

Победить себя



Автор: Наргиса Карасартова

Иллюстратор: Нурай Акматова

Победить себя

Автор: Наргиса Карасартова
Иллюстратор: Нурай Акматова

На русском языке
Бишкек 2021

Copyright © 2021, Эта работа лицензирована по международной лицензии Creative Commons Attribution 4.0. (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

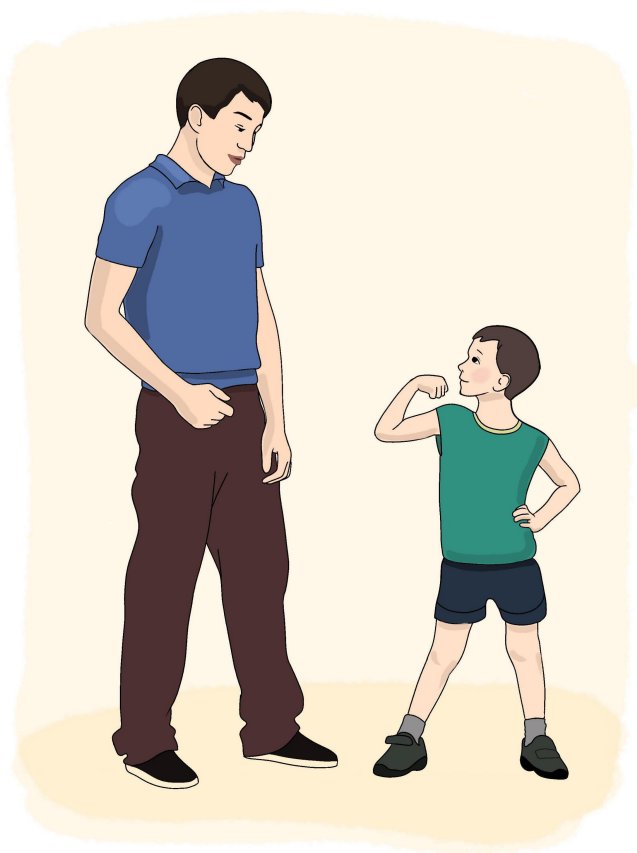


<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Вы можете использовать эту работу в коммерческих целях. Вы можете адаптировать эту работу и вносить в нее изменения. Вы должны сохранять авторские права авторов, иллюстраторов и т.д.

"Победить себя" (на русском языке), автор Наргиса Карасартова, иллюстратор Нурай Акматова.

Данная публикация разработана благодаря помощи Американского народа, оказанной через Агентство США по международному развитию (USAID). Содержание публикации не обязательно отражает позицию USAID или Правительства США.



- Я очень люблю урок физкультуры.
- Все мальчишки любят, сказал мой старший брат Нурдин и улыбнулся.
- А ты такой счастливчик, даже на тренировки ходишь. Штангу поднимаешь... Я тоже хочу!
- О, Адыл, захотел стать богатырем, брат потрепал мои волосы.
- А почему нет. Я хочу быть сильнее всех!
- Если я запишусь на секцию по тяжелой атлетике, – продолжил я, то сразу постараюсь поднять самую тяжелую штангу.
- Ты думаешь, всё так быстро и легко... Прежде чем осилить штангу, надо к ней подготовиться. Тебе сейчас десять лет. Два года ты будешь бегать, прыгать, отрабатывать технику рывка и толчка на деревянных палках.
- Рывок, толчок, что это вообще такое?
- Рывок – это когда поднимаешь штангу над головой одним движением. Удерживая штангу, ты должен подняться, полностью выпрямив ноги. Толчок выполняется в два движения, взятие на грудь штанги и толчок с груди.



– Слушай, а ты знаешь крутых штангистов?

– Да, конечно! Это мой тренер Омуржан Молдодосов и его сын – Уланбек Молдодосов. Уланбек – директор нашей школы тяжелой атлетики.

– Расскажи мне о них!

– С удовольствием, я ведь много времени провожу с ними.

Омуржан байке рассказывал, что как-то раз пошёл он с другом Болотом в школьную библиотеку. Одноклассник его выбрал детектив. А он взял с полки серую книгу «Себя преодолеть» Юрия Власова. Был такой тяжелоатлет. Полистал её и впечатлился. Знаменитый богатырь описывал, как надо учиться поднимать тяжести.

Омуржан байке взял книгу домой. А после прочтения решил непременно стать силачом, и не просто силачом, а чемпионом!



– Ты знаешь, Юрий Власов был кумиром самого Арнольда Шварценеггера!

– А... того терминатора! – вспомнил я.

– Ну да! Тот в одном интервью сказал, что когда он увидел тяжелоатлета Юрия Власова, пообещал себе стать, как он. А в 1988 году когда Шварценеггер приехал в Россию, он лично пожал руку своему кумиру.

Всё это время, пока мы разговаривали, моя сестра Алия слушала нас, собирая модель радиоприёмника.

– Вот вы тут про Власова, про Шварценеггера... А знаете ли вы кыргызских батыров?

– Конечно, я знаю Манаса, который объединил кыргызов и совершил много подвигов, – гордо ответил я.

– А ты? – спросила она Нурдина.

– Я слышал о Кожомкуле, который мог поднять лошадь и перенести её через перевал. Его рост был почти два с половиной метра, а вес около 165 килограммов.

– Ого, – удивилась Алия. – Я слышала, что одна лошадь весит 600 килограммов. Вот так богатырь!



– Так вот, Адыл, – продолжил свой рассказ про тренера мой брат Нурдин. – Омуржан байке, прочитав книгу, начал тренировки. И пришёл момент, когда понадобилась штанга. Тогда в Токтогуле секции тяжелой атлетики не было. Однако Омуржан байке нашёл выход – притащил домой ржавые железяки и навесил их на лом! Это была его первая штанга.

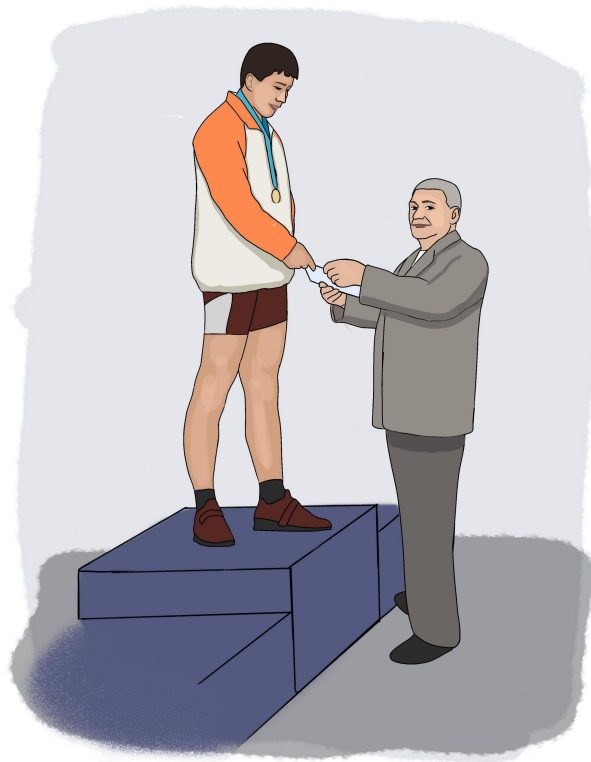
Я многое узнал от брата про Омуржана Молдодосова.

Омуржан байке мечтал, чтобы все его сыновья стали штангистами. Его мечта сбылась. Все три его сына занимались тяжелой атлетикой.

Правда, самых больших результатов в этом спорте достиг Уланбек Молдодосов.

Когда он учился в младших классах, Уланбек непременно хотел стать милиционером.

Но после успешных занятий спортом твердо решил, что поступит в физкультурный институт.



Сначала Уланбек занимался футболом, затем два года вольной борьбой. Даже выступал в областных соревнованиях.

Всё изменилось, когда в Токтогул приехал его родной дядя Эсенжан Майназаров, которого занятиями штангой когда-то увлек Омуржан байке.

– Как только дядя приехал в Токтогул, он открыл секцию тяжелой атлетики. Своими руками вычищал, белил и красил заброшенную котельную. Он набрал мальчишек для тренировок. Первым разглядел во мне талант. Был внимательным учителем и отличным психологом. Эсенжан Майназаров подготовил меня к большому спорту, – рассказывал моему брату как-то Уланбек.

– Ты так много обо всём их расспрашивал? – удивился я.

– Ну, конечно, я же хочу узнать секреты их успеха.

– Узнал?

– Да, это упорство и трудолюбие. Уланбек жаждал побед и побеждал. После школы он выполнил норму мастера спорта Кыргызской Республики по тяжелой атлетике. Затем пришли победы на международном уровне. Стал чемпионом Азии, победителем Исламских игр. Получил громкий титул «Чемпион мира среди студентов». А на Олимпиаде в Греции сумел войти в десятку сильнейших штангистов планеты.



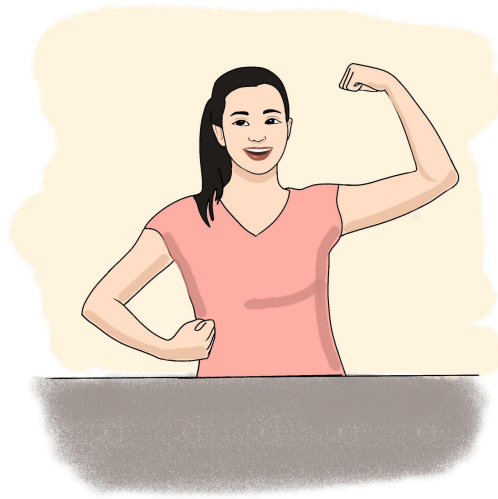
Уланбек – многократный чемпион Кыргызстана. Одиннадцать раз обновлял рекорды страны.

Четырежды признавался лучшим спортсменом: в 2003, 2004, 2005 и 2008 годах. Трижды чемпион Казахстана. Был победителем Кубка Азии в Таиланде и в Ташкенте. Получал бронзовые медали в Южной Корее и в Китае.

Становился победителем и дважды получал серебряные медали чемпионата Азии в Арабских Эмиратах, Китае и Японии.

Нурдин рассказал, что Уланбек как-то сказал ему:

– Главное – бороться с самим собой. К примеру, в вольной борьбе у меня были соперники. В тяжелой атлетике всё оказалось иначе. Нужно только побеждать себя и усиленно работать со штангой. Это спорт только для тех, кто обладает терпением и волей. Ещё я часто прислушивался к своей интуиции. Старался слушать своё тело. Чаще всего я делал упражнения больше заданной нормы. Но иногда говорил себе: всё, на сегодня достаточно.



Мне стало интересно:

– А сколько весили штанги, которые он поднимал?

– Он поднимал 200-килограммовые штанги. Представь: столько весит один бурый медведь.

– Ого, а сколько он сам при этом весил?

– 80 килограммов. Он и сейчас столько весит, держит себя в форме, каждое утро делает зарядку. Он говорит, что тот, кто занимается спортом, всегда выигрывает. При этом он не призывает людей поднимать огромные штанги. Он хочет, чтобы люди тренировались для души и здоровья.

Алия подняла голову от радиодеталей спросила:

– А девочки поднимают штанги?

– Ещё бы, и вполне успешно! – ответил Нурдин. – В 2000 году женская тяжёлая атлетика вошла в программу Олимпийских игр. Раньше не думали, что девушки способны выступать на таком высоком уровне. В Кыргызстане есть девчонки, которые серьёзно занимаются тяжелой атлетикой.

– Надо попробовать, правда, я не хочу быть чересчур накачанной, но для здоровья можно, – решила сестра.



– А сколько в вашей школе учатся учеников? – спросил я.

– Нас около трехсот, – ответил мой брат. – Мы всегда занимаемся спортом, и даже на карантине наши тренеры продолжают обучать нас онлайн, а Уланбек следит за тренировками по видеосвязи.

– А у него есть дети? – поинтересовалась Алия.

– Да, два сына Арсен и Арслан. Они тоже занимаются тяжелой атлетикой.

– Молодцы! Продолжают традицию, как я – папину радиотехнику! – улыбнулась Алия.



USAID
ОТ АМЕРИКАНСКОГО НАРОДА



МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
КЫРГЫЗСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Автор: Наргиса Карасартова
Иллюстратор: Нурай Акматова

Проект USAID "Окуу керемет!"
Кыргызская Республика

