

Өзүңдү жең



Автор: Наргиса Карасартова

Сүрөтчү: Нурай Акматова

Которгон жана адаптациялаган: Талгат Деркембаев

Өзүңдү жең

Автор: Наргиса Карасартова

Сүрөтчү: Нурай Акматова

Которгон жана адаптациялаган: Талгат Деркембаев

Кыргыз тилинде

Бишкек-2021

Copyright © 2021, Бул чыгарма Creative Commons Attribution 4.0 Эл аралык лицензиясы (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>) боюнча лицензияланган.



<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Бул ишти коммерциялык максаттарда колдоно аласыз. Бул чыгарманы адаптациялап, толуктай аласыз. Авторлордун, иллюстраторлордун ж.б. автордук укугун жана өздүк маалыматтарын сакташыңыз керек.

Победить себя, Copyright © 2021, Эта работа лицензирована по международной лицензии Creative Commons Attribution 4.0. (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>). түп нускасынан ылайыкташтырылган. CC BY 4.0 лицензиясы негизинде лицензияланган.

"Өзүңдү жең" (кыргыз тилинде), автор Наргиса Карасартова, сүрөтчү Нурай Акматова, Талгат Деркенбаев тарабынан которулуп адаптацияланган.

Бул басылма АКШнын эл аралык өнүктүрүү боюнча агенттиги (USAID) аркылуу көрсөтүлгөн Америка элинин колдоосу менен түзүлдү. Басылманын мазмуну USAIDдин же АКШ Өкмөтүнүн пикирин милдеттүү түрдө чагылдырбайт.



- Мага дене тарбия сабагы аябай жагат.
- Балдардын баары эле бул сабакты жакшы көрүшөт, – деди агам Нурдин жылмайып.
- Сиз ушунчалык бактылуусуз. Машыгууга барып, штанга көтөрөсүз. Мен дагы сиздей машыккым келет!
- Оо, Адыл, сен да балбан болууга кызыгып калдыңбы? – деп байкем менин чачымды уйпалап койду.
- Сиздей болсом жакшы да. Мен баарынан күчтүү болгум келет! Эгер оор атлетика секциясына жазылсам, дароо эң оор штанганы көтөргөнгө аракет кылам.
- Сен баарын эле ушунчалык тез жана оңой үйрөнсө болот деп ойлойсуң да... Штанганы көтөрүүдөн мурун ага даярдануу керек. Азыр он эле жаштасың. Эки жыл бою чуркап, шырык менен секирип, жулкуу жана түртүү ыкмаларын өздөштүрөсүң.
- Жулкуу, түртүү деген эмне?
- Жулкуу – бул штанганы бир кыймыл менен башыңдан өйдө көтөрүү. Штанганы кармап, буттарыңды түз кармашың керек. Түртүү эки кыймыл менен ишке ашырылат. Штанганы алгач көкүрөккө чейин көтөрүп, анан жогору түртүү керек.



– Сиз күчтүү штангисттерди билесизби?

– Ооба, албетте, билем! Бул менин машыктыруучум – Өмүржан Молдодосов жана анын уулу Уланбек Молдодосов. Уланбек биздин оор атлетика мектебибиздин деректири болуп иштейт.

– Алар жөнүндө айтып бериңизчи!

– Албетте, айтып берем. Мен көп убакытымды алар менен өткөрөм. Бир жолу Өмүржан агай досу Болот менен мектептин китепканасына барганын эскерди эле. Анын классташы детектив жанрындагы китепти алат. Ал эми агайым текчеден оор атлетчи Юрий Власовдун "Өзүңдү жең" деген китебин тандайт.

Агайым бул китепти окуганда, аябай таасирлениптир. Белгилүү балбан оордукту көтөрүүнү кантип үйрөнгөнү жөнүндө жазган экен.

Өмүржан агай китепти үйүнө алып кетет. Китепти толук окуп чыккандан кийин, күчтүү адам болууну каалайт. Ал жөнөкөй балбан эмес, чемпион болууну чечет!



– Билесиңби, Юрий Власов Арнольд Шварценеггердин да аздеги болгон!

– Кайсы?! Баягы терминаторбу?! – деп мен аны эстедим.

– Ооба! Ал бир маегинде оор атлет Юрий Власовду көрүп, ага окшош болом деп өзүнө сөз бергенин айткан. 1988-жылы Шварценеггер Россияга келгенде, атайын жолугуп, аны менен кол алышып көрүшкөн экен.

Экөөбүз сүйлөшүп отурганда, Алия эжем бизди угуп, радио кабылдагычтын моделин кураштырып жатты.

– Мына силер Власов, Шварценеггер жөнүндө сүйлөшүп жатасыңар. А кыргыз балбандарынан кимди билесиңер? – деди.

– Албетте, мен токсон жашында тоодой болгон Жолойду жыккан Кошой бабамды билем! – деп сыймыктануу менен жооп бердим.

– Сенчи? – деп ал Нурдин байкемден да сурады.

– Кожомкул жөнүндө уккам. Ал бир атты ашуудан көтөрүп өткөн. Анын бою эки жарым метрге жакын болуп, салмагы 165 килограммга жеткен.

– Ай-ий! Бир жылкынын салмагы 600 килограмм деп уккам. Ал чыныгы балбан турбайбы! – деп Алия эжем таң калды.

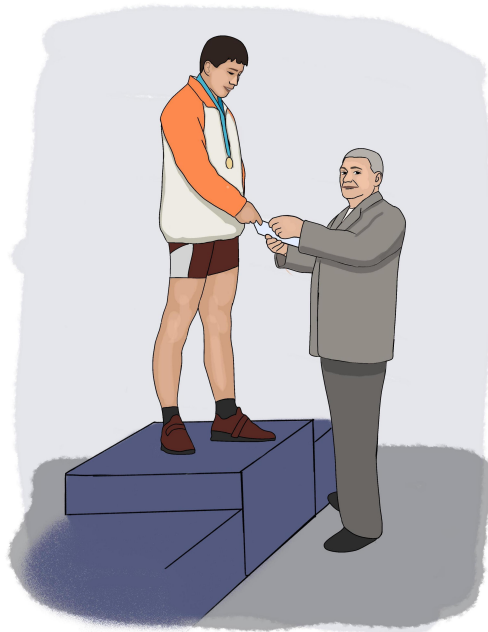


– Ошентип, Өмүржан агай ошол китепти окугандан кийин машыга баштаптыр, – деди Нурдин байкем . – Ага штанга керек болуп калат. Ал кезде Токтогулда оор атлетика боюнча секция болгон эмес. Бирок Өмүржан агай анын да айласын тааптыр. Ал үйүнө дат баскан темирлерди алып келип, ломдун эки башына бекитиптир! Бул анын биринчи штангасы болгон.

Өмүржан Молдодосов жөнүндө агамдан көп нерселерди билдим.

Өмүржан агай уулдарынын бардыгын оор атлетчи болсо деп кыялданган. Анын кыялы орундалып, анын үч уулу тең оор атлетика менен алектенишкен.

Уулу Уланбек Молдодосов спорттун бул түрүндө эң чоң ийгиликтерге жетти. Башталгыч класста окуп жүргөндө, Уланбек милиция кызматкери болгусу келген. Бирок спорт менен мыкты машыккандан кийин, ал дене тарбия институтуна тапшырууну чечкен.



Алгач Уланбек футбол ийримине катышып, андан кийин эркин күрөш менен эки жыл алектенем. Бул жаатта ал облустук мелдештерге да катышкан.

Таякеси Эсенжан Майназаров Токтогулга келгенде, бүт баары өзгөрүлдү. Бир кезде Эсенжан Майназаровду да штанга көтөрүүгө Өмүржан агай кызыктырган болчу.

“Таякем Токтогулга келери менен оор атлетика секциясын ачты. Кароосуз калган откананы ал өз колу менен тазалап, актап, сырдап чыкты. Ал эркек балдарды машыгууга тартты. Менин спортко шыктуулугумду биринчилерден болуп байкаган. Таякем чебер мугалим жана мыкты психолог эле. Мени чоң спортко даярдап чыккан”, – деп Уланбек Молдодосов бир жолу агама айткан экен.

– Ушунун баарын эринбей сурадыңыз беле?

– Ооба, албетте, мен алардын ийгилик сырларын билгим келген.

– Анан билип алдыңызбы?

– Ооба. Көрсө, спорт туруктуулукту жана көп эмгекти талап кылат экен. Уланбек өжөрлүк менен машыгып, акыры жеңишке жетишти. Мектептен кийин оор атлетика боюнча Кыргыз Республикасынын спорт чеберинин ченемин аткарды.

Андан кийин эл аралык маанидеги жеңиштерге жетишти. Азия чемпиону, Ислам оюндарынын жеңүүчүсү болду. “Студенттер арасындагы дүйнө чемпиону” деген наамды алды. Ал эми Грецияда өткөн Олимпиадада планетадагы эң күчтүү он штангисттин катарына кирди.



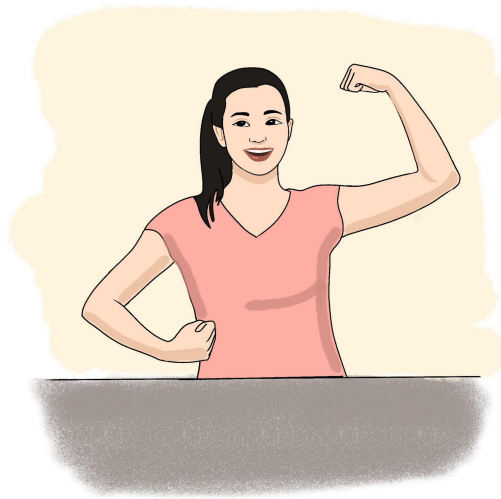
Уланбек – Кыргызстандын көп жолку чемпиону. Ал өлкөнүн рекордун он бир жолу жаңылаган. 2003, 2004, 2005 жана 2008-жылдардын эң мыкты спортчусу деп табылган.

Казакстандын үч жолку чемпиону. Тайландда жана Ташкентте өткөн Азия кубогунун жеңүүчүсү болгон. Түштүк Кореяда жана Кытайда өткөн мелдештерде коло медаль алган.

Эки жолу Бириккен Араб Эмираттарында, Кытайда жана Японияда өткөн Азия чемпиондугунун күмүш медалына ээ болгон.

«Эң негизгиси, өзүң менен өзүң күрөш. Мисалы, менин эркин күрөш боюнча атаандаштарым бар болчу. Бирок оор атлетикада баары башкача болуп кетти. Бул спорт чыдамдуулар жана эрктүүлөрдүн гана спорту.

Мен ички туюмумду көп тыңшадым, укканга аракет кылдым. Көбүнчө белгиленген ченемден ашыкча көнүгүүлөрдү жасадым. Бирок кээде өзүмө-өзүм “бүгүнкүгө ушул жетиштүү” деп айтчумун», – деп Уланбек Молдодосов бир жолу Нурдин байкеме айткан экен.



– Ал канчалык салмактагы штангаларды көтөргөн?

– 200 кг. Элестетип көрсөң, бул бир күрөң аюунун салмагы да.

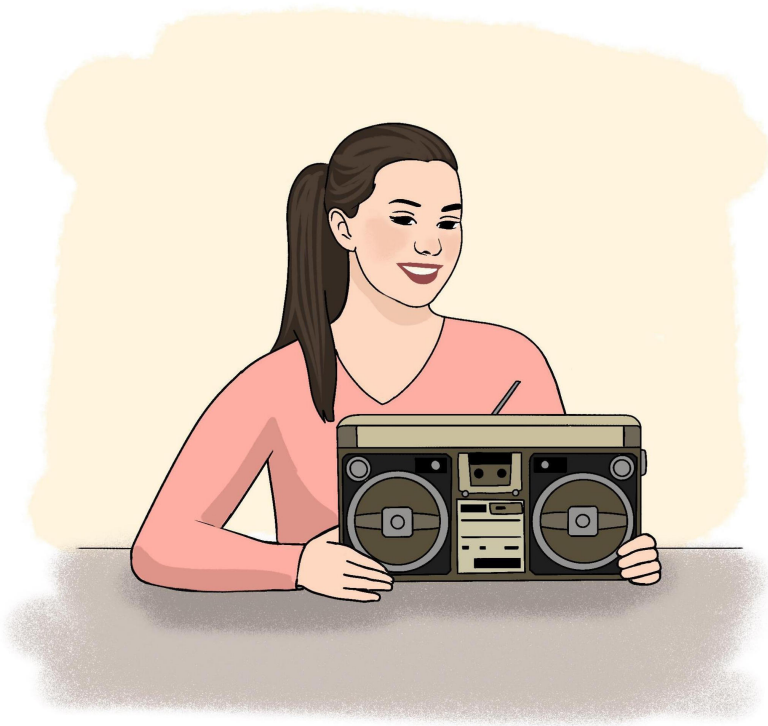
– Ой-ий, ал учурда анын өзүнүн салмагы канча болду экен?

– 80 килограмм. Ал азыр да ушул салмакта болуп, өзүнүн формасын кармап келе жатат. Бул үчүн Уланбек күн сайын эртең менен көнүгүүлөрдү жасайт. Ал спорт ким бийик максатка умтулуп, талыкпай иштесе, өжөрлүк менен туура машыга берсе, ошол жеңишке жетет дейт. Бирок ал чоң штангаларды көтөрүүдөн абайлагыла, биринчи кезекте жан дүйнөнүн ырахаты жана ден-соолугун чындаш үчүн машыккыла деп эскертет.

– Кыздар да штанга көтөрсө болобу? – деди Алия радионун тетиктерин кураштырып жатып.

– Албетте, болот. Кыздар бул жаатта да ийгиликке жетише алышат! – деп жооп берди Нурдин байкем. – 2000-жылкы Олимпиада оюндарынын программасына аялдар арасындагы оор атлетика кирген. Буга чейин кыздар жогорку деңгээлде оюн көрсөтө албайт деп ойлошкон. Кыргызстанда да оор атлетика менен олуттуу машыгып жүргөн кыздар бар.

– Аракет кылып көрүш керек экен. Ден-соолук үчүн машыксам болот, бирок булчуңдарымдын чоң болушун каалабайм, – деди эжем.



– Силердин мектепте канча окуучу бар? – деп сурады байкем.

– Үч жүзгө жакын болушу керек. А сиздердин окуу жайдачы?

– Биз да үч жүзгө жакын адамбыз. Биз ар дайым спорт менен алектенебиз, ал тургай карантин шартында да машыктыруучулар онлайн режиминде сабак өтүшөт. Ал эми Уланбек видео байланыш аркылуу машыгууларды көзөмөлдөп турат.

– Уланбек байкенин балдары барбы? – деп кызыгып сурады Алия эжем.

– Ооба, Арсен жана Арслан аттуу эки уулу бар. Алар да оор атлетика менен машыгышат.

– Охо! Алар ата жолун улаган балдар экен. Мен да атамды ээрчип, радиотехник болуп жатпайымбы, – деп Алия эжем жылмайды.



USAID
АМЕРИКАНЫН ЭЛИНЕН



КЫРГЫЗ РЕСПУБЛИКАСЫНЫН
БИЛИМ БЕРҮҮ ЖАНА ИЛИМ
МИНИСТРЛИГИ

Автор: Наргиса Карасартова

Сүрөтчү: Нурай Акматова

Которгон жана адаптациялаган: Талгат Деркембаев

USAID "Окуу керемет!" долбоору

Кыргыз Республикасы

