

**Абдулманап  
Нурмагомедов**

---

**Игорь  
Рыбаков**

**ОТЕЦ**

**Как воспитать чемпионов  
в спорте, бизнесе и жизни**



**ИЗДАТЕЛЬСТВО  
АСТ  
МОСКВА**

УДК 821.161.1-3  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44  
Р93

**Нурмагомедов, Абдулманап, Рыбаков, Игорь**  
Р93 Отец. Как воспитать чемпионов в спорте, бизнесе и жизни / — Москва : АСТ, 2026. — 256 с. — (Эксклюзив: non-fiction).

ISBN 978-5-17-180265-3

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. Попробуйте ее на себя прямо сейчас!

УДК 821.161.1-3  
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

ISBN 978-5-17-180265-3

© Нурмагомедов А., Рыбаков И., текст, 2026  
© ООО «Издательство АСТ», 2026

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 — видется 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 раз-

ного. И все очень органично сочетается. Так вот, я долгое время наблюдал за миром ММА, и когда в легком весе промощена 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 резонировал 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 пообщать-

ся 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, от-

правимся 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 снимать 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, слабину 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 направ-

лении. 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 медий-

ности 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 вышеназванных 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 воспитанию, а также закулиссе 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 занятие, 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 сбоек 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