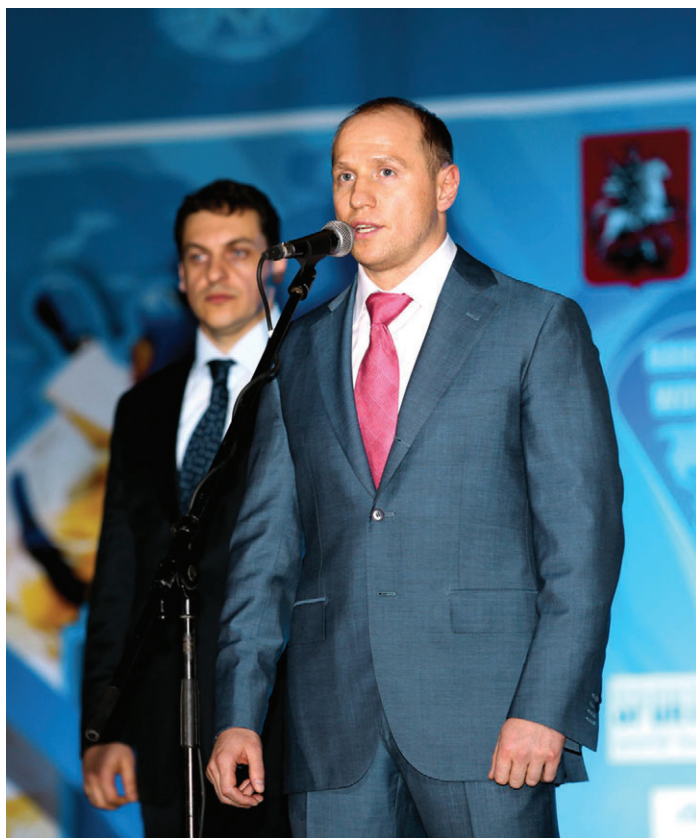




Сергей АСТАХОВ

– спортсмен и президент

Юрий ЯКУБОВСКИЙ



За последние несколько лет наш, отечественный рукопашный бой, вышел на международную спортивную арену и мощно, (возможно, для кого-то и неожиданно) осуществляет экспансию не только географическую, но и идеологическую. О том свидетельствует рост числа приверженцев этого вида спорта за рубежом, все большее число международных стартов, появление новых федераций рукопашного боя в разных странах мира. Так вот, возможно для кого-то это неожиданно, но не для президента Международной федерации рукопашного боя Сергея Александровича Астахова. Он как никто другой знает, сколько интеллекта, энергии, упорного, кропотливого труда немалого числа блестящих специалистов и единомышленников было вложено за многие предшествующие годы в создание фундамента, на котором теперь развивается новый перспективный международный вид спорта. И как самого его судьба готовила возглавить сегодня этот процесс. Мы попробуем рассказать об этих людях в нашем журнале.

Родился Сергей Астахов в 1975 году в семье офицера милиции, сотрудника уголовного розыска. В 15 лет пришел в секцию карате к тренеру Виталию Семеновичу Сенину. Сенин преподавал не просто карате, а карате с элементами рукопашного боя – захваты, освобождения от захватов и т.п. Астахов много тренировался, успешно выступал на соревнованиях, заработал там коричневый пояс – экзамен принимал представитель федерации карате.

Как-то раз, в майские праздники, по дороге на дачу к В.С.Сенину прочитали в газете объявление о наборе спортсменов в Центральную школу боевых искусств на Цветном бульваре, клуб «Защита». Надо отдать должное Виталию Семеновичу, он понимал, что в его секции Астахову стало тесновато, надо дальше расти. И предложил поехать на Цветной вместе. Пришли вдвоем, но выяснилось что прием только с 18-



ДИПОМКАЛИТУ

ти лет, а Астахову было всего 17, что делать? Виталий Семенович смог уговорить Юрия Петровича Семина, директора этой школы записать на отбор, а там видно будет. И Астахов стал с нетерпением этого отбора ожидать.

И вот – отбор! Кого только не понаехало: и ушуисты, и каратисты и всякие другие общим числом человек шестьдесят и каждый показывал что умел. Единоборства в те времена были популярны, много разных стилей бытовало, так что поглядеть было на что. Проводили тестирования Ю.П.Семин и Юрий Викторович Кутырев. Астахов показал что умел: удары, растяжку, провел несколько боев и отправился домой, ожидать результатов. Через несколько дней позвонили, сообщили о положительном решении, пригласили на беседу. Оказалось, что из 60-ти претендентов отобрали только двоих. Потом Ю.В.Кутырев объяснил, что взяли не столько по причине хорошей подготовки, сколько увидели неукротимое желание двигаться вперед на пути познания спортивной премудрости. По возрасту выступать рано, но к тренировкам допустили, дескать, там поглядим. Начались интенсивные тренировки, которые студенту 3-го курса профтехучилища надо было совмещать с рабочими сменами на АЗЛК, где проходил производственную практику. А практика была на рабочем месте оператора автоматизированной линии по изготовлению переднего тормозного диска. Хотя линия была автоматическая, но загружать ее на входе металлческими болванками надо вручную! Потом на выходе – разгружать. Выходило около 10-ти тонн за смену, нормальная физподготовочка! Кормили в заводской столовой неплохо, так что сил прибавлялось.

А в 92-м поступил в Московский юридический институт, который к тому времени уже назывался Московская высшая школа милиции – МВШМ МВД РФ. Там была секция карате и Астахов стал выступать на различных соревнованиях за институт и даже за МВД. К тому времени, с 91-го начали проводить соревнования по рукопашному бою, Астахов там тоже решил выступать. И тут же понял разницу между этими видами единоборств. Если по скорости у



него проблем не было, то отсутствие техники борьбы сказалось сразу и создавало проблемы при поединках с борцами. В те времена правила позволяли проводить удержание неограниченное время...

Кто принимал участие в поединках? По рисунку боя сразу можно было определить – ударник или борец выступает, рукопашников в нынешнем понимании тогда практически не было. Так Астахов стал постигать в Институте науку рукопашного боя, погружаться в него под руководством Евгения Петровича Супрунова, заведовавшего вместе с Евгением Ивановичем Сваловым этим видом спорта на спортивной кафедре.

Сергей Мясоедов, Алексей Кузнецов, Андрей Гуляев, Олег Невзоров – костяк команды рукопашников-однокурсников, где лидером, как боец с соревновательным опытом, стал Астахов. Это была одна из сильнейших команд, соперничавшая с Академией ФСБ и Голицынским Погранинститутом. Естественно, по окончании института, к тому времени Мастер спорта России, Астахов остался на спортивной кафедре преподавать и совершенст-





-водить собственное спортивное мастерство. Кстати, выполнение мастерского норматива произошло при курьезных обстоятельствах, нашему герою пришлось выступать в более тяжелой весовой категории, чем «родные» 75 кг. Но ничего, бился успешно, занял первое, почетное место. Вдохновил на это необычное выступление тренер Е.П.Супрунов, который со временем стал старшим партнером и коллегой по преподавательской работе.

И когда Супрунов возглавил Центр рукопашного боя в ЦС Динамо, Астахов пошел к нему заместителем. Там они развернули учебно-методическую работу среди динамовских подразделений, проводили зональные сборы, наладили тесную связь со спортивными научными организациями. Наиболее плодотворно работали с Александром Ониковичем Акопяном и Сергеем Юрьевичем Тюленьковым из ВНИИФКа, готовили инструкторов рукопашного боя по методике ведения занятий. Тюленьков же, в 1998 году, стал и первым научным руководителем Астахова, когда тому пришлось время заняться научной работой. Тему диссертации определили: «Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (На примере рукопашного боя)».

К тому времени у Астахова был годичный перерыв в выступлениях по причине травмы, и под руководством А.О.Акопяна он стал проводить автоэксперимент по восстановительной программе с соответствующим ведением дневника. Протоколы этой программы органично вписались в тему диссертации. И в учебном центре Службы внешней Разведки, куда к 2001 году был приглашен на работу Астахов, преподавать рукопашный стал уже кандидат педагогических наук. Одной из сторон деятельности этого специфического учебного заведения была большая работа с иностранным контингентом. Кто знает, возможно, в этом было некое проявление Промысла, готовившего нашего героя к работе на международной арене?

Юрий ЯКУБОВСКИЙ

РБ

Сергей МЯСОЕДОВ:

— Астахов смолodu был хорошим организатором.

— Среди первокурсников Московского юридического института восточные единоборства были популярны, поэтому, предложение Сергея Астахова отправиться с ним в Центр единоборств на Цветном, я охотно принял. У меня была неплохая «общеспортивная» подготовка, всем понемногу занимался к тому времени, и теперь с удовольствием стал осваивать новую для себя спортивную дисциплину. Астахов к тому времени уже выступал на Цветном и в качестве тренера, так что многие премудрости впервые от него воспринял.

В институте формировалась сборная команда по рукопашному бою под руководством С.П.Супрунова, коллектив подобрался сильный, по 2-3 спортсмена минимум в каждом весе, так что за Институт и МВД мы выступали неплохо, на равных противостояли сильным командам ФСБ и погранвойск. По тем временам неплохо, сегодня же, вспоминаю с улыбкой. Всем нам, «выходцам из карате» сильно не



Александр АКОПЯН:

Акопян только подошел к разработке технологии скоростно-силовой подготовки спортсменов-единоборцев. И когда подбирали тему научной работы для Астахова, тот предложил экспериментальную часть на себе самом поставить, как на действующем спортсмене. К тому времени он был Мастером спорта России, Чемпионом России в общем, все титулы носил. Решили ставить автоэкспеимент.

В первый день Акопян, учитывая, что Астахов регулярно тренируется, выдал задание на тренировку достаточно жесткую, в рваном ритме, с высокой интенсивностью. Выяснилось, что для тренированного спортсмена это было на пределе сил. Тем не менее, на все последующие тренировки Астахов приезжал регулярно, всю их тяжесть, все режимы через себя пропустил. В итоге, в последующих соревнованиях удачно выступил. Так что экспериментальная база диссертации оказалась надежной и приступили к

доставало борцовской подготовки. А тогдашние правила рукопашного боя давали борцам серьезные преимущества. Поэтому приходилось ускоренно наращивать технический арсенал.

Лидером в команде стал Астахов. Не только по причине лучшей спортивной подготовленности. Вообще он был какой-то основательный, к его мнению прислушивались не только в спортзале, но и в повседневном быту.

Вот и теперь, он по своей инициативе стал ходить по борцовским залам, присматриваться, изучать тренировки. И нас постепенно за собой увлек, процесс дополнительного обучения организовал. Ныне, оглядываясь в те годы, понимаешь, что в этом тогда еще проявлялись его задатки лидера: не только спортсмена, но и авторитетного организатора.

**Сергей Викторович
МЯСОЕДОВ**

кропотливой работе над ее оформлением. Опубликовали ряд работ, параллельно вели видеозапись, легшую в основу целого фильма.

Любопытная деталь. В спорте высших достижений постановка автоэксперимента практиковалась, но в таком новом, собирательном виде боя, в котором представлены техники всех видов единоборств у Астахова приоритет. Дело в том, что рукопашный бой новый и самый жесткий вид спорта, с функциональной точки зрения, жестче бокса, жестче борьбы. Переход от ударной техники к захвату, например, связан с участием большого количества мышечных групп, которые должны правильно сработать. Такие сложнкоординационные переходы приводят, как правило, к травме. В подготовке спортсменов требуется научная база, находящаяся ныне в процессе становления. Интересно заметить, что такого типа работа с жестким автоэкспериментом на сегодня в единоборных видах спорта пока единственная.

**Александр Оникович
АКОПЯН**

Евгений СУПРУНОВ:

Сергей Астахов был всегда очень целеустремленным человеком. К тренировкам подходил всегда исключительно серьезно. Был лидером команды и тянул за собой весь костяк команды и в этом очень много мне помогал. Считаю, что в то время уже проявились его качества лидера. При этом много и упорно трудился над повышением собственно спортивного мастерства.

**Евгений Петрович
СУПРУНОВ**

