

Лисаковскому спортсмену Алексею Лукутину принадлежит рекорд Костанайской области по жиму лежа, который вот уже несколько лет не может побить никто. Причем результат этот - 122,5 кг при собственном весе в 46 - Алексей показал на чемпионате среди здоровых спортсменов, являясь человеком с ограниченными возможностями. Интересно, что при всем при этом сегодня мы говорим об Алексее не как о тяжелоатлете (хотя он мастер спорта в жиме лежа, чемпион Казахстана), а как о легкоатлете, являющемся серебряным призером Паралимпийских игр мирового уровня.

Алексей родился в городе Южноуральске Челябинской области за несколько месяцев до гибели своего отца в автокатастрофе. Из-за диагноза остеохондродистрофия, с которым он появился на свет, докторами ему было напророчено короткое и бессмысленное существование. Но все получилось совсем по-другому.

Дратья, правда, не скрывает Алексей, ему пришлось научиться рано, так как находились в его окружении ребята, которые пытались его раздражить. Но и Алексею очень скоро удалось понять, что во многих случаях он может ответить и словом. Так и повелось. В школе, затем в руденской гимназии Алексей учился на отлично. Увлекался информатикой. А вот от физкультуры был освобожден. Единственный вид спорта, которому посвящал свое время нынешний мастер спорта по тяжелой и легкой атлетике, были шашки. В них Алексей играл на всевозможных соревнованиях для инвалидов за сборную Рудного. Как выяснилось чуть позже, даже такое приобщение к спорту сыграло свою роль в судьбе Алексея: на одной из спартакиад для инвалидов он познакомился с лисаковским спортсменом Павлом Сидорчуком, с тем самым Павлом, с которым сегодня ездят на Паралимпийские игры мирового уровня.

он уже имел кое-какой багаж в духовном и интеллектуальном плане: кроме здоровых амбиций у него были аттестат об успешном окончании руденской гимназии и диплом бухгалтера заочной школы бизнеса Аксенова.

В 2000 году благодаря поддержке лисаковского городского акимата Алексей окончил бесплатно 10-месячные курсы операторов ЭВМ в Лисаковском техническом колледже и

междунородного класса и Почетного гражданина Лисаковска Павла Сидорчука) в клуб «Спарта». В те годы его руководителем был Валерий Мельничук, ставший первым тренером Алексея. Тогда и начал Алексей Лукутин участвовать в областных соревнованиях по жиму штанги лежа среди инвалидов.

Процесс подготовки к тому уровню, при котором можно было выезжать на соревнования, оказался для

Алексея решил после того, как вынужден был уйти из тяжелой атлетики, в которой имел особые успехи.

Начало пика своего развития в тяжелой атлетике Алексей относит к 2005 году. Тогда ему свою помощь в качестве тренера предложил мастер спорта РК по жиму лежа, приехавший в Лисаковск, чтобы работать хирургом, Дмитрий Уваров. Началась череда побед в соревнованиях среди спортсменов с ограниченными

в момент, когда, казалось бы, все шло под откос, на помощь ему пришли друзья. Павел Сидорчук предложил Алексею перекалифицироваться и заняться чем-то новым. Например, легкой атлетикой. И он (паралимпийцам ли бояться чего-либо!) согласился. Первым его тренером стал Дмитрий Николаевич Денисов, познакомивший Алексея с техникой метания копья, диска, толкания ядра. В последнее время его консультирует Павел. Впрочем, они и занимаются вместе, и ездят по миру на соревнования. Это сейчас. А начинал Алексей, естественно, с малого. В итоге стал мастером спорта РК по легкой атлетике в толкании ядра. Перед тем как войти в состав сборной Казахстана, он четырежды был чемпионом страны. Затем стал защищать ее честь на международном уровне.

Недавно Алексей приехал из Арабских Эмиратов. Из Дубая он привез серебро, из Шарджи - бронзу, а также, как уже говорилось, путевку на летние паралимпийские игры 2016 года в Рио-де-Жанейро. Предшествовать им будет чемпионат мира в Катаре, к нему Алексей и Павел уже начали готовиться. В клубе «Спарта» и в спортзале спорткомплекса «Алтын Омир», то есть в тех местах, которые сегодня доступны абсолютно любому лисаковцу. Ну, разве что пока любому из здоровых. А Алексей и Павел, напомню, относятся к числу людей с ограниченными возможностями. Хотя благодаря своему особому характеру с легкой руки главы нашего города Марата Жундубаева вполне справедливо называются людьми с неограниченными способностями. И сделали себя такими только они сами. Они сами подарили себе возможность путешествовать, общаться, гордиться собой, получать от своей страны право видеть мир, защищать ее честь, чувствовать себя уважаемыми и нужными людьми на своей родине.

## ● 6 апреля - Международный день спорта

# Сотвори себя сам

получил свою вторую специальность. В 2001 устроился оператором ЭВМ в ТОО «Алтын Омир». Занимался обработкой торговых документов. В том же году поступил в Костанайский государственный университет по программе «Доступное образование для людей с ограниченными возможностями». Алексей тепло отзывался о тех людях, которые были ее авторами. Это Лилия Саркисян и ректор университета Хусаин Валиев. Их инициатива, говорит Алексей, в первый же год ее апробации позволила бесплатно на заочной основе получить высшее образование двадцати инвалидам Костанайщины. Среди них был и он. Когда ему выпал такой шанс, Алексей, не раздумывая, выбрал специальность



Алексея, не скрывает он, тяжелым. Нагрузки, кажущиеся ему сейчас легкими, тогда приводили не только к мышечным, но и к головным болям. А главное, ему надо было научиться жить по особому графику. Сложнее всего, говорит Алексей, было заста-

возможностями сначала на областном уровне, затем и на республиканском. А в 2008 году Алексей занял третье место на чемпионате страны среди здоровых тяжелоатлетов.

Именно спорт дал Алексею возможность впервые побывать в дальнем зарубежье. Трижды он защищал честь Казахстана на международных соревнованиях в Малайзии. В 2006 году - на Азиатских паралимпийских играх, в 2007 и в 2009 - на открытом кубке Азии по жиму лежа. Говорит, из всех увиденных стран именно эта, первая из его списка дальних, оставила в его памяти самые яркие воспоминания. Даже несмотря на то, что там он дошел лишь до четвертого места. Но и это досадное обстоятельство не мог-

Впервые задуматься о необходимости перейти с шашек на что-то потяжелее его заставил доктор из призывной комиссии. Это был первый человек, который в лоб заявил Алексею о том, что ему стоило бы подкачать мышцы. И это, не скрывает Алексей, почему-то задело его. Но он, что очень характеризует его с особой стороны, не обиделся, не обозлился и не стал сетовать на свою судьбу, а пришел домой и начал усиленно отжиматься. Как раз тогда Лукутины только что переехали в наш город. И первое, что сделал в обустройстве своей комнаты Леша, это турник, закрепленный между дверными косяками. Так, с желания доказать в первую очередь самому себе, что может многое, начал свой путь в большой спорт Алексей Лукутин. Было ему тогда 19 лет. К этому возрасту

думать о переходе на спорт специальной «Программное и аппаратное обеспечение вычислительной техники и сетей». В общем, решил учиться на программиста. И в 2006 году окончил университет с красным дипломом. В родном ТОО «Алтын Омир» с того момента был переведен на должность техника-программиста, коим является и сейчас.

Несмотря на то, что Алексей - член паралимпийской сборной Казахстана, он не является освобожденным от всего остального спортсменом. На пути ко всем своим достижениям он всегда сочетал пятидневную рабочую неделю с пятью-шестью тренировками в спортзале. Столь жесткий график стал его повседневностью с 2003 года, когда он понял, что домашнего турника ему недостаточно. И он пошел (помог совет друга и коллеги, ныне мастера спорта

всего, говорит Алексей, было заставить себя после работы идти еще и в спортзал. «Я человек ленивый. Иногда и сейчас с трудом уговариваю себя, чтобы отправиться на тренировку. Но всегда уговорю, так как теперь у меня большие планы, от которых я уже не отступлю».

Забегая вперед, скажу, что ближайшая цель Алексея - это участие в очередном чемпионате мира в ОАЭ, затем в летних паралимпийских играх 2016 года в Рио-де-Жанейро. Кстати, путевки на участие в паралимпийских играх в Рио Алексей и его друг Павел уже выиграли, что произошло во время недавнего мирового чемпионата в Арабских Эмиратах, где они стали призерами в соревнованиях по метанию диска и толканию ядра. А это легкоатлетические дисциплины. Заняться ими

это досадное обстоятельство не могло затмить тех эмоций, что Алексею подарили потрясающий город Куала-Лумпур - столица Малайзии и люди, с которыми он там познакомился.

В Китае, Корее, Арабских Эмиратах, Италии Алексей выступал уже в качестве легкоатлета. Уйти из тяжелой ему пришлось из-за того, что на одном из чемпионатов его вдруг забраковали медики. Они заявили, что его врожденные физические показатели разгибания рук не соответствуют нормам международных соревнований. И предложили операцию по выравниванию руки. Осознавая, что хирургические манипуляции с врожденными особенностями - риск, Алексей принял решение от вмешательства в свой организм отказаться. Хотя и понимал: этим он лишает себя карьеры спортсмена-международника.

Самое интересное, что после каждой из поездок даже по особо экзотическим и роскошным странам мира, признался мне Алексей, он с удовольствием возвращается в наш маленький Лисаковск. А по прибытии в аэропорты Астаны или Алматы в первом же кафе как можно скорее заказывает борщ и плов. Даже несмотря на то, что до этого действительно наслаждался чужеземной кухней. Она невообразимо разнообразна и изысканна, заметил Алексей. И опять добавил: но по приезде домой ему все равно хочется борща и плова. Разве это не счастье: любить свой дом и быть званым, уважаемым гостем в других?

**Елена СКИБАРДИНА.**

**На снимке:** в составе сборной РК на открытом чемпионате Азии в Малайзии в 2009 году.