто перед началом тренировки Владимир Иванович проводил опрос: Какой теме посвятить данное занятие? Выслушав пожелания, он иногда выбирал предложенную тему, но как правило говорил: «А давайте поработаем медленно». Под этим подразумевалась система упражнений, выработанная им в результате тренировок с учителем Зангом. Эта система решала общую для всех «чаньских» боевых искусств (к которым несомненно относится Винг Чунь) задачу регуляции поведения субъекта и объекта и перехода от последовательно, поэтапного характера к одновременному. Движение субъекта и объекта обуславливаются не их последовательным взаимодействием, а целостным «схватыванием» ситуации в соответствии с закономерностями ее развития, что, в свою очередь, дает возможность предвидеть действия противника и принимать опережающие решения.

При прочих равных условиях, в бою побеждает тот, кто вернее отражает действительность «условия момента» и учитывает эти условия. По принципу доминанты Ухтомского (см.: Е.П. Ильин Психофизиология спорта. ), в условиях, когда к человеку поступает масса раздражителей и сигналов, возникает задача отбора из них только тех, что имеют значение для данного момента. Избежать хаоса в регуляции позволяет возникновение доминанты временно господствующего очага возбуждения. В нашем случае – это реакция на атакующие действия противника. Выбор доминанты, поиск эффективного способа защиты и правильного ответного действия легче выполнить на низких скоростях. Это похоже на систему диалогов чаньских наставников с учениками («коан»), когда наставник в любой момент может приказывать ученику отвечать на заданный вопрос. В своем ответе без задержки на раздумывание ученик раскрывает точную меру развития своей интуиции. При этом «коан» выражает не частное мнение, а принцип, одинаково воспринимаемый всеми. Настойчивость при выборе решения в «коане» сравнивают с добыванием огня трением. (Е.В. Завадская Культура Востока в современном западном мире.). Также и в приложении к методике («работа медленно») правильный ответ защитными и контратакующими действиями должен отражать общие закономерности развития боя. Поиск правильного ответа требует как правило значительных затрат времени под контролем наставника.

Итак, выбран низкий темп (количество элементарных движений в единицу времени) при правильно выбранном ритме (отношение длительности всего движения к его акцентуемой части) – в таком же соотношении, как при выполнении действия с максимальной скоростью. Если при выбранном темпе правильно решается задача отработки правильных защитных и ответных действий, появляется психическая устойчивость, которая выражается в однозначности двигательных реакций, управляемых подсознанием. При увеличении темпа выполнения упражнений может появиться сбой

ритма, неоднозначность ответных реакций («мельтешение»). Это – сигнал о том, что на данной скорости ученик не справляется с правильной оценкой ситуации. Темп должен быть снижен. Следует особо подчеркнуть, что при этой методике **ЕДИНСТВЕННЫМ** объективным критерием устойчивости психики, который проявляется внешне, является отсутствие сбоев в умении поддерживать правильный ритм. Данную методику можно назвать «темпо-ритмовой». При этом система упражнений может быть весьма разнообразной. Например:

(1) Нападающий с подготовкой атаки атакует защищающегося и остается в конечном положении атаки. Защищающийся выполняет защиту, контратаку и разрывает дистанцию. Атакующий снова готовит атаку (не более 3х секунд) и снова атакует и т.д.

(2) «Работа поочередно непрерывно»: атака – защита – контратака – защита – контратака и т.д.

(3) «Работа у стенки» Один защищающийся в окружении трех четырех атакующих. Атаки поочередно, при продвинутом уровне последовательность может быть любой. При этом атакующий остается в конечном положении атаки. Стоящий у стенки проводит защиту и контратаку. Следующая атака – защита – контратака и т.д.

Можно привести множество других примеров и во всех необходимо выделить несколько важных методических моментов. Это отсутствие лишних движений. Выработка реакции «ожидания», когда движение начинается строго как ответ на действие партнера. Выполняя упражнения, при сбое ритма, необходимо снизить темп движений до уровня при котором реакция и ответные действия партнера будут однозначными

Сложность упражнений и темп их выполнения возрастают по мере роста устойчивости психики и так вплоть до скоростей свободного спарринга. Плавным переходом от работы медленно до темпа боевого снимается противоречие между двигательным стереотипом подключения мышц в работу при выполнении движений медленно и быстро.

## 5. «АНТИЦИПАЦИЯ» (ПРЕДВИДЕНИЕ)

Наш мозг устроен таким образом, что постоянно проецирует развитие настоящей ситуации в будущем. Восприятие ситуации в ее развитии, в соответствии с присущей ей внутренней закономерностью, дает возможность предвидеть действие противника и принимать опережающие решения. Согласно Е. Н. Суркову (Антиципация в спорте.), в этой способности организма действовать с пространственно-временным опережением можно условно выделить пять уровней: 1. субсенсорный, 2 сенсомоторный, 3. перцептивный. 4. уровень представлений, 5. речемыслительный. На каждом этапе темпо-ритмовой тренировки специальными упражнениями решаются задачи совершенствования антиципации на всех уровнях ее проявления. Не вдаваясь в подробности, обозначим наиболее важные детали методики. На субсенсорном уровне (подчувственном), осуществляются неосознанные нервно-мышечные преднастройки, с которыми связано выполнение предстоящих действий, решаются задачи выявления видимых проявлений этих преднастроек. Выполняется работа по возможной маскировке их. На субсенсорном уровне это касается прежде всего мышц лица, шеи, плечевого пояса. Согласно учению Сунь-цзы (см.: Сунь-цзы. Трактат о военном искусстве.) высшее проявление формы – бесформенность, что можно понять, как иметь форму в себе, но не демонстрировать ее (т.е. свое состояние) противнику.

Можно привести много примеров упражнений, тренирующих это умение. Одно из самых простых – «пятнашки» из естественных стоек. Защищающийся находится в естественной стойке нападающий выбирает дистанцию для атаки на пределе своих возможностей и останавливается тоже в положении естественной стойки, не выражающей агрессии. Мышцы рук плечевого пояса шеи лица расслаблены. Пауза – 5 секунд. Атака с целью запятнать партнера в живот. При этом вы сразу поймете что любое преждевременное напряжение любой части тела, начало движения с наклона плечевого пояса ведет к

неудаче: ваш противник легко защитится. Одно из самых сложных упражнений этого плана состоит в том, что противники медленно сближаются и задача каждого – до момента начала атаки не выдать агрессивных намерений и не показать противнику, что от него ожидается атака. Если, не выбрав правильную дистанцию, вы начнете атаку, тем более, просигналив противнику о начале таковой (так называемые «звонки»), вас, как правило, ждет неудача в атаке, хуже того, опережающее действие противника навстречу

Сенсомоторный уровень. (Сенсомоторика – умение управлять движением и эмоциями, согласование зрения и движения, слуха и движения.)

На этом уровне решаются задачи своевременности простых реакций в ответ на действия противника, правильности технических действий, контроля над тонусом мышц и что, важно для нашей методики, управления движением в заданном темпе и ритме.

(Донской. Биомеханика с основами спортивной техники.)

Перцептивный уровень (лат. Perceptio – восприятие. В психологии термин употребляется для обозначения смутного и бессознательного восприятия, прогнозирования поведения партнера по общению.)

На этом уровне тренируется распознавание раздражителей имеющих значение для данной деятельности, позволяющих выделить цели. Определяются расстояния, скорости, ускорения, решаются задачи своевременности выполнения действий. На этом уровне отрабатываются реакции «ожидания» сопряженные с «упреждением», для выполнения движения своевременно. Для более ясного понимания выше сказанного можно привести для примера стендовую стрельбу, когда за доли секунды необходимо просчитать необходимое упреждение выстрела чтобы попасть по летящей цели. Набор правильных реакций в ответ на действия противника позволяет выбрать и заложить в подсознание наиболее рациональное поведение в условиях боя.

Уровень представлений (Представление в психологии – наглядный образ явления возникающий на основе прошлого опыта.) На этом уровне решаются задачи антиципации на несколько действий вперед.

Для представления механизма работы антиципации на это уровне можно провести аналогию с устным творчеством сказителей эпических поэм. (Альберт Лорд. Сказитель.) Сказитель не заучивает текст поэмы, для него важна схема развития событий. Смысловые схемы неизменны и заполняются с помощью «формул», которые определяются А.Лордом как группы слов, регулярно используемых в одних и тех же метрических условиях для выражения данного основного смысла. При этом один и тот же смысл можно выразить различными группами слов. Для примера, говоря на родном языке, для выражения определенной мысли, мы не повторяем сознательно заученные слова и предложения, они приходят из повседневного употребления.

В нашем случае «формулами» могут быть стандартные атакующие действия и стандартные ответы на эти атаки тренируемые в базовых формах кумитэ. При работе по методике темпа – ритмовой тренировки самые ходовые формулы, первыми вошедшими в употребление, задают основную схему, образец и как только ученик твердо овладевает этой исходной схемой, ему остается только подставлять на место ключевой комбинации (защита – контратака) другие комбинации. При этом главное в обучении выработка разнообразных моделей, которые позволяют приспособить отработанные комбинации к условиям развития боя и образовывать новые комбинации, вырабатывается способность предвидеть и реагировать на действие противника на несколько «ходов» вперед.

С позиций нашей теории и изучения ката не что иное как выработка «формул» боевого раздела каратэ. При правильной тренировке, представлении действий воображаемого противника и доведения исполнения до уровня умения высшего порядка (Е.П.Ильин), означенные «формулы» сами будут выплывать из подсознания в условиях реального боя.

### Речемыслительный уровень.(Сознательный выбор своих целей и действий.

Предвосхищение возможных последствий этого выбора.)

На этом уровне решаются задачи планирования боя, определяются тактические схемы. Если исходить из формулы Сунь Цзы: «Побеждают искусством учитывать условия момента...», тактика оказывается ничем иным как умением создавать благоприятный для победы момент, искусственным образом воздействуя на противника. Воздействовать на противника можно двумя способами: (1) создавая угрозу и заставляя противника защищаться (это позволяет выявить слабые места в обороне), или, (2) показывая слабые стороны в обороне, заставить противника атаковать в заданном направлении. При этом зная каким способом атакует противник можно предпринять эффективные контрмеры. Эти два положения лежат в основе всех тактических приемов. В «Трактате о военном искусстве» Сунь Цзы (Конрад 1950/1977) рекомендуется тринадцать тактических приемов которые Н.И.Конрад разделяет на пять групп: (1) приемы тактической маскировки; (2) приемы предосторожности; (3) использование недостатков и ошибок противника; (4) воздействие на противника изнутри; (5) воздействие на психику противника. Обширный комментарий Н.И.Конрада к каждой группе приемов оставляет только пожелать всем ознакомиться с ними и использовать в практической деятельности.

## 6. МЕТОДИКА В РАЗВИТИИ.

Разработанная В. И. Илларионовым методика постоянно корректировалась и развивалась. Атмосфера тренировок и отношения, создающиеся в коллективе, способствовали интуитивному усвоению подтвержденных практикой методических принципов и отдельных аспектов системы. Отдельные элементы этой методики могли по-разному восприниматься и, соответственно, интерпретироваться. Так возникли региональные школы – Донецкая (В. Медведев), Минская (О. Кириенко), Новополюцкая (А. Кожемякин) и др. Различаясь в деталях, все они опирались на единую систему методических принципов, сформулированных В. И. Илларионовым. (Еще в начале 1980-х гг. была предпринята попытка объединить все эти школы в рамках Всесоюзной организации – «Ларин клуба» Этому помешал известный запрет на занятия каратэ в Советском Союзе.) Методика, разработанная Илларионовым во многом определила, лидирующее положение Ленинградской школы каратэ в Советском Союзе в конце 1970-х – начале 1980-х гг. Лучшее ее достижение – выступление на I Чемпионате Советского Союза (февраль 1981-го г.) в Ташкенте, где команда заняла четыре первых места:

абсолютная весовая категория – В. Илларионов;

свыше 85 кг – Н. Карпов;

до 85 кг – В. Глушанин;

до 80 кг – А. Риш;

и два третьих места:

до 70 кг – И. Кожич;

до 65 кг – Н. Федоров.

Справедливости ради, уточним: большинство призеров действительно представляли ЛГС ДСО «Спартак» и постоянно занимались под руководством В. И. Илларионова. Но Карпов и Риш относились к другим коллективам и под руководством Илларионова тренировались только на сборах по подготовке к Всесоюзным соревнованиям. Тогда можно привести другой пример соревнований, результаты которых еще раз подтверждают эффективность школы. На Всесоюзном первенстве Центрального Совета ДСО «Спартак» сборной команде «Спартака», руководимой В. И. Илларионовым, противостояли сильные команды Белоруссии, Узбекистана, а также команда Москвы под руководством замечательных тренеров Т. Касьянова, М. Крысина. Нужно заметить, что эти команды в целом превосходили сборную ЛГС ДСО «Спартак» по уровню физической подготовки. Тем ни менее результаты ленинградцев можно считать более чем успешными:

Шесть первых мест.  
абсолютная весовая категория – В.Илларионов.

до 75 кг. – А.Анфиногенов.

до 70 кг. – А.Осипов.

до 65 кг. – А.Яковлев.

до 60 кг. – А.Дьячков.

до 55 кг. – В.Никонов.

четыре вторых мест.

до 80 кг. – В.Серебровсий.

до 70 кг. – Н.Федоров.

до 65 кг. – Л.Макаров.

до 60 кг. – С.Шкотов.

Случалось, что, демонстрируя свою методику, В. И. Илларионов создавал весьма курьезные ситуации. Достаточно вспомнить его полуфинальный бой на 2-ом Всесоюзном первенстве по каратэ в октябре 1980го г. в Ленинграде. Постепенно заставив противника снизить темп до минимального, Илларионов раскрывал его до такой степени, после которой должен был следовать завершающий удар. Но он «отпускал» партнера и снова передвижениями заставлял его попадать в положения, в которых тот был незащищен. В конце концов судьбы сочли действия Илларионова не корректными и дисквалифицировали его.

Важно отметить, что предложенная методика увеличивает длительность спортивной жизни каратиста. С возрастом уровень физических качеств снижается; особенно это касается скорости. Но предвидение действий противника (антиципация) сохраняется и даже может развиваться до возраста вполне солидного. Яркий пример этому Николай Карпов. Замечательный спортсмен, победитель Международного турнира «Таллинский Бульдог», 1-е место на 2-м Всесоюзном первенстве (категория свыше 85 кг.), 1-е место на I Чемпионате СССР и т.д. В настоящее время Николай Яковлевич (уже отметивший свое 60-летие) является одним из тренеров сборной команды СПб по Каратэ WKF. В этом качестве он часто проводит спарринги со спортсменами самой высокой квалификации. Не имея возможности работать на скорости, он предвидит действия партнера – иногда на несколько ходов вперед – и опережающими действиями, как правило, выигрывает в данном эпизоде.

Мы не утверждаем, что темпо-ритмовая тренировка единственный способ работы над стабильностью психики и развития антиципации. У всех, кто занимаются единоборствами, эти качества так или иначе развиваются. Вопрос лишь во времени, которое на это затрачивается. В качестве иллюстрации – эпизод на семинаре, который проводил многократный Чемпион Мира по каратэ WKF Рафаэль Агаев. Это было занятие для сборной команды СПб в маленьком зале клуба «Палестра». Агаев пригласил для учебного спарринга Ингу Шерозия, ведущую спортсменку сборной России. Стараясь работать на минимальной скорости, Агаев пытался тактически переиграть Ингу. Постоянными передвижениями, создавая угрозу и держа партнера в напряжении, он заставлял ее совершить ошибку в обороне. Или наоборот, открываясь, заставлял атаковать в нужном ему направлении, расставляя при этом ловушки. И здесь по манере ведения боя передвижениям мы увидели в Агаеве Илларионова, каким он был в 1980-х гг.

\*\*\*

Спорт высших достижений постоянно совершенствует методику тренировочного процесса. Каратэ, как уже Олимпийский вид, не может стоять в стороне от общих тенденций. Можно сравнивать расклад тренировок сборных команд 1980-х гг. и сборной команды СПб настоящего времени. Прежде всего это уплотнение по времени тренировочного процесса. Это ежедневные (кроме воскресения) тренировки во время сборов двухразовые тренировки (утро – вечер) в день. Сами тренировки стали много интенсивнее. При такой нагрузке возникают проблемы восстановления энергетики

спортсменов; с командой обязательно должен работать спортивный врач. Повышенные для соревновательной практики требования к скоростным качествам вызывают необходимость специальной легкоатлетической подготовки. Соревновательная практика по правилам WKF, где высоко оцениваются удары ногами, требует дополнительного времени для отработки этой техники. Наблюдая за тренировками сборной команды СПб под руководством С. В. Криваковского, последовательного приверженца методики Илларионова, нельзя не заметить что доля упражнений собственно темпо-ритмовой тренировки значительно снизилась. Причина в том, что в условиях современных требований к тренировочному процессу при лимите времени невозможно в полном объеме обеспечить проработку отдельного раздела подготовки спортсменов без ущерба для других.

Тренер должен постоянно находить оптимальные соотношения этих разделов на каждой тренировке и постоянно корректировать их в соответствии с результатами соревновательной практики. Такая работа возможна только при высокой степени развития интуиции, способности тренера охватывать весь процесс подготовки спортсменов во всех взаимосвязях.

В этом и заключается мастерство и искусство тренера – Учителя, каким был для всех нас Владимир Иванович Илларионов.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

- Донской Д.Д. «Биомеханика с основами спортивной техники.»  
М. Физкультура и спорт. 1971г
- Завадская Е.В. «Культура Востока в современном западном мире.»  
М. Наука. 1977г.
- Ильин Е.П. «Психофизиология физического воспитания.»  
М. Просвещение. 1980г.
- Конрад Н.И. «Сунь Цзы. Трактат военном искусстве.»  
Академия Наук СССР. 1950г.
- Лорд А.Б. «Сказитель.»  
Издательство Европейского университета в СПб. 2018г.
- Накаяма М. «Динамика каратэ.»  
М. ФАИР – ПРЕСС. 2003г.
- Сурков Е.Н. «Антиципация в спорте.»  
М. Физкультура и спорт.»

Автор выражает признательность Евгению Галицыну за предоставленные дополнительные сведения о В.И.Илларионове и благодарность Юрию Клейнеру за редактирование текста.

Автор – Дранник Александр Андреевич – 8 Дан Japan Shotokan Karate Association,(JSKA). Шеф – инструктор JSKA России. Заслуженный тренер Боевых Искусств Р.Ф. В период с 1979г.по 1982г. работал под руководством Илларионова в ЛГС ДСО «Спартак», директор Детско –Юношеской Школы по каратэ ЛГС ДСО «Спартак», в это же время один из тренеров сборной команды по каратэ Ленинграда.

