

СКИППИНГ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ

Тренер Культурно-спортивного центра ООО «Газпром добыча Астрахань» устанавливает рекорды

13 октября 2019-го Алексей Коломин за час совершил 13718 прыжков со скакалкой. Прошлый – в 2015 году – рекорд (12720) установил американский профессиональный спортсмен-скиппер Питер Нестлер

ТЕКСТ > Владислав Корнейчук

Наверняка далеко еще не все знают, что 1 октября 2019 года Минспорта РФ официально признал роуп-скиппинг видом спорта. Некоторые, возможно, продолжают считать скакалку просто одним из физических упражнений или даже всего лишь детским дворовым развлечением.

Впрочем, легкоатлет Алексей Коломин обратил внимание на роуп-скиппинг не вчера. Новым для России видом спорта он начал заниматься в 2018 году: «Сразу после армии поступил в университет (сейчас учусь на третьем курсе по специальности «Физкультура и спорт») и устроился учителем физической культуры». Еще в начале первого курса он поинтересовался у преподавателя дисциплины «Новые виды спорта», есть ли какой-нибудь доступный вид спорта, для которого не нужно много места: в школьной секции ему пришлось искать альтернативу обычным занятиям легкой атлетикой – материально-техническая база, по словам Алексея, оставляла желать лучшего. Так он узнал о роуп-скиппинге.

Алексей начал интересоваться методикой тренировочного процесса этого вида спорта и тренировать детей, но желания самому прыгать не было. «Был лишний вес, да и не умел», – рассказывает

ФОТО > ООО «Газпром добыча Астрахань»

Алексей. Вернувшись после службы в вооруженных силах, Коломин, по его словам, набрал 14 килограммов (последние полгода службы был инструктором по физической подготовке и сам в достаточном объеме тренироваться не мог). «С другой стороны, – замечает Алексей, – я понимал, что мне нужно владеть этим навыком самому».

Спустя месяц тренировок, которые Алексей проводил с детьми, он еще и осознал: ничему новому научить их уже не может. «Начал тренироваться после работы, занимался во время перерыва... – рассказывает Коломин. – Когда человек мотивирован, ничто его не останавливает. Близкие в начале этого пути говорили, что хватит заниматься ерундой, а сейчас удивляются...»

Можно сказать, так он и пришел в спортивную скакалку. «Когда понял, что в роуп-скиппинге показываю более высокие результаты, – говорит кандидат в мастера спорта по легкой атлетике, – пришлось выбирать. Сегодня о выборе не жалею, но вообще, начиная с одиннадцати лет, я очень много времени провел на стадионе, занимаясь именно легкой атлетикой».

Во время перерыва гандбольного матча между командами «Астраханочка» и ЦСКА 5 февраля этого года Алексей Коломин взял очередной рубеж, побив российский рекорд



СКИППИНГ, или роуп-скиппинг (от англ. rope – веревка и skip – прыжок), – прыжки через скакалку – стал популярным в США и ряде стран Западной Европы именно как серьезное спортивное направление. Еще в 80-х годах прыжки через скакалку признали там видом спорта.

по максимальному количеству тройных прыжков на скакалке за один подход. Спортсмен прыгнул через скакалку 402 раза (предыдущий российский рекорд – 248 прыжков).

К настоящему моменту Алексей Коломин – двукратный чемпион Российской Федерации в прыжках через скакалку и четырехкратный рекордсмен Книги рекордов России.

Сегодня Алексей Коломин работает тренером по легкой атлетике в детской секции Культурно-спортивного центра ООО «Газпром добыча Астрахань».

По мнению Алексея, саморазвитию человека нет предела. «Рад имеющейся у меня возможности учиться в университете, – говорит Коломин. – Получив бакалавра, пойду в магистратуру. Теоретический багаж надо пополнять. Работа же тренером по легкой атлетике детской секции Культурно-спортивного центра ООО «Газпром добыча Астрахань» – это для меня, в частности, возможность реализовывать на практике те знания, которые получаю в университете». ■