

В 16 ЛЕТ ДМИТРИЙ ХОДАС ПОЛУЧИЛ ИНВАЛИДНОСТЬ, НО НЕ СДАЛСЯ, А ВЕРНУЛСЯ В БОЛЬШОЙ СПОРТ.

ЖИТЬ БОРОТЬСЯ, ПОБЕЖДАТЬ!

Эту травму он получил на своих первых соревнованиях международного уровня. 146-килограммовая штанга во время выполнения очередного упражнения предательски выскользнула из рук и рухнула на юного спортсмена. Парень оказался в инвалидном кресле. Для кого-то такой трагический поворот мог бы поставить точку в карьере, в мечтах и стремлениях, но не для нашего героя. Его история продолжается. Она удивительна и уникальна, ведь сегодня Дима снова в строю, нашел себя в новом виде спорта, завоевывает призовые места, а еще сдал на права и получает высшее образование. И главное, он строит планы на будущее.

БОЛЬШЕ ЧЕМ ТРЕНЕР

Говорят, в нашей жизни не бывает случайных событий и людей. Каждый, кто встречается на пути, — это учитель, преподающий нам определенный урок. Но есть особенно значимые личности, которые становятся нашими ангелами-хранителями. И не всегда они из числа родных людей. Для

Димы таким человеком стал его тренер Виктор Владимирович Сороколетов из ДЮСШ Хойникского района. Именно он разглядел в мальчишке-четверокласснике настоящего спортсмена, будущего чемпиона и с самого начала их совместного пути никогда не сомневался в этом.

— Сразу Диме штанга не понравилась. Уговаривал остаться — ни в какую. Решил дать ему время от меня отдохнуть. Через месяца 3 снова позвал на занятия. Видел в нем все, что нужно тяжелоатлету: отличные физические данные от природы, упорство и трудолюбие, волевой характер. И когда он вернулся, то все переменялось: из зала было не выгнать, — с улыбкой вспоминает тренер.

Первые победы на городских соревнованиях не заставили себя долго ждать. К 15 годам Дима дважды стал чемпионом страны в своем возрасте, был лучшим штангистом на Олимпийских днях молодежи, где выступали парни на 2 года старше. После 7-го класса парень поступил в училище олимпийского резерва в Бобруйске.

— Мама не хотела меня отпускать, но я не представлял свою жизнь без спорта. Хотя первый год, признаюсь, было сложно. Но потом втянулся: тренировки постоянные, соревнования, новые друзья. При этом с Виктором Владимировичем созванивался через день, мы еще больше с ним сдружились. У нас всегда было о чем поговорить, что обсудить. Советовался с ним по любым вопросам, иногда встречались на соревнованиях, — рассказывает Дима.

В декабре 2019 года юношеская сборная отправилась на первенство Европы. Оно проходило в Израиле. Белорусы выступали очень успешно: взяли 10 медалей различного достоинства, установили много мировых, европейских и национальных рекордов. Дмитрий Ходас был в числе призеров: завоевал бронзу в сумме двоеборья.

На родине за ходом соревнований следили мама, тренер, коллеги-спортсмены. Переживали, болели за парня, но никто не ожидал, что перед их глазами случится страшная трагедия. Дима в очередной раз вышел на помост, чтобы под-



нять 146 кг в толчке, но вдруг потерял равновесие. Доля секунды — и штанга упала на него...

— Нас учат действовать по ситуации, и каждый атлет знает: если штанга заваливается вперед, нужно отпрыгивать назад, и наоборот. Выходя делать третью попытку, я был абсолютно уверен, что вес покорится и золото будет моим. Почему я вдруг осел, не знаю, — вздыхает Дима.

— Когда я это увидел, конечно, очень испугался за Диму. Готов был бежать к нему на помощь. И так надеялся, что штанга повредила только ногу. Мы с тренерами потом много раз пересматривали запись той злосчастной попытки... Скорее всего, в какой-то момент Дима передал себе штангой сонную артерию и, как говорят профессионалы, «поплыл», — рассуждает Виктор Владимирович.

Диму сразу же увезли в больницу, потом вертолетом транспортировали в другой город на операцию. Когда спортсмен пришел в себя, рядом уже была его мама. Белорусский тяжелоатлетический союз оплатил ей перелет. Наталья Васильевна, держа сына за руку, твердила только одно: «Все будет хорошо». Старалась убедить в этом скорее себя. Вердикт врачей прозвучал как приговор: Дима не сможет ходить.

В Беларуси возвращения спортсмена ждали лучшие специалисты РНПЦ травматологии и ортопедии. Здесь ему провели еще несколько сложнейших операций, началась реабилитация.

Необходимо было восстанавливать многие важные функции организма. Начинать с собирания «пазлов», затем проводили электростимуляцию ног, кистей рук, функций тазовых органов, постепенно добрались до специальных тренажеров. Общее состояние улучшилось — ушли боли в голове, спине, но на ноги Дима не встал.

Уже тогда он ощутил на себе огромную поддержку окружающих людей. Директор РНПЦ спорта Ирина Малеваная была рядом, даже привезла маленькую елочку для Димы, ведь новый 2020 год он встретил в больничной палате. Виктор Владимирович навещал не один раз своего воспитанника, приезжали преподаватели и друзья из училища, родные и близкие. Через пару месяцев Дима вернулся в Хойники. Сложно пред-

В Диме целая россыпь важных для спортсмена качеств, за которые ставлю его в пример начинающим. Главные среди них — сила духа, стремление двигаться вперед и прекрасное чувство юмора.

ставить, как парень нашел в себе силы принять случившееся. Поддержка и помощь очень важны в тяжелые, переломные периоды, но выбор всегда остается за человеком: сдаться или бороться, найти новые смыслы или остановиться.

— Первое время было ощущение, что жизнь остановилась. Казалось, все кончено, будущего нет, — признается Дима.

Тренер не оставил своего воспитанника: каждый день приходил, делал ему массаж, разминку, реабилитационные упражнения.

— Врачи ничего не обещают. Но, если не разрабатывать, ноги заклеют. Да и медицина не стоит на месте. Как говорится, надежда умирает последней. Постепенно мы с Димой выработали свой комплекс упражнений и активно им занимались, — делится воспоминаниями Виктор Владимирович.

При этом, на минуточку, никто не отменял тренеру его основную работу и отцовские обязанности: у Виктора Владимировича трое сыновей, а младший родился совсем недавно. Он благодарен жене, которая с пониманием относится к его занятости и поддерживает в стремлении помочь Диме.

— Спустя какое-то время после травмы я четко осознал, что если останусь в четырех стенах, то свихнусь. Понял, насколько важным был для меня спорт, как много он мне дал до этого. Пусть я раньше и не ставил перед собой грандиозных целей, но работал, тренировался, стремился вперед... Не смогу без спорта. Друзья предлагали попробовать IT-сферу. Это не мое. Мама, когда я озвучил желание вернуться к тренировкам, была очень против. Но я же упрямый, — улыбается Дима.



СИЛА НЕБЕЗРАЗЛИЧИЯ

Трагедия, случившаяся с Димой, не осталась незамеченной в спортивном мире. Неожиданным для парня стал звонок Александра Трипутя, чемпиона Паралимпийских игр. Копьеметатель несколько лет назад после неудачного падения оказался прикованным к инвалидной коляске, но на скамейке запасных не остался. Триумфально вернулся, завоевав медали в Рио-де-Жанейро. Своим примером он убедил Диму: не нужно заикливаться на том, что физические возможности ограничены, следует продолжать жить, бороться и побеждать. Александр поделился с Димой нюансами бытовой и медицинской реабилитации и предложил приехать в Минск, чтобы познакомиться с видами паралимпийского спорта. Дима согласился и отправился в столицу вместе с тренером. Та поездка стала поворотной в жизни молодого человека. Его встретили представители Паралимпийского комитета Беларуси, оплатили установочный сбор, питание, гостиницу и провели «презентацию» видов спорта, в которых Дима мог бы дальше развиваться.

— Пересмотрел он много всего, а когда пришли в зал, где занимались паралимпийцы по тяжелой атлетике, глаза у Димы загорелись. Удивительно, но, несмотря на страшные воспоминания, штанга отторжения не вызвала. Он решил остаться в тяжелой атлетике, но сконцентрироваться на пауэрлифтинге, — рассказывает тренер.

Первые азы этого вида спорта Дима осваивал вместе с мастером спорта по пауэрлифтингу Андреем Акимовым. А его брат Евгений, врач спортивной медици-

Спасибо каждому, кто небезразличен к моей судьбе. Поддержка неоценима. Конечно, моменты грусти иногда случаются. Разрешаю себе погоревать, но минут 5, не больше. Знаю, что упорными тренировками, работой над собой смогу достичь целей и жить полноценно. Радостные события есть и в моей новой жизни. Разве не чудо появление в ней всех этих людей, помогающих бескорыстно? Особенно вдохновляющим и окрыляющим стало для меня вручение диплома о присвоении звания «Заслуженный мастер спорта» в 2020 году. Нас с мамой пригласили во Дворец Независимости, где Президент мне лично вручил диплом. Это событие — серьезный стимул для работы. Уверен: тех, кто поверил в меня, не подведу.

ны, занимался с Димой вопросами реабилитации. Причем делали они это безвозмездно.

Стоит отметить, что спортивное сообщество в целом не осталось равнодушным к проблеме Димы. Стартовала общественная кампания по сбору средств для реабилитации спортсмена. Деньги, вырученные от продажи билетов на матчи, перечислялись на благотворительный счет для лечения парня. Был проведен аукцион, на который именитые белорусские спортсмены выставили ценные вещи — 14 лотов. Собранные средства передали Диме. Председатель Паралимпийского комитета Беларуси Олег Шепель лично искал спонсоров, поднял на ноги своих друзей-бизнесменов. Приобрели Диме хорошую коляску, необходимые тренажеры, электровелосипед, массажер для ног. Президентский спортивный клуб выделил стипендию спортсмену, хоть он пока и не в составе национальной сборной. Тяжелоатлеты тоже все время рядом: навещают, звонят. Федерация отыскала спонсора, который помогает финансово.

Подключились также районные организации и предприятия. Хойникский райисполком выделил семье Ходас более

удобную для жизни в новых обстоятельствах квартиру. До этого Дима с мамой и младшей сестрой-дошкольницей Ксюшей проживали в однушке на 3-м этаже. Теперь живут на 1-м в двухкомнатной квартире, в доме есть пандус. Рабочие КЖУП «Хойникский коммунальник» расширили дверные проемы, чтобы коляска могла везде проходить. С момента травмы в жизни Димы многое изменилось. К счастью, в лучшую сторону. Он сам для этого делает немало. Не желая быть обузой для любимой мамы, научился справляться со всеми бытовыми моментами, даже наловчился на кухне хозяйничать.

Уже 2 года спортсмен уверенно ездит за рулем. Учился в столичной автошколе, сдал на права с первого раза. Водить ему нравится: это облегчает жизнь и придает больше самостоятельности. А еще он студент 4-го курса БГУФК, осваивает специальность тренера по тяжелой атлетике. Очень благодарен директору РНПЦ спорта Ирине Малеваной, которая уговорила маму Димы дать ему шанс получить высшее образование в спортивном вузе, пригласить репетиторов.

Спортивная жизнь тоже не стоит на месте.





ОТДАЧА СТОРИЦЕЙ

Его график снова расписан по дням и минутам. У Димы 3 раза в неделю тренировки в зале вместе с Виктором Владимировичем и ежедневные самостоятельные занятия дома. Он старается, очень, ведь важно не только оправдать веру в него такого большого количества неравнодушных, но и доказать себе, что все не зря!

Уже в 2021 году после усиленной подготовки спортсмен принял участие в чемпионате страны по пауэрлифтингу среди людей с инвалидностью. Турнир оказался победным. В весовой категории 59 кг в жиме штанги лежа Дима показал результат 110 кг и не только завоевал золотую медаль, но и выполнил норматив мастера спорта. Смело заявил о себе Дима и на чемпионате мира по парапауэрлифтингу среди спортсменов с нарушением опорно-двигательного аппарата, который проходил в Грузии. Он был там единственным представителем нашей страны и занял 3-е место, подняв 110 кг.

— Мы знали, что на этом первенстве очень строгие правила: если чуть-чуть дернулась рука, считай, незачет. Так что особо не надеялись на призовое место. Ехали разведать обстановку, попробовать силы. Было 3 попытки, вторую не засчитали. Максимальный вес — 110 кг — взял в последней, и она оказалась призовой. Очень этому рад, — не скрывает эмоций спортсмен.

Тот чемпионат стал самым ярким событием года, подарил встречи с новыми знакомыми — пауэрлифтерами из других стран, а также дал возможность получить опыт и укрепил уверенность в том, что впереди еще покорение вершин спортивного олимпа. В 2024-м Дима участвовал в Кубке мира по парапауэрлифтингу в Дубае. В весовой категории до 65 кг он завоевал бронзовую медаль по сумме 3 попыток в жиме с результатом 420 кг. Активно выступает спортсмен и на соревнованиях, которые проходят в РФ: на Кубке России — 5-е место, на чемпионате — 3-е, на летних Паралимпийских играх — также бронза.

— На летних Играх он меня снова удивил. Нужно было во время выступления поднимать штангу на 146 кг. В случае удачной попытки Дима мог стать 2-м. С этим весом он получил ту страшную травму. Думал, не пойдет, откажется. Я спросил, а он с ходу: «Да, конечно!», — с восхищением рассказывает тренер.

Сороколетов признается, что какие-то сверхзадачи они с Димой перед собой пока не ставят — просто работают. Не в их натуре быть голословными. Воспитанник тренера в своих результатах растет, руки опускать не собирается. Жизнь продолжается. Есть в ней место и для любви — девушка Анастасия не оставила Диму после травмы, и для семьи — так хочется быть надежной опорой для мамы и младшей сестренки, и для заветной мечты, возможно, не одной. Дима мечтает прыгнуть с парашютом. И конечно, встать на ноги! Ведь чудеса случаются, особенно когда в них очень сильно веришь и шагаешь им навстречу, вкладывая все старания, преодолевая боль и пытающееся догнать тебя отчаяние... Пусть и небольшими шагами... Но вперед, навстречу мечте!

