

**М**АЛАЙЗИЯ, Объединенные Арабские Эмираты, Великобритания, Италия, Китай, Южная Корея, Катар, Германия.

Вот лишь часть стран мира, в которых лисаковец Алексей Лукутин (на снимке справа) побывал с миссией отстоять спортивную честь паралимпийцев Казахстана. Сейчас он готовится к четвертой в его жизни Азиаде и надеется на этот раз принять участие в Паралимпийских играх, которые вместе с Олимпийскими пройдут в Токио в 2020 году (на Паралимпийские игры 2016 в Бразилию путевку Леша заработал, но по волье случая не смог на них выехать).

Алексея Лукутина в свое время разозлил хирург на призывном участке. Во время медкомиссии он указал юноше на то, что тот хилват. И будущую спортивную гордость Лисаковска, всего Казахстана это задело не на шутку. Алексей помнит этот день хорошо: он пришел домой и начал думать, как обустроить в дверном проеме турник. Сделал его и приступил к усиленным занятиям. Когда осознал, что этого ему недостаточно, пошел в тренажерный клуб «Спарта». Там к тому времени уже тренировался нынешний мастер спорта международного класса Павел Сидорчук. Он подсказал Алексею, с чего начать. А Дмитрий Уваров стал готовить его к соревнованиям по жиму лежа.

Алексей сначала стал чемпионом области, затем Казахстана. И, что самое интересное, завоевал бронзу среди здоровых спортсменов. В 2006, 2007 и 2009 годах он представлял Казахстан уже на Кубке мира и на чемпионатах Азии, которые проходили в малайзийском Куала-Лумпуре.

Но в 2009 году ему сообщили, что это его последние международные соревнования. В связи с изменением некоторых нормативов и параметров в протоколе чемпионатов подобного уровня природная особенность Алексея - у него руки разгибаются в локтях не полностью, остаются как бы полусогнутыми - оказалась этому причиной. Ему было предложено сломать обе руки в локтях и сделать операцию по изменению хрящевых тканей. Гарантий на успех, правда, не давал никто, хотя шанс был. Но знающий

цену здоровью спортсмен им воспользоваться не захотел.

Алексей попробовал все исправить упражнениями на растяжку, гибкость, массажами. Время и силы, потраченные на эту затею, уходили, а эффекта практически не было.

И тут всегда поддерживающий наших паралимпийцев главный специалист Управления спорта Костанай-

Паша и Леша объединились, нашли тренера. Им стал учитель физкультуры из США №2 Дмитрий Николаевич Денисов. Под его руководством они начали познавать азы легкой атлетики. И работать, а вернее - пахать, пахать и пахать. Уже в 2010 году Алексей смог в составе паралимпийской сборной страны выехать на международные соревнования в новом качестве. Это были Азиатские

В 2015 году в Катаре (город Доха), в 2017 году - в Лондоне. Тогда же в числе трех казахстанцев выполнил норматив на паралимпиаду в бразильский Рио-де-Жанейро. Но путевка в итоге Казахстану досталась одна. Не Алексею. Но он не растерялся. Себе и остальным объяснил так: «Значит, чего-то не хватало». И продолжил тренироваться еще упорней.

Сейчас он готовится выступить

паралимпийцев области, или за то, что входил в десятку сильнейших спортсменов (в том числе и не имеющих инвалидности) Костанайщины. Он выдвигался на конкурс «100 новых лиц Казахстана» по программе «Рухани жангыру». В 2017 году Алексей Лукутин, единственный от нашей страны, представлял Казахстан на Первом международном форуме атлетов-паралимпийцев в Германии. Там, на одной площадке с президентом международного паралимпийского комитета сэром Филлипом Кравеном, самые продвинутые спортсмены мира обсуждали проблемы паралимпийцев. Стоит заметить, что Алексей делал это очень активно. В прениях и обсуждениях он говорил на английском. Этим языком Алексей владеет в совершенстве. В школе (он учился в Рудном) получил хорошие знания, затем прошел отличную практику, разъезжая по миру.

**О**БРАЗОВАНИЕ у Алексея высшее. В свое время он окончил Костанайский государственный университет по специальности «программист», не один год отработал в фирме «Арай». Сейчас Леше 36 лет, а до 31 года он входил в состав Совета по делам молодежи при акимате Лисаковска. Своим примером, иногда и словом (когда НПО приглашают выступить перед детьми и молодежью), Алексей доказывает: человек может достичь многого, если будет верить в свои силы и идти упорно к цели. И не устаёт рассказывать: сегодня людям с ограниченными возможностями грех жаловаться на невнимание государства. Есть в бюджете и деньги на поездки, и на стипендии, и на тренеров. Есть поддержка со стороны властей. Особенно у нас в Лисаковске. Здесь обеспечивают и инвентарем, и площадками. Если удастся реализовать проект с организацией сектора для метания, то возможности у наших паралимпийцев станут еще увеличиваться. Надо им будет только постараться, потрудиться. А пример, как это надо делать, брать есть с кого. Без сомнения, с таких, как Алексей.

Елена СПОДАРЬ.

# Весь мир - спортивная площадка

● Люди нашего города

ской области Анатолий Писковой увидел в Китае, как лихо спортсмены с такими же особенностями, как у Леша, справляются с толканием ядра. И предложил ему переквалифицироваться.

Это теперь мы видим, что Алексей Лукутин универсальный спортсмен. Сегодня он является мастером спорта Республики Казахстан и по жиму лежа, и по паратлетике (легкая атлетика), по толканию ядра. А ведь открыть в себе столь разнообразные сверхспособности его заставила не самая приятная ситуация. И проблемы, с ней связанные, ему надо было преодолеть на пике успеха в том виде спорта, с которого он начал. Так после девяти лет занятий с тяжестями Алексей начал заниматься легкой атлетикой.

Опять помог опыт его друга Павла Сидорчука, который к тому времени тоже искал более подходящий ему вид спорта, тренируясь в районе городской свалки. Привязывал к ядру проволоку, металл его, сидя на стуле, затем подтягивал к себе, снова металл...



игры в китайском Гуанчжоу. Там Леша понял: ему необходимо перестать делать упор только на силовые нагрузки, а заниматься скоростно-силовыми. Для того чтобы реализовать этот план, в выступлениях на международных стартах он сделал перерыв на четыре года.

**И**ШЕЛ, ШЕЛ к своей цели. В 2014 году на международных соревнованиях в Дубае он завоевал по бронзе в толкании ядра и метании диска, прошёл отбор на Азиаду в Южной Корее. В 2015 и 2017 годах защищал честь Казахстана уже на чемпионатах мира.

в толкании ядра, метании диска и копья на чемпионате Казахстана по паратлетике. Затем - на четвертой в его жизни Азиаде. Она пройдет в индонезийской Джакарте. Там Алексей намерен сдать норматив в толкании ядра и получить путевку уже на паралимпийские игры 2020 года, которые состоятся в Токио. Так что планов у нашего спортсмена громадьё. И для того чтобы их исполнить, ему приходится выкладываться по полной. В настоящее время он является членом спортивного паратлетического клуба Костанайской области, тренируется под руководством Павла Сидорчука и Сергея Блинова. Места для занятий - «Спарта», ДЮСШ, араевский спорткомплекс - чередуются. В общем в неделю - шесть тренировок.

Если бы я окончила рассказ об Алексее, упомянув лишь о его спортивных достижениях, я была бы не права. Он вписан в областную Золотую книгу молодежи не только за то, что ежегодно входит в пятерку лучших спортсменов-па-