

# «Мечтаю о паралимпийской медали»



100 НОВЫХ ЛИЦ  
КАЗАХСТАНА

**Ради пауэрлифтинга Алексей ЛУКУТИН (на снимке) готов был сломать руку, а в итоге нашел себя в легкой атлетике. Сегодня лисаковчанин в паралимпийской сборной страны.**

## Турник в дверном проеме

В финал проекта «100 новых лиц Казахстана» в числе многих вышел паралегкоатлет Алексей Лукутин. Родился он в России, но с четырех лет живет в Лисаковске. Спортом начал заниматься с восьми лет. Активно занимался бегом и неплохо играл в шашки. Дальше—больше. В школе от физкультуры был освобожден, а когда пришел в военкомат на призывную комиссию, хирург ему сообщил: «Служить не будешь, а вот руки подкачать не мешало бы».

— Я тогда задумался, может, действительно что-то стоит сделать в этом направлении. Начал с подтягиваний. Сделал самодельный турник в дверном проеме и тренировался, — рассказывает Алексей

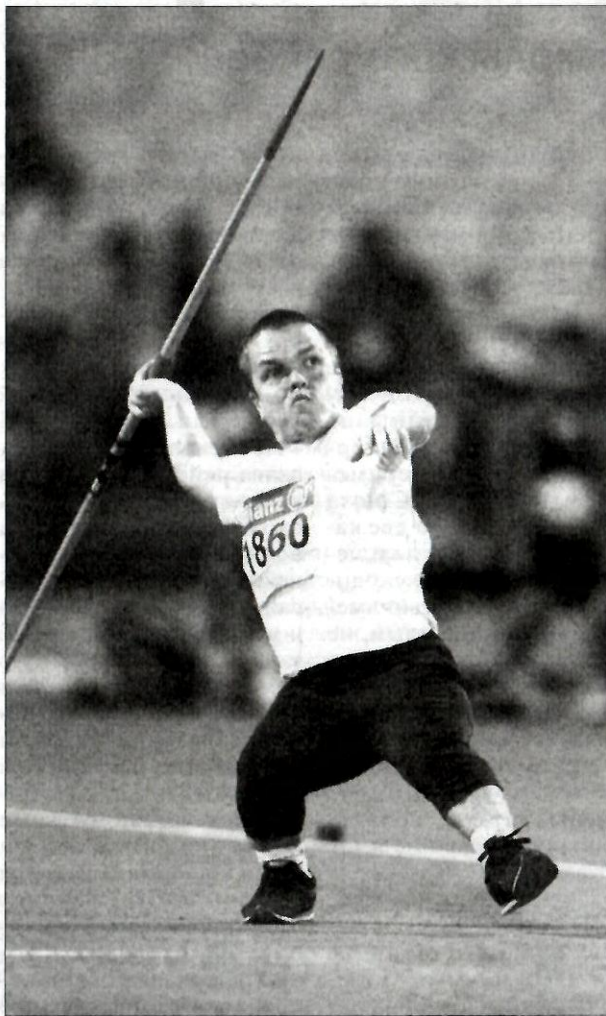


Фото из архива Алексея ЛУКУТИНА

## Последние старты

Первые международные старты пришлось на 2006 год.

— Азиатские игры в столице Малайзии Куала-Лумпур стали для меня не просто состязаниями. Я тогда впервые выехал за пределы республики. В первую очередь получил эмоциональный шок. Из зимы приехал в лето. Невероятно! Помню, плюсовая температура, жара, влажность, тысячи спортсменов из разных стран...

На следующий год Лукутину вновь предстояло отправиться в Малайзию на Кубок Азии. Но на международном уровне призовые места не давались. Лучший результат — четвертое место. Видимо, это был знак, что пауэрлифтинг — не его, говорит спортсмен.

— В 2009 году принял участие в открытии чемпионате континента. Проходя медицинскую квалификацию, возникла проблема из-за того, что у меня не до конца разгибаются руки. Сказали: хочешь участвовать — разгибай. Тогда мне было 25 лет и кости уже не росли. Я прикладывал большие усилия, удалось только немного выпровять

выступать дальше с рукой, на которой был перелом — большой риск. Это были мои последние старты по пауэрлифтингу...

## В легкую... Легко?

Жизненное кредо Алексея Лукутина: «Боишься — не делай, делаешь — не бойся». Перед спортсменом встал вопрос: что делать после завершения карьеры в пауэрлифтинге? Найти себя помогли друзья.

— В 2008 году наши спортсмены участвовали в Паралимпиаде в Пекине. Вернувшись с соревнований, они рассказали о том, что на Играх такие как я толкают ядро. И предложили позаниматься. Мне тогда показалось, что ничего сложного нет, как говорится: сила есть, ума не надо. Однако так мне только показалось. Толкание — это техничный вид спорта. Но назад дороги не было.

С давним товарищем, паралимпийцем Павлом Сидорчуком Алексей пошел на легкую атлетику. Занимались они под руководством учителя физкультуры Дмитрия Денисова. Он обучил их технике, всем основам. Начались соревнования.

— На первых международно-

областных соревнованиях. Не бросал тренажерный зал, потому что без физической подготовки ядро не толкнешь. В 2014 году выступил в Италии, через год на международном турнире FAZAA в Дубае, где стал бронзовым призером в метании диска. Эта победа для меня — одна из самых дорогих. Туда очень сложно было пробиться, доказать, что могу после штанги выступать в легкой атлетике. Это была моя награда за то, что не опустил руки после поражения.

## Не важно, какой она будет...

Во всех начинаниях Алексея поддерживает его мама и старший наставник, мастер спорта международного класса Павел Сидорчук. Вместе они ездят на соревнования и стали друг другу больше, чем просто знакомые по тренажерному залу.

— Хотя родился я не в Казахстане, именно здесь стал тем, кем стал. Моя цель — медаль паралимпийских игр. Не важно, какой она бу-

Вслед за другом Павлом Сидорчуком пошел в тренажерный зал «Спарта». Первое время было очень тяжело: и мышечные, и головные боли мучили, но решил, что раз пришел, бросать нельзя. Однажды к нам в город приехал хирург Дмитрий Уваров. Встретились мы с ним на

сионально заниматься и поучаствовать в соревнованиях по жиму штанги лежа. Я подумал: почему бы и нет.

Тогда Лукутину очень сложно давались 90 кг, но на первых областных соревнованиях среди здоровых спортсменов он выжал штангу весом в 100 кг.

Плюс это был толчок стремиться к большему. После этих стартов стал регулярно участвовать в соревнованиях как среди здоровых атлетов, так и среди спортсменов с инвалидностью. Не раз становился чемпионом. Личный рекорд в жиме штанги лежа – 122,5 кг.

пустили на следующие соревнования, очень расстроился. Я столько лет посвятил спорту и уже не представлял себя без него. Мне предложили сломать руку и потом срастить заново под правильным углом. Я долго думал, а потом пришел к выводу, что этот вид спорта тяжелый и травматичный, а

ступил неудачно. Не хватило, видимо, времени перестроиться со штанги. После этого взял большую паузу.

Выезд на следующие международные соревнования случился лишь в 2014 году.

– Все эти годы я тренировался, чтобы улучшить результаты, выступал на

етнем в проекте «Все лица Казахстана» я хочу познакомиться больше людей с паралимпийским спортом. Для кого-то этот проект, может быть, признание заслуг, но не для меня. Участие в нем – огромная ответственность перед всей страной.

**Марина ПЕРВУХИНА**