

# «Паралимпийская медаль – не мечта. Это моя ЦЕЛЬ»

**Ярослава БОГАТЫРЁВА**

Фото Константина ВИШНИЧЕНКО и из архива А. ЛУКУТИНА

**Мы встретились после возвращения спортсмена из Ташкента. На международном турнире по пара-легкой атлетике Алексей ЛУКУТИН завоевал золото. Еще одно золото в копилку его наград. Что стоит за этими достижениями?**

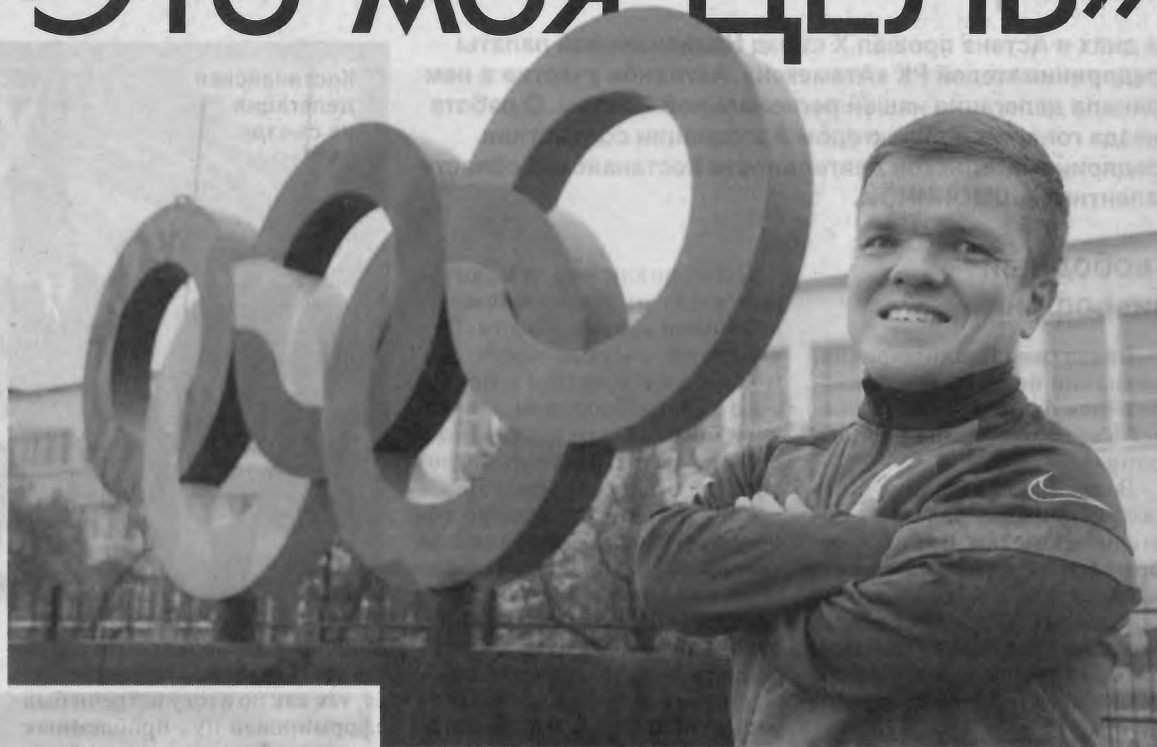
## **Старт**

– Я родился в Южноуральске Челябинской области в 1981 году. В 1986-м переехали сюда, ближе к родственникам. Сначала в Рудный, там я пошел в школу и окончил ее, а потом в Лисаковск.

**– Активная спортивная жизнь с чего началась?**

– Когда учился в школе, меня освободили от уроков физкультуры. Потом на призывной комиссии в военкомате хирург сказал: «Мускулатуру подкачать не помешает». Я задумался над этими словами, начал дома отжиматься, подтягивался на турнике в дверном проеме.

да от всего, что было наработано, надо было отказаться. Руки опустились, конечно. Просыпался с мыслью: «Куда теперь? Что делать?» Засыпал с нею же. Как будто что-то отняли у меня. Раз – и пустота.



ты. В соревновательный период и по утрам. Плюс перед турнирами – сборы. Это дополнительная возможность учиться. Смотришь на технику спортсменов из других стран, что-то пробуешь повторить, совершенствуешь навыки. Хотя мне уже сорок лет, продолжаю учиться

– Это вы о том, что я недавно женился? Да! Я теперь муж! Познакомились мы с Яной на площадке по толканию ядра. Она тоже спортсменка. Сначала просто дружили. Потом решился и предложил встречаться.

**– У вас такая хорошая улыбка, когда об этом вспоминаете.**

И через год вслед за нашим известным параспортсменом Павлом Сидорчуком пришел в тренажерный зал. Вот тогда и началась моя спортивная жизнь. Тренеры увидели во мне перспективу.

Где-то в 2005 году к нам в город приехал хирург Дмитрий Уваров. Он пришел в клуб заниматься, познакомились, и он предложил тренироваться вместе, готовиться к соревнованиям. Я подумал: «А почему нет?!»

С Димой мы достигли первых значимых результатов. Тогда я выжал на областных соревнованиях штангу весом 100 кг. Потом участвовал на республике. В соревнованиях и среди здоровых людей, и среди людей с инвалидностью не раз побеждал. Установил рекорд области в жиме лежа в весовой категории до 48 кг – жим был 122,5 килограмма с груди на раз! С 2006 по 2009 годы представлял Казахстан на международной арене. Например, в Малайзии на Азиатских Паралимпийских играх. А в 2009-м из-за физических ограничений тяжелая атлетика стала для меня прошлым...

## Тяжёлый финал

– **Что стало причиной?**

– На протяжении всех лет, когда я выступал, члены медкомиссий обращали внимание, что у меня не до конца выпрямляются руки в локтях. Там же нужен определенный градус. Пробовал разрабатывать. С правой рукой немного получилось, а вот с левой – нет. И в 2009-м мне сказали судьбоносное: «Извините, мы вас допустить не можем».

Это был мой тяжелоатлетический финал... Уже несколько лет как это правило по разгибанию локтя аннулировали. То есть сейчас я могу выступать в пауэрлифтинге, допустим. А тог-



## «А почему нет?!»

– **Думали бросить спорт?**

– Были, наверное, такие мысли. НО! В 2008 году представители сборной Казахстана от нашей области вернулись с Паралимпийских игр из Пекина. И рассказывают: «Леш, ребята такого роста, как ты, с твоим диагнозом, занимаются легкой атлетикой, толкают ядро». И я опять подумал: «А почему нет?!»

И опять с Павлом Сидорчуком начали тренироваться, перешли в легкую атлетику. Договорились с Дмитрием Николаевичем Денисовым (он работал в одной из лисаковских школ учителем физкультуры и когда-то занимался толканием ядра), он согласился с нами заниматься. Пошли медали теперь уже в этом виде спорта.

– **Тяжело перестроиться с тяжелой на легкую атлетику?**

– Тогда я думал: «Да что там? Я сильный!» Как бы не так! Виды спорта разные. Этот более технический. Здесь нужна не только сила, но и скорость. Но в 2010-м я уже выехал на соревнования. На международном уровне старт был неудачным. В международной спортивной классификации ребята моего диагноза были гораздо выше меня. У меня рост 125 сантиме-

тров, а на соревнования допускались спортсмены с ростом 140-145 см. Это большая разница! У них и руки длиннее, и за счет роста они могут толкнуть ядро дальше. Но спустя некоторое время в классификацию внесли корректировки. Те, кто ниже 130 см, теперь в отдельном классе.

– **Какие планы?**

– Я – участник Азиатских Паралимпийских Игр 2014 и 2018 годов. В 2023 году Игры пройдут в Китае. Готовлюсь. Меня тренируют Павел Сидорчук и Сергей Вьюнов. С тандемом этих тренеров идем к цели.

– **К цели?**

– Как-то прочитал, что 90% всего того, что мы называем мечтой, вполне осуществимо. Просто нужен ресурс – временной, финансовый, другой какой-то. Поэтому это цель. Я хочу стать призером Паралимпийских игр. Хочу стоять на пьедестале. И я к этому иду, тренируюсь. А мечтать можно и лежа на диване, чесать брюхо и думать: «Ой, как было бы хорошо, если бы мне кто-нибудь медальку повесил на шею...»

## О предназначении

– Тренировки у меня пять раз в неделю. Вечером после рабо-

новому. Результаты становятся лучше. Значит, не зря.

– **Вы сказали: тренировки после работы. А кем работаете?**

– Инструктором ЛФК в отделении дневного пребывания для детей-инвалидов. Помогаю ребятам социализироваться, поверить в себя. Моя цель – привлечь их к спорту. Потому что спорт – это не только мускулы, а еще и общение, возможность добиваться своих целей. Главное мое достижение – те, кто стал ходить на тренировки. ...Вспоминаю себя в детстве. Я могу дать детям то, чего мне не хватало. Хочу, чтобы люди с инвалидностью находили себя в обществе. Я счастлив, что могу в этом помочь.

## «Очень люблю!»

– **Вам, наверное, помогла семья стать таким социально открытым?**

– Несмотря на диагноз, я всегда общался с людьми, ходил в школу. Конечно, смотрели на меня, обсуждали. В детстве и говорили всякое. Но я всегда старался жить на равных с обычными людьми. Мама подсказывала, советовала, не давала мне ни малейшей возможности пойти на поводу каких-то высказываний в мою сторону. Поддержала меня, когда я решил заняться спортом. Переживала. Потому что, когда начинал, с непривычки и головные боли были, и мышечные...

– **Сейчас можете представить себя без спорта?**

– Это уже образ жизни. Как дышать. Организм требует.

– **Я подписана на вас в Instagram. Знаю, что спорт преподнес вам и романтичный подарок...**

– Это было здорово, конечно. Я волновался даже больше, чем во время предложения руки и сердца. А она согласилась!!!

Тяжело, конечно, быть супругами-спортсменами. Мы же часто в разъездах. Благо, современные технологии позволяют постоянно быть на связи.

– **Любите?**

– Очень люблю.



## ОТ АВТОРА

Во время фотосессии пошел дождь со снегом. Алексей не смутился и позировал сколько нужно. Даже с ядром. Вы не представляете, какое оно, кстате, тяжелое. (Больше семи кило. И как его метают?!) После разговора накрыло волной позитива. «Алексей, вы классный!» – не удержалась я напоследок. Спортсмен улыбнулся: «Да, наверное...»