

## Чемпион, выросший в тишине Александр Цоктоев: без мыслей об ограничениях

*«Феномен вольной борьбы, не знающий поражений», – так писали о Саше Цоктоеве, когда ему было всего лишь 17 лет, ведь он в столь юном возрасте не только стал мастером спорта, но и выиграл множество чемпионатов России и мира по вольной борьбе, взял «золото» на Сурдлимпийских играх. Упорство, трудолюбие, способность не зависеть от обстоятельств – все это помогает Александру находиться на вершине пьедестала несмотря на врожденную глухоту.*

В свои 25 лет спортсмен без слуха достиг столько, сколько многие люди без ограничений по здоровью не сделали за всю жизнь. Свое первое олимпийское «золото» Саша заработал в 17 лет на Сурдлимпийских играх (Олимпиаде для людей с нарушениями слуха) на Тайване в 2009 году. Он трижды участник и призер Сурдлимпийских игр, заслуженный мастер спорта РФ, чемпион России и мира по вольной борьбе среди слабослышащих, а в 2008 году он стал ЛУЧШИМ БОРЦОМ ПЛАНЕТЫ по версии Международной федерации объединенных стилей борьбы FILA (ФИЛА).

Саша родился спокойным и очень улыбчивым ребенком, но вскоре врачи обнаружили у него глухоту, поэтому родители не могли самостоятельно воспитывать сына и были вынуждены в возрасте 3-х лет отдать его на обучение в интернат для слабослышащих детей.

Судьба мальчика сложилась благополучно еще и потому, что небеса посылали ему хороших людей. Воспитатель в интернате очень переживала за развитие детей и отвела их в 6-летнем возрасте в спортивную секцию. В то время занятия проводил Сырен-Доржи Дашеевич, заслуженный тренер России. Он-то и увидел огромный потенциал мальчика-инвалида. Когда Саше исполнилось 11 лет, тренер забрал его жить к себе, так как очень переживал за скудность интернатского рациона, который так важен для растущего спортсмена. Материальное положение у Дашеевича было не самым лучшим, и чтобы прокормить молодого борца, ему пришлось устроиться на подработку массажистом. Своего тренера Александр считает вторым отцом, ведь он научил его не только искусству вольной и греко-римской борьбы, но и самообладанию, дисциплине. По словам Сырен-Доржи, ребята, страдающие глухотой, редко становятся выдающимися спортсменами. Но это точно не об Александре Цоктоеве! На всех отборочных соревнованиях он уверенно побеждал борцов старше и намного опытнее его. Вот как Саша сам объясняет секрет своего успеха: «У каждого из нас есть свой ресурс – то, что нам дается от рождения, кому-то больше, кому-то меньше. Но не это главное! Суть в том, как этим распорядится человек. С рождения я не имею слуха, у меня нет обеспеченных родителей, все детство я провел в интернате, но думал я всегда не о лишениях, а о возможностях. О возможностях использовать все, что имел, в полную силу. Порой получалось, порой не очень...»

Александр уже более 18 лет занимается спортом. И помимо всех спортивных достижений, в 2012 году он получил правительственную награду «За заслуги перед Отечеством».

Сегодня Александр Цоктоев почти все свое время тратит на тренировки и развитие себя как спортсмена: утро начинается с пробежки, потом общефизическая подготовка, отжимания, гимнастика, игра в футбол или баскетбол, а вечером – борцовские спарринги.

У Саши есть жена (слышащая), с которой они вместе воспитывают двух сыновей. В свободное от тренировок время он помогает супруге в семейном бизнесе.

Мечта спортсмена – стать хорошим тренером и заниматься со слабослышащими мальчиками. И он обязательно ее воплотит, ведь этот сильный молодой человек использует все возможности, которые посылает жизнь. В одном из своих мотивационных роликов Александр говорит о том, чего он смог добиться, и это, безусловно, вдохновляет:

«Меня зовут Саша Цоктоев, я сурдлимпийский чемпион. Я стоял на пьедестале и не слышал звуков родного гимна, зато в этот момент его слышали миллионы моих сограждан, я был счастлив этому и думал, что было бы неплохо хотя бы разок услышать его. Видел людей, которые не могут с помощью своих ног подняться на пьедестал первого места, но своими победами они поднимали на ноги миллионы людей, болеющих за них. Я знаю тех, кто никогда не увидит цвета родного флага, но их достижения поднимали флаг их страны в небо выше остальных. На самом деле ограниченными нас делает не природа, а наши мысли об ограничениях. Эти люди превратили то небольшое, что имели, в настоящее золото. Инвестируй в себя!»

Светлана ЦЫГАНКОВА