

В статусе лидера

Знакомьтесь: Александр Колосков, студент БГУФК, мастер спорта. Он тренируется под руководством Андрея Мамонтова и выступает за РЦОП по водным видам спорта.

На открытом Кубке Беларуси, который состоялся в январе, Александр Колосков подтвердил статус одного из лидеров сборной Беларуси по прыжкам в воду. На данном старте ему удалось победить в синхронных прыжках с вышки в паре с Сергеем Малашонком и отличиться в командных соревнованиях и миксте — два «серебра».

Несмотря на невозможность представлять Беларусь на международной арене по объективным причинам, имеются у Александра в послужном списке и более весомые достижения. Так, в июне 2024 года Колосков стал серебряным призером Игр БРИКС в синхронных прыжках с 10-метровой вышки, а в марте 2025 года бронзовым призером IV Евразийского Кубка в синхронных прыжках с вышки. Мы же поговорили с Александром о других его достижениях, а также ближайших планах.

— Александр, как ты пришел в прыжки в воду и помнишь ли свой первый прыжок?

— Когда я учился в школе в первом классе, к нам пришли тренеры и оставили листовки с приглашением в секцию. Мне почему-то листовки не хватило — я очень огорчился. Но все-таки уговорил родителей отвести меня в эту спортивную секцию. Если честно, сейчас даже не представляю, чем бы я еще мог заниматься. Без прыжков в воду я свою жизнь уже не представляю. А вот своего первого прыжка совсем не помню.

— Что тебя больше всего привлекает в этом виде спорта — полет или погружение?

— И то, и другое приносит удовлетворение.

— Успеваешь о чем-нибудь подумать в те 2 — 3 секунды, пока находишься в воздухе?

— Некоторые спортсмены говорят, что у них в этот момент темнота — они ничего не видят. Но я все вижу, только ни о чем не думаю — просто лечу.

— Как преодолел страх высоты?

— Не могу сказать, что страха вообще нет. Он есть, но принял какую-то другую форму со временем. С каждым новым прыжком появляется больше уверенности в правильности своих действий. Наверное, лет в 14 — 15, когда стал брать высоту 10 м, начал получать истинное удовольствие от осознания того, что я могу это делать.

— Сколько времени занимает оттачивание одного нового прыжка?

— Думаю, что каждому спортсмену понадобится разное время. Еще зависит от сложности самого прыжка. Для того, чтобы сказать, что этот прыжок имеется уже в арсенале, надо его повторить не менее 100 раз.

— Тебе больше импонирует выступать индивидуально, в дуэте или в команде?

— Нравится прыгать самому с вышки.

— В апреле 2024 года ты занял 2-е место на Кубке России по хайдавингу (прыжки в открытую воду с большой высоты. — Прим. «СП»). Это был твой первый такой опыт?

— Да, это был эксперимент не только с нашей стороны, но и организаторов турнира, так как они впервые проводили подобный старт. Я готовился к нему целенаправленно. Поскольку хайдавинг отличается от обычных прыжков в воду

экстремальной высотой и скоростью входа в воду, то и техника здесь другая. В обычных прыжках мы вход осуществляем руками, а здесь прыгают только ногами вниз, чтобы не травмировать руки и плечи. Мне понравилось. Хотелось бы еще поучаствовать в подобных соревнованиях.

— Какую же максимальную высоту ты брал и где?

— В Казани после основных стартов мне однажды организаторы предложили совершить прыжок с высоты 19 м. Прыгнул — было экстремально, но интересно.

— Есть ли кумиры в прыжках в воду?

— Том Дейли. Раньше следил еще за выступлениями Руслана Тернового.

— Что тебе помогает лучше выступать — трансляции и полные трибуны или спокойная обстановка?

— Безусловно, при поддержке зрителей выступать значительно интереснее, их энергетика заряжает.

— Как проходят тренировки «на суше» и насколько они важны для прыжка в воду?

— Разминка «на суше» направлена на разогрев мышц, повышение эластичности связок и подготовку суставов к резким нагрузкам. Обычно она включает суставную гимнастику, динамическую растяжку, упражнения на трамплине или батуте, акробатические элементы (кувырки), имитацию прыжков (положение «стрелочка») и работу с резиновыми амортизаторами для активации плеч и кора. Без разминки очень легко получить травму.

— У тебя случались травмы?

— Когда мне было лет 10 — 11, ломал пальцы о трамплин. Восстановление заняло два месяца. Будучи взрослым, выступал на соревнованиях с переломанной кистью. Не сразу осознал серьезность травмы и поздно обратился к врачу.

Photo belarusaquatics.by



— Чем любишь заниматься, когда не тренируешься?

— Сажу дома, смотрю сериалы и фильмы, могу поиграть в компьютер, встретиться с друзьями.

— Внимания к плаванию всегда было в Беларуси больше — как на трибунах, так и по рейтингам телетрансляций. Не завидуешь коллегам по бассейну?

— Надо выступать на высоком уровне, тогда и прыжки в воду выйдут на первое место. Нужен результат. Лучший способ сделать спорт интересным и популярным — побеждать.

— Какова главная спортивная цель на данный момент?

— Отобратсья и достойно представить Республику Беларусь на предстоящем чемпионате Европы, который пройдет этим летом.

Екатерина СНЕГИНА