

АБДУЛМАНАП НУРМАГОМЕДОВ  
ИГОРЬ РЫБАКОВ

# ОТЕЦ

КАК ВОСПИТАТЬ ЧЕМПИОНОВ  
В СПОРТЕ, БИЗНЕСЕ И ЖИЗНИ

**Игорь Рыбаков**  
**Абдулманап Нурмагомедов**  
**Отец. Как воспитать чемпионов**  
**в спорте, бизнесе и жизни**  
**Серия «Ориентир (АСТ)»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=50405707](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=50405707)*

*А. Нурмагомедов, И. Рыбаков, Отец, Как воспитать чемпионов в спорте, бизнесе и жизни: ООО «Издательство АСТ»; Москва; 2020  
ISBN 978-5-17-120349-8*

### **Аннотация**

За великими чемпионами всегда стоят те, кто их воспитал. Эти люди нечасто оказываются в свете софитов, но именно они влияют на становление кумиров миллионов. Их вклад – на самом глубинном уровне. Их поле битвы – не сотни и тысячи часов тяжелой работы на результат. Это – отцы-основатели.

Игорь Рыбаков и Абдулманап Нурмагомедов имеют много общего. Каждый стал мировым лидером в том, что делает. Оба долгие годы посвятили развитию – себя, проектов, детей.

И теперь вы держите в руках первую совместную работу двух гранд-мастеров – книгу, посвященную воспитанию в спорте, бизнесе, в жизни. 5 принципов – убеждение, личный

пример, поощрение, требование и принуждение – образуют универсальную систему достижения результата. Примерьте ее на себя прямо сейчас!

# Содержание

Предисловие Игоря Рыбакова – как появилась эта книга	6
Вступление Абдулманапа Нурмагомедова	12
Модель пяти методов	15
Часть I. Убеждение	22
Глава 1. Абдулманап Нурмагомедов	22
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**Абдулманап Нурмагомедов,  
Игорь Рыбаков  
Отец. Как воспитать  
чемпионов в спорте,  
бизнесе и жизни**

© Нурмагомедов А., Рыбаков И., текст, 2020

© ООО «Издательство АСТ», 2020

**\* \* \***

*Дисциплина важнее таланта.  
Абдулманап Нурмагомедов*

# Предисловие Игоря Рыбакова

## – как появилась эта книга

Я постоянно ищу резонаторов – людей, которые не сотрясают речами воздух, а реальными делами доказывают, что мы, россияне, можем добиться всего, чего захотим. Выхожу на них, стремлюсь с ними встретиться, провести время и понять: откуда они произошли, почему думают именно так, а не иначе. Какой у них тип мышления и так далее. Мне все это важно – ведь я сам, если так можно сказать, «развиваю себя с помощью других успешных людей». Получается очень простое правило, принцип и ценность: как можно чаще встречаться с теми, у кого ПОЛУЧАЕТСЯ. Точнее – видаться с новыми в моей жизни людьми, у которых выходит что-то необычное и выдающееся.

И эта книга появилась после того, как произошло мощное, яркое событие. Я очень люблю единоборства и считаю ММА их вершиной. Это, по сути, симбиоз всех видов борьбы: здесь и самбо, и джиу-джитсу, и грэпплинг, много чего разного. И все очень органично сочетается. Так вот, я долгое время наблюдал за миром ММА, и когда в легком весе промоушена UFC победил россиянин Хабиб Нурмагомедов, меня это очень сильно вдохновило. Захотелось еще глубже погрузиться в тему и, разумеется, пообщаться с чемпионом.

Я позвонил нескольким знакомым с одним и тем же вопросом: «Слушай, хочу встретиться с Хабибом – как это можно организовать?». Буквально на втором телефонном разговоре мой друг Михаил Даев предложил: «Я сведу тебя с Абдулом, тот познакомит с отцом и тренером Хабиба – Абдулманапом. Он иногда бывает в Москве, ты с ним сможешь поговорить».

Уже через неделю мы сидели в кафе, ужинали с Нурмагомедовым-старшим. Великолепный человек. Не просто отец, а еще и тренер. Я, будучи, с одной стороны, отцом, а с другой – в определенном смысле – тренером (ведь я постоянно прокачиваю менеджеров и топов своих компаний), так и не нашел формулу удачного сочетания этих двух ролей. Они у меня непрестанно конфликтуют. Если побеждает «отец», то я могу начать во всем соглашаться и дисциплина сразу проседает. А если «тренер», то, напротив, есть все шансы с дисциплиной передавить. Короче, не знаю, как это совмещать. Может быть, поэтому у меня в сердце сразу срезонировал Абдулманап. Я понял, что это тот человек, с которым я хочу проводить время, работать, создавать новое.

Да, изначально я думал, что просто желаю встретиться с Хабибом. Но вскоре осознал следующее: плотно пообщаться мне хочется именно с Абдулманапом. Ведь Хабиб, великий чемпион, случился именно потому, что у него такой отец. Смотри в корень – таков мой принцип, и здесь он тоже пригодился. Подход, которым я овладел в жизни.

Узнав, что очень многие ученики Абдулманапа, которые стали чемпионами, основывают свои школы, я понял, что наткнулся на нечто удивительное. Это – концепция отцовства. Разумеется, не только в биологическом, но и во всех иных смыслах.

## **Отец – зачинатель нового, успешного, яркого.**

У меня у самого два сына и две дочери – здесь я отец. В бизнесе стремлюсь делать свое дело лучше всех в мире. «ТехноНИКОЛЬ», Prytek, «Рыбаков Фонд» – это тоже в определенном смысле отцовство, ведь имеются подтверждения моего результата, влияния на общество. Вообще, книга именно об этом: как воспитывать чемпионов во всех направлениях – в спорте, бизнесе и жизни в целом.

С Абдулманапом мы сразу подружились, прониклись уважением друг к другу, заручились обоюдной поддержкой. А еще договорились о том, что я, конечно, приеду к нему в гости в Махачкалу. Всё продумали – решили, что это будут не просто посиделки, нет. Проведем тренировку! Вместо ресторана, пойдем по пути бойца. С утра, по расписанию, отправимся на тренировку, побежим на вершину горы (Абдулманап рассказал мне о знаменитой горе, на которую бегают все его ученики). Там, если я добегу и выдержу это испытание, мы проведем занятия, а вот дальше будет все остальное: разговор, интервью, общение. Мне поставили условие: «Игорь,



все будет, если ты сдюжишь». Я, конечно, сразу согласился. Люблю такие вызовы.

В итоге приехал в Махачкалу. Абдулманап меня встретил по-дагестански гостеприимно. Мы съездили в Сулакский каньон, на форелевые фермы, посмотрели много чего в самой республике, увидели гигантский ее потенциал – как человеческий, так и природный. Утром следующего дня я уже оказался у подножия горы. Абдулманап сел в джип и уехал. А Хабиб, еще несколько ребят – тренированных спортсменов и я с телефоном (чтобы поснимать кадры на память) побежали в гору. Дистанция – 3 километра. Первые метров двести я, конечно, про себя думал: ну, гора и гора, ничего страшного. Но подъем становился все круче и круче, и я начал немного нервничать. Однако, слабины не давал: надо обязательно добежать, иначе получится, что зря приехал. Ненужные мысли постепенно стали отходить – я сконцентрировался на том, что должен быть на вершине. По-любому. Без вариантов.

Я уже не раз говорил, что я lucky man, мне обычно везет. Вот и в тот момент просто взял и снова «назначил» себя lucky man'ом. Когда все плохо и ничего не работает, я нажимаю эту ментальную «секретную кнопку» и дело чуть ли не мистическим образом начинает сдвигаться в нужном направлении. Там, на склоне горы, я стал смотреть по сторонам и увидел среди подтянутых спортсменов одного полноватого парня. Он немного отставал от группы. Я подумал, что этого чуть-чуть грузного спортсмена я уже «не отпущу» – буду

держаться его во что бы то ни стало, потому что я lucky man и у меня все получится.

Так и вышло. Где-то в середине горы подъезжает на джипе Абдулманап, делает с нами селфи, спрашивает: «Ну что, Игорь, как успехи?» А я бегу, не то что отвечать – дышать тяжело. Он снимает меня на камеру, подбадривает: «Вот какие у нас будущие чемпионы. Если Игорь сейчас забежит на гору, то мы поговорим по душам, хорошо проведем время». Тогда я уже твердо знал, что добегу до финиша. Уверенность, что все получится, меня не покидала. Я выбрал правильный темп, зацепился за нужного спортсмена и через 10 минут был на вершине. Немного отдохнул, отдышался.

Дальше Абдулманап показал обычный тренировочный процесс. Мне было очень важно понять, из чего складывается будущее чемпионство, как оно рождается. Может быть, в рецепт входят какие-то магические приемы, секретные техники? Нет, «тайные» ингредиенты оказались в итоге такие: гора, подъемы, классическая тренировка. Все по-честному и без жалости к себе. Мы стали бороться на руках с ребятами. Абдулманап удивился, почему я двигаюсь так, словно готовлюсь к настоящему бою. Я объяснил, что в юности занимался дзюдо и боксом и, как видно, еще кое-что помню.

Дальше мы договаривались о том, что станем записывать часовое интервью для моего YouTube-канала. В нем затронем ряд серьезных вещей, наметим области для глубинного изучения. По ним создадим уже что-то более подробное.

Вначале я не думал, что это будет совместная книга. Но по мере знакомства с Абдулманапом понял, что одной только видео-беседой дело не ограничится. Мы не сможем в рамках единственного разговора погрузиться на всю глубину. Поэтому, когда записывали видео для YouTube, я сказал: «Абдулманап, нам явно не хватает одного часа. Ведь нужно затронуть многие важные вещи. И мне это надо, и людям в мире тоже. Поэтому... хочу сделать книгу». Ну что сказать – вот теперь она в ваших руках. Приятного чтения!

# Вступление Абдулманапа Нурмагомедова

Как-то раз я смотрел на YouTube бой «Абдулманап Нурмагомедов против Конора Макгрегора». Да-да, именно так – но проходила та схватка... в игре UFC 3. Кто-то из фанатов ММА создал нового персонажа, дал ему мое имя и наделил определенными характеристиками. А потом вверил управление виртуальными мною и Конором видео-приставке. То есть бойцами на экране никто из людей не управлял – бой вел компьютер сам с собой. То видео набрало более миллиона просмотров – поединок закончился «моей» победой нокаутом. Это смотрелось забавно, конечно. К слову, случись такой бой – между молодым мной и Конором – в реальной жизни, более вероятным было бы то, что я бы Макгрегора «задушил».

Вообще, появление таких роликов я воспринимаю как производную моей работы. Спорт в целом, а особенно такая зрелищная дисциплина, как бои без правил, привлекает внимание публики. Поэтому и происходит усиление медийности как самих бойцов, так и тех, кто связан с их победами. Что касается меня, то я не просыпался знаменитым. Не было резкого всплеска и «прорыва за один день». Что было, так это десятилетия кропотливой тренерской работы и в России,

и на международном уровне. Я обеспечиваю результат своим ученикам, и поэтому все сегодняшние подписчики, просмотры и лайки – это лишь эхо побед моих подопечных. Конечно, прибавилось еще и то, что мой сын Хабиб стал сначала претендентом, а потом и чемпионом UFC, – это тоже сильно повлияло. Я стал очень много давать интервью. СМИ и ведущие крупных YouTube-каналов обращались с предложениями ответить на вопросы, и мне не приходила мысль им отказывать. Зачем? Многие хотели слышать мое мнение, и мне оставалось только делиться своими мыслями.

Сначала вопросы касались преимущественно самого Хабиба. Людей, в частности, волновало, как он поправился после травмы или каким образом проходит подготовка к очередному бою. Позже стали интересоваться моей точкой зрения по поводу того, что в целом происходит в UFC. Шансы бойцов, перспективы развития ММА и другие глобальные вопросы стали постоянными. А затем было интервью, которое у меня взял Игорь Рыбаков. В той беседе мы, помимо вышеперечисленных тем, затронули еще и воспитание. Как вырастить чемпиона? Какими методами можно достичь выдающихся результатов? На примере Хабиба и других ребят, которых я сделал первоклассными спортсменами, мы рассмотрели мою методологию становления личности победителя.

Оживленная реакция зрителей на то интервью и продолжение наших бесед с Игорем привели к появлению этой книги. В ней – наши исчерпывающие соображения по воспита-

нию, а также закулисье и так называемая «кухня» моей работы. Читатель побывает в моем зале, на тренировочных сборах, узнает, как проходит психологическая подготовка и какие правила железно дают нужный результат. Ну и конечно, мои фирменные пять методов воспитания, которые на протяжении десятилетий доказали свою жизнеспособность. И относится эта информация не только к детям. Я сразу хочу обратить ваше внимание, что воспитывать можно в том числе и самого себя. Поэтому вас, уважаемый читатель, я прошу не просто «пробежаться глазами» по тексту, а вдумчиво проработать книгу. Для этого каждый раз, когда встретится важная мысль или инструкция к действию, думайте над тем, как можно максимально быстро ее претворить в жизнь. Ключевые постулаты выделены жирным шрифтом.

*Я желаю вам приятного чтения, дорогой друг! Цель этой книги – дать новые импульсы вашей жизни и жизни ваших детей через рассказ о ярких моментах моей истории. В ней – как радостные мгновения триумфа, так и тяжелые минуты испытаний и критических ситуаций. А вот чего мне точно не доводилось делать в жизни, так это скучать. Буду рад, если и вы с интересом и пользой доберетесь до финальных строчек!*

# Модель пяти методов

Развитие и воспитание – постоянные спутники успешного человека. **На протяжении всей жизни нужно стремиться вперед и вверх, остановка смерти подобна.** В подтверждение этого тезиса – самый популярный комментарий под видео на YouTube с моей биографией. Там примерно такие слова: «Если бы он готовил Емельяненко к бою против Бейдера, то Федор бы выиграл». И в этом я согласен с незнакомым комментатором, даже не сомневаюсь. Либо российский боец вышел бы готовым – либо вообще не переступил бы порог октагона. Это гарантировано.

Я давал интервью перед боем Федора, где прогнозировал, что бой этот будет очень тяжелым для российского спортсмена. Сказал тогда, что надо выйти хотя бы на 70 процентов готовности от той формы, в какой он был в бою против Кро Копа. Минимум 70 процентов кондиции! Если меньше – зачем тогда выходить? По факту случилось то, чего и опасались почитатели таланта Федора. Думаю, это был урок всем нам – урок того, что **даже самые титулованные профессионалы все равно должны не щадя себя стремиться к развитию.** В любом возрасте и при любых обстоятельствах. А основа для развития – это и есть правильное воспитание.

Я всегда с этого начинаю все тренировки. Минут пять-десять стабильно отводится воспитательной части. Любое за-

няние, которое я провожу, начинается с этого – иначе никак. Да, человек может быть очень талантливым, иметь все задатки будущего чемпиона – одарил Всевышний или унаследовал какие-то качества от родителей. Это отлично, но если не добавить воспитания, то все пойдет по неправильному руслу, и в этом таится опасность.

Но и воспитания самого по себе также не всегда достаточно. На второе место мы должны ставить образование человека, его знания и кругозор. И лишь на третьем оказывается спортивная составляющая. **Это мой лозунг: «Воспитание. Образование. Спорт».** Я так живу, так тренирую своих ребят, и сбоев в моей системе еще не было.

Время подтверждает, оно расставляет все на свои места. Судите сами, я прошел этот путь много раз. Если к вам на занятия попадает юноша, его надо вести долгие годы. Другими словами, если ребенок в шесть лет впервые пришел в секцию, то вы, как тренер, с ним наверняка будете вместе работать бок о бок очень долго – лет до пятнадцати или даже двадцати. За это время вы юного спортсмена узнаете лучше, чем он сам себя. И оглядываясь на ребят, с которыми я провел в зале бесчисленное количество часов, могу сказать, что те, кто достигал наивысших результатов, всегда помнили про важность не только спорта, но и воспитания с образованием. Магомед «Железка» Магомедов, Муслим Учакаев, Шамиль Завуров, Джабраил Джабраилов, Асильдар Абдулхамидов – эти люди прекрасно иллюстрируют мои слова. Одни из са-



мых талантливых учеников – Асильдар Абдулхамидов в тяжелом весе (тяж. 135 кг) и Назир Мамедалиев в легком весе (лег. 62 кг). Так это вообще те люди, которые учились всегда только «на красный»: школа, пединститут, высшая милицейская школа. Оканчивали исключительно с высочайшими показателями – красиво ребята учились. Такими же яркими они были на ковре в тренировочном зале. И не менее зрелищными оказывались их бои. Все взаимосвязано. Это я к тому, что модель, которая дается вам, уважаемый читатель, в этой книге, работает – она доказала свою жизнеспособность. Но толк будет только если принять ее полностью. Да, можно «нахватать» что-то по отдельности, но **реально заметный эффект наступит только если принять методологию целиком:** поверить в нее и начать жить по ней, тестируя и применяя все знания в условиях реальной жизни.

Возможно, вы посчитаете мой подход жестким, но он имеет право на жизнь. На момент написания этой книги в единоборствах я абсолютный рекордсмен мира – это произошло в 2018 году. У меня по боевому самбо два чемпиона, по смешанному стилю и по профессиональному четыре чемпиона мира в один год! Пояс чемпиона мира и защита четырех других. Так что 2018-й, можно сказать, стал моим лучшим годом по «урожайности».

Результат дает право устанавливать свои порядки. У меня имеются правила, но они подходят не каждому. Я – рекордсмен по отчислениям. Выгонял лучших. Из зала как проб-

ка из бутылки вылетали даже наиболее перспективные ребята. Потому что требования к подопечным у меня действительно высокие. Насколько ты талантлив, настолько с тебя и спрос. Высокие требования по дисциплине, чтобы человек был примером для других. Чтобы знал, что ему не прощается то, на что закроют глаза другие тренеры. Воспитанник должен понимать с полуслова, о чем я говорю, чего хочу.

**Нет жалости к себе, и никаких отговорок.**

Засучил рукава – и работай, выкладываясь по максимуму. В результате у меня в зале не задерживались те, кто «не догоняет». Если человек не понимает, о чем идет речь, то что толку на него кричать? Проще указать на дверь и тратить время на тех, кто этого более достоин. Или, скажем, делает парень сальто один раз, зная, что мне нужно, чтобы он исполнил тройное. Не задерживаются такие. Только не подумайте, что я тиран и деспот, который никогда никого не слушает и действует исключительно агрессивно и авторитарно. Когда у кого-то что-то чуть-чуть не выходит, мы можем вместе спокойно обсудить ситуацию, добавить физику, функционал или технику. Помочь друг другу, проще говоря. Ты видишь, возможно ли, чтобы этот человек сделал то, что от него требуется. Реально это вообще или нет. И если да – начинаешь вкладываться, подтягивать. А другому каждый раз дается все лучше, лучше и лучше. Он растет, нагрузка увеличивается,

вроде все в порядке. А потом в один момент он вдруг говорит: «Я не хочу больше. Можно, буду как все?» И я сразу: «Так, вон отсюда! Не желаю больше разговаривать с тобой, раз ты перестал расти». Такие моменты были и, думаю, будут еще. К сожалению. Жизнь есть жизнь, ситуации бывают разные. Но я ни в коем случае не позволял и не позволю людям быть менее яркими, чем они могут. В этом смысле я действую так же, как и Игорь Рыбаков. Моя методология служит этому принципу.

**Убеждение, личный пример, поощрение, требование и принуждение.**

Всего пять пунктов, и именно в таком порядке. Включаются поочередно, и переход на следующий шаг осуществляется только в случае необходимости. Если мы, к примеру, человека убедили и эффект есть, то зачем сразу использовать остальные четыре метода? Он теперь понимает, куда мы вместе идем. Наш подопечный вновь «загорелся», он живет идеей. Все, этого пока достаточно. В этом моменте, если говорить о спорте, надо уже следить немного за другими вещами, чтобы не получилось так, что мы «перегнали себя» или перетренировались. Тут не только моральные, но и чисто физические аспекты влияют. Например, возможности грудной клетки должны расти пропорционально возрасту. Скажем, у парня объем 3,2, а у взрослого олимпийского чемпиона –

5,8. Если мы хотим, чтобы юноша в 16 лет давал такие же результаты, то мы просто его загоним. Поэтому специалист должен быть чуть-чуть понимающим в биологии, анатомии человека, желательно – с медицинским образованием.

Ведь это **очень важно – знать свои пределы**, и речь не только о теле. Особенное внимание – пределам ума. Их мы видим на испытаниях. Это могут быть соревнования и любые другие ситуации, когда на человеке ответственность, и он стоит перед необходимостью проявить себя. Как ты держишься перед людьми, управляешь аудиторией? По внутреннему спокойствию или его отсутствию также делаются выводы. А еще по тому, как человек начинает воспринимать себя по окончании испытания – реагировать на зрителей, на соперников, судей. И я сейчас пишу, разумеется, не только о единоборствах. В любой работе, если есть желание добиться чего-то стоящего, а не отсиживаться по углам, всегда будет вызов. А раз так, то будут и зрители, и судьи и, вероятно, соперник. Благородный человек, находящийся в фазе роста, всегда подаст руку, скажет ободряющие слова, мягко улыбнется. Вне зависимости от того, как именно все закончилось.

**Спокойствие – индикатор высокого уровня осознанности, к нему стоит стремиться.**

Поэтому я даю ученикам свою систему. На парня смотрят 5 тысяч человек на стадионе. А когда он появляется на экранах, за ним наблюдают уже тысячи тысяч. Сейчас такое время, что даже молодая публика демонстрирует повышенное

внимание – люди следят за молодым талантом. Тут нельзя ошибаться даже на 0,01 процента. Мы должны идти по своей дорожной карте – двигаясь поступательно и планомерно. Малейшие погрешности ведут к необратимым последствиям. Образно говоря, «поскользнулся» – и весь мир готов тебя растоптать. Я не сгущаю краски и не утрирую. Просто это так работает, и вы, уважаемый читатель, теперь предупреждены. Если ставите перед собой высокие цели и хотите вырваться из перспективы быть лишь среднестатистическим, то будьте готовы ко всему. Эта книга поможет – для того и написана. Действуйте последовательно, начиная с убеждения.

# Часть I. Убеждение

## Глава 1. Абдулманап Нурмагомедов

Итак, первый принцип. Как я его претворяю в жизнь. Начинаешь просто говорить человеку: сегодня ты делаешь свое дело не для того, чтобы только выиграть в краткосрочной перспективе. Ты этим занимаешься, потому что продолжаешь нечто более крупное и великое. Что именно? У каждого ответ свой. Дело брата, отца, тренера, школы, города, страны. Нет нужды достигать целей только ради себя любимого. Ведь так очень легко сдать: **человек всегда сможет договориться сам с собой, если за это ничего больше не стоит.** В том-то и суть, что самые высокие вершины покоряются тогда, когда огонь в глазах не угасает на протяжении всего пути. Двигаясь на голом энтузиазме, далеко не уедешь. Нужно нечто, что будет мотивировать стремиться вперед, даже когда кажется, что все против, когда опускаются руки.

Путь долгий, и правильный настрой требуется на всей дистанции. Вот мы, к примеру, живем в России. Наша задача сначала завоевать золото чемпионата своей страны. Затем выйти на континентальные соревнования и стать первыми там. После – мир, а затем и Олимпийские игры, если это возможно. Это сложный, но реальный путь. И реальный он

оттого, что имеется наивысшая цель. Она манит, заставляет вставать рано утром и работать столько, сколько нужно, и даже больше. Обратите внимание, что цель у каждого своя, ведь не всем же стремиться к победе на Олимпиаде. Даже в спорте есть дисциплины, которые не являются олимпийскими. Тот же ММА, к слову. Но здесь есть топовый на данный момент промоушен – UFC. Стать его чемпионом – чем не наивысшая цель? Суть в том, что вы можете заниматься чем угодно в своей жизни, но сто процентов всегда можно определить и установить для себя наивысшую цель в том, что вы делаете.

А вы можете это сделать прямо сейчас? Хорошо, если так. А если нет, то тут вопрос: вы просто еще не думали о цели – или тратите свое время на что-то, чем заниматься не особо хотите? Тяжело давать результат в том, от чего тошнит. Так что, в любом случае, в вашем деле вы должны определить, что представляет собой наивысшая цель.

Следующее: **чемпионами становятся универсальные солдаты**. Продолжу пример с UFC. В этом промоушене хотят драться мальчишки, они мечтают себя проявить именно там. Но я охлаждаю их пыл. Примерно с 16-и лет я начинаю разъяснять, почему парень после самбо начинает ходить на грэпплинг. Или, допустим, после борьбы отправляется осваивать дзюдо. Да потому что и то и другое универсальному бойцу просто необходимо. Объясняешь, доносишь мысль, почему на этом этапе мы не деремся в профессиона-

лах. Там жесткие длительные бои, они могут нанести здоровью серьезный ущерб. По 15 минут идут обычные схватки – три раунда по пять минут, а чемпионские длятся все 25. Так что если у тебя на сегодняшний день нет готовности, то ты не можешь выступить на том уровне, чтобы удивлять людей, не сделаешь все идеально. Поэтому лучше выходить на такие бои вовремя – здоровым, крепким, подготовленным. Это будет обязательно, но позже. А пока делай из себя универсального солдата. Я убеждаю людей в этом.

Да, в пяти пунктах убеждение идет самым первым. Если ты ни в какую не можешь убедить человека, то надо спросить себя: стоит ли с ним вообще иметь дело?

Некоторым людям тяжело объяснить что-то, к примеру, своим детям. Они не понимают, что, начиная с малых лет, ребенок и так берет пример со старших. Если вы дома каждый день, вы отец или близкий родственник – дядя, старший брат, – то вы уже влияете. Но если вы объясняете, что нельзя курить, потому что это плохо отразится на здоровье, а сами регулярно выходите на перекур – эффективно ли будет ваше убеждение? Когда ребенку говорят одно, а делают другое, он воспринимает только поступки. Слова не всегда совпадают с реальностью – часто это понимаешь еще ребенком. Поэтому на первом месте не то, что мы слышим ушами, а то, что видим глазами, то есть реальные дела, а не абстрактное сотрясение воздуха.

Первым делом мы должны разъяснять людям свою точку



зрения. Убедить – значит сделать так, чтобы человек поверил в вас. Чтобы он изменил свои принципы и начал действовать по-другому. Личный пример – это уже нечто вспомогательное: идет после убеждения, как усилитель. За ним следует поощрение. После – требование. Поощрение и требование – это отношения почти как между начальником и подчиненным. А принуждение – так вообще диктатура. Когда ты заставляешь делать, хочет он того или нет. Такая схема, если вкратце. Подробнее обо всем – дальше в книге.

На данный момент я хочу, чтобы вы осознали главное. Не получится убедить человека в том, что вам самим не близко. Не верите вы – не поверят и вам. Я как тренер и мой ученик – мы всегда идем к одной цели. К примеру, он становится заслуженным мастером спорта, я – заслуженным тренером. Мы оба движемся в одном направлении – наверх. А что нужно для этого? Мое умение, его талант. Это следует объединять и действовать сообща.

Не думайте, что в тренировочном зале стоит агрессивная обстановка и тренер, пользуясь своим положением, творит что хочет. Нет, все идет по отработанной методике, где **основной инструмент воздействия – слово**. Не случайно убеждение стоит на первом месте – часто его оказывается достаточно для результата.

Смотрите сами. Если к вам пришел мальчишка в 6 лет, а теперь ему 16 – за 10 лет сколько вы с ним прошли летних сборов? Сколько раз общались? Как много раз проверяли его

дневник, решали бытовые, а иногда и какие-то личные или даже «хулиганские» моменты? Сосчитать нереально. У вас в голове понятная мысль: если парень попадет в мою команду, а тем более в сборную России, то должен там быть примером, одним из лучших. И вот вы бок о бок работаете в течение 10 лет. Теперь еще добавьте три года в молодежной сборной. Это вообще самый тяжелый возраст. Воспитанник уже был первым в зале, оказался в сборной страны, был лучшим по юношам. И вот он попадает в «молодежку». А это уже надежда главной сборной. За этим лишь финальный этап – взрослый сборник, выдающийся представитель своей страны. Человек, который поднимает флаг, завоевывает награды для Родины, является примером для подрастающего поколения. Значит, даже если в молодости у него были погрешности, ошибки, то сейчас он стремится получить титул «чемпион мира» или «олимпийский чемпион» и, соответственно, должен быть ну просто идеальным. Потому что на него равняются, все вокруг внимательно смотрят, его боготворят, от него ждут победы. Молодые ребята, которые хотят быть в будущем на его месте, разинув рты ловят каждое движение, каждое слово. У взрослого нет права на ошибку.

Нет разницы, чем он занимается: готовится ли к прыжку с трамплина, собирается ли пробить пенальти или нанести удар по шайбе – он должен каждый миг своей практики оттачивать технику. Плюс, надо вести себя аккуратно вне соревнований – в одежде, в поведении в обществе и так далее.

Итак, если парень 24–25-летний сборник, мы с ним работали порядка 18 лет. Сколько времени тренер с ним провел вместе? Больше, чем отец. Я думаю, за эти годы наставник ему говорил очень много, в том числе и не всегда приятного. Но при этом, если человек дорос до главной команды страны, слова были поучительными, правильными и сказанными вовремя. В этом и есть суть убеждения. Думаю, вы уже прекрасно понимаете, что речь здесь далеко не о спорте, вопрос стоит шире. **В любом деле, слово может быть решающим.** Учитель всегда волнуется за воспитанника, отдает душу, может быть, даже «зарабатывает» себе инфаркт, переживая за него. Ученик с тренером преодолевают долгий путь. Воспитаннику бывает трудно понять наставника. А тот, зная это, должен, несмотря ни на что, вести подопечного к пику формы и пьедесталу.

Я знаю, о чем пишу. Сам начал тренировать 11 сентября 1987 года. У меня тогда было две группы мальчишек 1977–1978 годов рождения. Впоследствии некоторые из них стали чемпионами Дагестана, СКФО и России. Дети были очень хорошие, талантливые, некоторые из них выросли в тренеры.

Разия Нажимутдиновна и Бика Газиевна – два классных руководителя в районных школах, где учились мои ребята. Я, молодой тренер, пришел как-то раз к концу урока, попросил всех остаться дополнительно на 10 минут и дать мне дневники учеников, а конкретно тех ребят, которые ходят ко

мне на занятия. Женщины были очень удивлены, почти шокированы тем, что на успеваемость мальчишек пришел посмотреть именно я, тренер, а не родители. При всем классе я заявил, что, если мои воспитанники будут учиться хуже, чем остальные, они мне не нужны. Эти ребята должны быть на уровне не только в спортзале, но и здесь, в школе. Пусть не отличники, но чтобы оценки не ниже четверки. Троечники мне ни к чему. Не согласен я на такую успеваемость учеников и все тут. Планка поставлена выше, чем обычно для детей такого возраста, которые не занимаются спортом или которые просто ходят в зал без высокой цели. Одним своим визитом я сделал шаги по убеждению сразу в двух направлениях. Показал классу, что будет особый контроль за моими воспитанниками, и изменил отношение к спортивным тренерам среди учителей в той Кироваульской средней школе.

Это не была бравада. Победитель должен быть образован. Он должен быть воспитан. Помните мои слова про универсальных солдат? Они касаются далеко не только физической формы и бойцовских навыков человека.

Следующим моим шагом стало приглашение учительниц на занятие. Потом одна рассказывала: «Я пошла в зал посмотреть. Была, конечно, удивлена, что тренировка началась с воспитательной части на 5–7 минут. Кто разбил окно, кто себя плохо вел на перемене, кто толкнул девочку и так далее. Обсудили дисциплину. До ребят жестко донесли, что такого не должно быть ни в коем случае. Раз вы сильные, то долж-

ны быть примером, только помогать всем и никак иначе. Вы можете больше, чем остальные, а значит, с вас и спрос выше. Помочь, например, учительнице донести сумку, проводить ее – почему бы нет? Если вы встретите ее на улице и сделаете так, ей будет приятно».

Так оно потом и вышло. Да, учителя – молодые женщины были тогда приятно удивлены, что ребята, которые у меня занимались, начали меняться. Они стали выделяться на общем фоне. Сперва шея выпрямилась, плечи расправились, осанка появилась правильная. Потом манеры общения добавились. **Ответственность – это взять на себя больше, сделать лучше.** Когда все мальчишки на физкультуре подтягивались на двух руках, мои ребята делали это на одной. При этом, я не описываю «безоблачное небо». **Окружение не всегда понимает вас, и к этому нужно быть готовым.** Одноклассники говорили, что у нас теперь «школа обезьян» какая-то. К сожалению, вас будут критиковать даже за то, что вы лучше или больше подтягиваетесь. Так во всем: если вы начинаете хорошо учиться, то услышите от завистников в свой адрес что-то про «ботаника». Люди будут выискивать разные зацепки, лишь бы представить ваше дело в неприглядном виде, обесценить его.

И здесь опять на первый план выходят правильные слова – убеждение. Ребята росли. Мои ученики успевали хорошо. Они стремились изучать другие языки, не обращали внимание на колкости со стороны. И время показало, что парни,

которые занимались честно, воспитывались правильно, оказались в итоге лучше приспособлены и пригодны к новой жизни, переходу на современные реалии. То была последняя пятилетка СССР, происходила смена эпох.

Здесь пришло время написать про эту страну, которой сейчас нет. Точнее, о том, почему я лучше воспринимаю школу, что была создана в СССР. Ее методы используются и сейчас в наиболее продвинутых школах мира. По ее наработкам кубинцы, к примеру, стали лучшими в боксе. Англия также взяла себе наше образование. Плановую экономику перенял Китай – а сегодня это одна из лидирующих стран мира. Поэтому нам не нужно бездумно выбрасывать то, что у нас было. Почему бы не вернуться к своим истокам – во всяком случае, в той части, которая приносила результат? Нельзя допускать, чтобы на помойке оказались результаты десятилетий упорного труда.

Когда сегодня вы читаете книги по истории, бывает тяжело их понять. Они уже при мне переписываются в третий раз. А историю нельзя трогать минимум 300–500 лет, если это настоящая история. Я сам уже предпенсионного возраста – мне 56 лет на момент написания этих строк. И я отчетливо вижу, как сознательно или нет, но меняется отношение к событиям и методологиям, которые имели место в Советском Союзе. Не согласен, что это верно, потому что разрушать всегда проще, чем строить. Сохранить, отреставрировать и преобразовать – значительно труднее.

Вот пример. Я поступал в три разных вуза, в каждом из них написал диктант на 4 балла. Значит, школа, которая меня воспитала, сделала это качественно. Система работала бесперебойно, действовала эффективно, «продукт» был на уровне. А сейчас возьмите и снимите с ЕГЭ ученика, пусть он в трех вузах напишет диктант из 230 слов на оценку 4 (или как там сейчас это считается). Будет ли такой же результат? Сомневаюсь. Даже МГУ жалуется, что из 36 проверенных абитуриентов 12 оказались двоечниками, а остальные троечники. Ни один человек не получил даже «хорошо», чего уж говорить про «отлично»!

# 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.