

**АЛЕКСАНДРА
ТРУСОВА**

Е Л Е Н А З О Т О В А

АЛЕКСАНДРА ТРУСОВА

девочка,
победившая
гравитацию



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 796.912:929
ББК 75.719.6
З-88

Во внутреннем оформлении использованы
фотографии и иллюстрации:

Elena Iargina / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com;

© Александр Вильф, Нина Зотина, Владимир Песня /
РИА Новости

Зотова, Елена.

З-88 Александра Трусова. Девочка, победившая гравитацию / Елена Зотова, Вячеслав Бирюков. — Москва : Эксмо, 2022. — 240 с. : ил. — (Фигурное катание. Главные лица).

ISBN 978-5-04-115469-1

Перед вами первая официальная биография феноменальной российской спортсменки, а точнее хрупкой шестнадцатилетней девочки, перевернувшей мир современного фигурного катания. Саша установила несколько мировых рекордов и внесена в Книгу рекордов Гиннесса. Имя этой фигуристки известно во всем мире.

Ворвавшись три года назад в мир фигурного катания, спортсменка из Рязани сделала невозможное — включила в свои программы прыжки в четыре оборота. Тем самым Саша подняла планку фигурного катания на недостижимую высоту и вывела Россию в безоговорочные лидеры в этом виде спорта. Сейчас в арсенале Саши несколько видов прыжков в четыре оборота, а также сложный прыжок — аксель в три с половиной оборота. И, возможно, это еще не предел.

УДК 796.912:929
ББК 75.719.6

© **Елена Зотова, текст, 2020**
© **Вячеслав Бирюков, текст, 2020**
© **Шаров М. С., фотографии, 2020**
© **Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2022**

ISBN 978-5-04-115469-1

Содержание

Предисловие	9
Немного из истории фигурного катания	23
ОТ АВТОРА	
Необычный подарок	35
СВЕТЛАНА ТРУСОВА (мама Саши Трусовой)	
Скорость	41
ОТ АВТОРА	
Сайтама. Октябрь 2019 года	45
ВЯЧЕСЛАВ ТРУСОВ (папа Саши Трусовой)	
Когда спорт стал судьбой.	48
СВЕТЛАНА ТРУСОВА	
Абхазские каникулы	52
ОТ АВТОРА	
Страна, согретая солнцем	54
СВЕТЛАНА ТРУСОВА	
Крутой спуск	58
ОТ АВТОРА	
Ледовый дворец	61
СВЕТЛАНА ТРУСОВА	
Советы, советы, советы	64
ОТ АВТОРА	
Впереди планеты всей	65
Рязань. 2008 год	69
СВЕТЛАНА ТРУСОВА	
Знак судьбы	71

ОЛЬГА ШЕВЦОВА (первый тренер Саши Трусовой) Определить чемпиона в толпе детей	74
ВЯЧЕСЛАВ ТРУСОВ Первые ледовые шаги	82
СВЕТЛАНА ТРУСОВА Семейная традиция	88
ВЯЧЕСЛАВ ТРУСОВ Высокая планка	90
АЛЕКСАНДРА ТРУСОВА Ледовые будни	92
ОТ АВТОРА Случайности неслучайны	96
СВЕТЛАНА ТРУСОВА Дворец «Хрустальный»	99
ВЯЧЕСЛАВ ТРУСОВ О важности потенциала	101
СВЕТЛАНА ТРУСОВА Переезд в Москву	103
МАРИЯ БОРОВИКОВА (тренер и хореограф) Девочка-ракета	107
СВЕТЛАНА ТРУСОВА Спортивные будни	114
Про Сашину учебу	119
ВЯЧЕСЛАВ ТРУСОВ О спортивном мировоззрении	124
СВЕТЛАНА ТРУСОВА От тренера к тренеру	129
ОТ АВТОРА Железная леди фигурного катания	131

Девочка, победившая упрямца

СВЕТЛАНА ТРУСОВА	
Работа с Этери Тутберидзе	136
АЛЕКСАНДРА ТРУСОВА	
Любимые преподаватели	140
ОТ АВТОРА	
Юниорский сезон	145
АЛЕКСАНДРА ТРУСОВА	
Соревнования в Австралии	148
ОТ АВТОРА	
Первая в истории	151
АЛЕКСАНДРА ТРУСОВА	
На соревнованиях	152
ОТ АВТОРА	
О японских болельщиках	158
Назло прогнозам	160
АЛЕКСАНДРА ТРУСОВА	
О прыжках и страхах	164
ОТ АВТОРА	
Спортивные травмы	167
АЛЕКСАНДРА ТРУСОВА	
Урок на будущее	169
ОТ АВТОРА	
Так зачем нужны квады?	171
АЛЕКСАНДРА ТРУСОВА	
Немного об отдыхе	177
ОТ АВТОРА	
Второй чемпионский сезон	179
МАРИЯ БОРОВИКОВА	
Как ставятся программы?	185

ОТ АВТОРА	
Как создаются костюмы для соревнований?	189
Про моду в фигурном катании	205
ОЛЬГА РЯБЕНКО (дизайнер костюмов)	
О Саше Трусовой	211
АЛЕКСАНДРА ТРУСОВА	
Любимый костюм	215
ОТ АВТОРА	
Маленькое черное платье	217
Домашние питомцы	218
АЛЕКСАНДРА ТРУСОВА	
Талисман по имени Тина	219
ОТ АВТОРА	
Новый друг	225
СВЕТЛАНА ТРУСОВА	
Озорница Лана	227
ОТ АВТОРА	
Дружная семья	229
АЛЕКСАНДРА ТРУСОВА	
Про школьное образование, диеты и потерянное детство	230
ВЯЧЕСЛАВ ТРУСОВ	
Спорт – всему голова	234
ОТ АВТОРА	
Вместо эпилога	236
Краткий словарь терминов	238

*Автор выражает благодарность
за помощь в подготовке книги:*

*Юлии Трусовой
Марии Боровиковой
Ольге Шевцовой
Ольге Рябенко*

Предисловие

Разрешите представиться — меня зовут Елена Зотова. Я автор этой книги, писатель, сценарист, литературный продюсер, а в свободное от всех этих занятий время — активный болельщик фигурного катания.

Мое увлечение «фигуркой» началось не так давно и, как водится, совершенно неожиданно: обычный вечер, конец трудного дня, я готовлю ужин, одним глазом посматривая на экран телевизора, где идет очередное скучное ток-шоу.

Мокрыми руками нащупываю пульт, переключаю каналы — везде привычная развлекательная ерунда: сериал про полицейских, какой-то парень натужно шутит в стендапе, реклама шампуня... По одному из каналов — трансляция чемпионата по фигурному катанию. Камера скользит вдоль трибун с тысячами зрителей, выхватывает плакаты поддержки и останавливается в центре ледовой арены, фокусируясь на застывшей в странной позе маленькой фигурке

в серебристо-оранжевом комбинезоне. Комбинезоне, так похожем на костюм инопланетянки из детских мультфильмов.

Звучат первые аккорды музыки из фильма «Пятый элемент», фигурка оживает и, набирая сумасшедшую скорость, уже через мгновения взмывает вверх в немыслимом по высоте прыжке. Слышу счастливые голоса спортивных комментаторов: «Сделала!» Фантастический, изломанный рисунок танца, невероятные вращения и элементы, выполняемые против всех законов физики... Вот под рев трибун фигуристка прогибается назад и проезжает десяток метров, почти касаясь головой льда, через секунды поднимается и — снова вверх, многооборотные прыжки еще и еще.

Вместо того чтобы переключить на другую передачу, я остаюсь стоять в немом изумлении. Картошка шипит на плите, истошно пищит микроволновка, сообщая о разморозке куриной грудки, но ужин меня уже интересует мало — я, как загипнотизированная, наблюдаю за полетами этой инопланетной девочки.

Из ступора я вышла только с последними тактами музыки, когда фигуристка замерла в финальной позе, а канал переключился на рекламу. Бодрая и счастливая семья расхваливала майонез, а я пыталась прийти в себя, прогнать ощущение мурашек по всему телу и понять: что это было?

Увиденное резко отличалось от того фигурного катания, которое я когда-то смотрела с мамой

и бабушкой: взрослые массивные дамы на коньках, помпезные платья, натужная грация и красные лица после выступлений. Прыжки – как из последних сил, и каждый воспринимался как подвиг. Но подвиги были не всегда – фигуристки падали, поднимая столб ледяных брызг, и даже по эту сторону экрана чувствовалась их боль от удара. Перекошенные лица, тяжелый подъем и продолжение программы через силу, через «не могу». Боль настолько не сочеталась с красивыми платьями и веселой музыкой, что я не могла смотреть на это и убегала плакать в соседнюю комнату, а бабушка пыталась меня утешать: «Не расстраивайся! Это все равно не наша, это американка. Наша будет потом!» Но мне от таких утешений было не легче.

Вот так и не зацепил тогда, в детстве, этот вид спорта. И почти всю свою сознательную жизнь я проходила мимо трансляций выступлений по ТВ и новостей из фигурнокатательного мира.

Но то, что я увидела сейчас, – это было какое-то другое фигурное катание. Девочка скользила по льду, кажется, даже не замечая на ногах острых лезвий коньков. Вместо платья – комбинезон. Прыжки и элементы такие – как будто спортсменке доставляет радость и удовольствие парить в воздухе.

Картошка сгорела, но было уже не до нее. Я быстро набирала в поисковике «Александра Трусова» и рассматривала фотографии совсем юной фигу-

ристки: милое улыбающееся лицо, длинные светлые волосы и собачка породы чихуахуа на руках. Первая фигуристка в истории, кто смог исполнить на соревнованиях лутц и тулуп в четыре оборота. Первая одиночница, совместившая два, а затем и три четверных прыжка в одной программе. Простите, что? Эта крошка – и прыжки в четыре оборота? Такого не может быть! Квады девочки не прыгают!

Сейчас попробую объяснить причину моего, второго за вечер, крайнего удивления.

Конечно же, я немного слукавила, сказав, что о фигурном катании ничего не слышала с детства. В наше время при колоссальной популярности этого вида спорта от новостей никуда не деться. В СМИ постоянно мелькают имена и фотографии чемпионов. Думаю, что такие фамилии, как Плющенко, Тутберидзе, Липницкая, Загитова и Медведева, знакомы каждому. Они были знакомы и мне, но подробности я отметала как ненужный информационный шум.

Пока однажды, по пути на отдых, в самолете мне не попал в руки бортовой журнал. И открылся он на странице со статьей о фигурном катании и четверных прыжках. Перелет был долгим, книгу в дорогу не взяла, а экран видеосистемы вместо фильма показывал лишь маршрутную карту и голубой логотип авиаперевозчика. Журнал обещал стать единственным средством развлечения. Хоть фигурное катание

и не входило тогда в сферу моих интересов, фотографии спортсменов привлекали внимание, статья интриговала с первых строк — и я углубилась в чтение.

Что же такое квады? Это прыжки в четыре оборота, самый сложный элемент фигурного катания, элемент ультра-си, для выполнения которого требуются не только блестящее владение коньком и «прыгучесть», но и исключительная физическая сила и выносливость, позволяющие развить высокую скорость в крутке и успеть сделать четыре оборота за один прыжок.

Первым в 1988 году такой прыжок исполнил на соревнованиях канадский фигурист, четырехкратный чемпион мира и чемпион Канады Курт Браунинг. Это был тулуп, самый простой из существующих прыжков. Но, конечно, о какой простоте может идти речь, если его делают в четыре оборота? Следующий по уровню сложности прыжок — сальхов в четыре оборота — покорился фигуристам лишь спустя десять лет, в 1998 году. И выполнил его на соревнованиях американец Тимоти Гейбл. На подготовку этого прыжка ушло целое десятилетие! То есть вы должны представлять всю сложность исполнения элемента и причину, по которой событие стало сенсацией не только в спортивном мире, но и во всем обществе. Это как шаг вперед к расширению человеческих возможностей, к победе над гравитацией.

Выполнение на соревнованиях одного из самых сложных прыжков – лутца в четыре оборота – отодвинулось еще на тринадцать лет. В 2011 его автором также стал представитель североамериканской школы фигурного катания Брендон Мроз. И снова мужчина.

Да, за тридцать лет присутствия квадов в фигурном катании они приобрели репутацию исключительно «мужских» элементов ультра-си. И хотя девушки-одиночницы вслед за мужчинами предпринимали попытки, техника исполнения была «заточена» под мужское катание. К тому же требовались не только физическая сила и исключительная выносливость, но и храбрость. Ведь удар об лед при падении будет намного сильнее, чем с прыжка в три оборота. Соответственно, возможны и крайне серьезные травмы. Единственная удачная попытка выполнить сальхов в четыре оборота на соревнованиях была сделана японской фигуристкой Мики Андо еще в 2002 году. Но после этого никто из одиночниц больше не рискнул тренировать и исполнять эти хоть и фантастически красивые, но безумно сложные и страшные прыжки.

А между тем популярность квадов среди мужчин росла. Конкуренция в одиночном катании становилась еще жестче, усложнялись программы, и росли требования к технике. И не имея в арсенале прыжков в четыре оборота, фигуристу-одиночнику уже было крайне сложно пробить себе дорогу к пьедесталу. Именно благодаря квадам – тулупу и сальхову

в четыре оборота, — выполнявшимися как соло, так и в каскадах, первенство на международных соревнованиях на много лет захватили два наших выдающихся фигуриста — Евгений Плющенко и Алексей Ягудин. Сложнейшие с технической точки зрения программы дополнялись артистизмом и невероятным скольжением, что практически не оставляло шансов соперникам. С уходом Алексея и Евгения из большого спорта мужское одиночное катание потеряло многое. Но ветер перемен принес на вершину молодых, амбициозных и невероятно талантливых азиатских спортсменов. Расцвет японского мужского одиночного катания начался с Дайсукэ Такахаси — первого японского чемпиона мира и первого японского призера Олимпийских игр. На смену пришли его не менее талантливые соотечественники Юдзуру Ханю и Шома Уно, а также американцы китайского происхождения Нэйтан Чен и Винсент Чжоу. Еще нельзя не отметить представителя Китая — Цзинь Бояна.

Они вдохнули новую жизнь в этот вид спорта, подняв техническую составляющую фигурного катания до космических высот. Казалось, азиатские спортсмены не знают усталости и страха, выполняя по несколько квадов в одной программе. Более того, начинают осваивать исполнение в четыре оборота и других прыжков основной группы: флипа, риттбергера, лутца и каскадов из этих прыжков. Международному союзу конькобежцев даже пришлось изменить

правила, снизив оценки за исполнение квадов, иначе у остальных фигуристов просто не было бы шансов даже приблизиться к пьедесталу.

История покорения самого опасного и дорогого элемента фигурного катания меня очаровала и закрепила в памяти. Но статья, прочитанная пару лет назад, совсем не сходилась с тем, что я только что увидела на экране телевизора. Простите! Но какие тулуп и лутц в четыре оборота? Девушкам же эти прыжки неподвластны! Так откуда же взялась в стане «квадристов» российская юниорка? Когда она успела — ведь для исполнения необходимы не только физическая сила, но и годы тренировок?

ЧЕТВЕРНЫЕ ПРЫЖКИ ПОДНЯЛИ
ТЕХНИЧЕСКУЮ СОСТАВЛЯЮЩУЮ
ФИГУРНОГО КАТАНИЯ ДО НЕВЕРО-
ЯТНЫХ ВЫСОТ, НО ДО АЛЕКСАНДРЫ
ИСПОЛНЯЛИСЬ ТОЛЬКО МУЖЧИ-
НАМИ.

В следующий час я пересматривала все найденные в сети записи выступлений Александры. Даже мне, совсем далекой от этого вида спорта, становилось понятно, что происходит что-то невероятное. Саша Трусова, фигуристка из Рязани, не просто переписывает историю фигурного катания. Она расширяет

горизонты человеческих возможностей в целом и открывает девушкам доступ на следующий этап, в новую эру женского одиночного катания.

Я подпрыгнула и попыталась сделать хотя бы два оборота вокруг своей оси. Получился один и с трудом. Потеряла равновесие, врезалась в стол, чуть не уронила на пол стулья. Подозреваю, что у соседей снизу затряслась люстра, а они сами гадали, что же происходит в квартире солидной дамы за сорок? На мое счастье, домашних в этот вечер не было дома, а соседи оказались терпеливы и не вызвали полицию. Что удивительно с учетом того, что попытки сделать прыжки в несколько оборотов продолжались до поздней ночи. Вам смешно? А вы попробуйте сами! А если еще приземлиться на одну ногу? А если не просто на полную стопу, а на лезвие конька, толщина которого четыре миллиметра?

Уже позже я узнала, что высота такого прыжка должна быть не менее полуметра, а скорость вращения в крутке — как скорость гоночного автомобиля. А если прыжков несколько в течение четырех с лишним минут (именно столько длится произвольная программа)? И кроме квадов есть и другие обязательные к исполнению сложные элементы: прыжки, вращения, дорожки? А еще не забывайте про артистизм и музыкальность.

Это не укладывалось в голове. Собственно, после того вечера и потрясения, которое испытала от

проката Александры Трусовой, я и стала болельщицей фигурного катания. Теперь, как все истинные фанаты, начала следить за публикациями в прессе, наизусть выучила расписание международных соревнований и без запинки могла рассказать любопытствующим (если б они появились), чем отличается сальхов от тулупа, и про основные особенности акселя. Конечно же, узнала про гениального тренера Этери Тутберидзе, про других талантливых фигуристок-одиночниц, выступающих за российскую сборную. Но сердце мое оставалось с Александрой. С девочкой, которая не боится пробовать новое, идет вперед и добивается своих целей. Девочкой, которая «пробивает головой потолок» и за которой уже следуют остальные.

Мои домашние, утомившись от рассказов про фигурное катание, поначалу расстраивались. Но потом решили, что хобби вроде безобидное, и оставили меня в покое.

Сезон 2018–2019 среди юниоров закончился лидерством Александры Трусовой. Мой кумир смогла в упорной борьбе вырвать главные награды, доступные в ее возрасте, – золотые медали чемпионата мира среди юниоров. Я испытала невероятные переживания, гордость за Сашу и облегчение, что все закончилось без травм.

Впереди начиналось самое интересное – переход в следующем сезоне юниорок тренерского штаба Этери Тутберидзе во взрослую категорию. И уже

становилось понятно, что между действующими чемпионками и вчерашними юниорками начнется битва не на жизнь, а на смерть. Ведь в сборной, которая поедет на важнейшие международные старты, для одиночного женского катания выделено всего три места, а наших фигуристок-суперзвезд шесть. И каких суперзвезд! В их числе Алина Загитова, Евгения Медведева, Елизавета Туктамышева. Никогда еще женское одиночное катание не блистало столькими талантами одновременно! Каждая из этих девочек достойна золотой олимпийской медали, каждая уникальна, и каждая стремится к победе. Но спорт есть спорт – золотая медаль одна. Кому она достанется – будет зависеть от множества факторов. И не в последнюю очередь от удачи, от того, как сложатся звезды.

НАЧИНАЛОСЬ САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ – ПЕРЕХОД ЮНИОРОВ ЭТЕРИ ТУТБЕРИДЗЕ ВО ВЗРОСЛУЮ КАТЕГОРИЮ. НИКОГДА ПРЕЖДЕ ЖЕНСКОЕ ОДИНОЧНОЕ КАТАНИЕ НЕ БЛИСТАЛО СТОЛЬКИМИ ТАЛАНТАМИ ОДНОВРЕМЕННО!

Драматизм ситуации, этот накал страстей не мог оставить равнодушным. Я стала задумываться о книге про Александру Трусову. Знаете, есть две катего-

рии писателей: одни получают удовольствие от самого процесса написания текстов, а другие (и я в их числе) – от сбора материалов, погружения в среду, от продумывания концепции и сюжета. Прежде всего меня толкал вперед интерес исследователя – узнать больше об этой девочке, сложить пазл у себя в голове: откуда взялась такая инопланетянка с недетским характером и стальными нервами?

Решение окрепло после исторического проката Саши на Japan Open в октябре 2019 года. Того самого выступления, в котором Александра смогла чисто выполнить четыре квада. Тот самый набор, который под силу лишь пяти лучшим фигуристам-одиночкам в мире. Японский комментатор в прямом эфире заикался от нахлынувших эмоций, а я судорожно набрасывала концепцию будущей книги. Издательству идея понравилась, оставалось дело за малым – найти родителей фигуристки и уговорить их одобрить наш план. Не буду рассказывать, как шли поиски, как редактор обзванивал своих знакомых в мире спорта, пытаюсь выйти или на агента Александры Трусовой, или на Федерацию фигурного катания. Поверьте, в разгар осенних и зимних соревнований это было сделать крайне сложно. Но все сложилось. И вот вы держите эту книгу в руках. В ней – почти полгода работы, часы разговоров с родителями Александры Трусовой – мамой Светланой и папой Вячеславом. Поездка в Рязань, откуда начинался путь фигуристки. Воспоминания первого

тренера – Ольги Шевцовой – и тренера-хореографа Марии Боровиковой. Встреча с Ольгой Рябенко – модельером, которая создавала все костюмы для соревнований на профессиональном уровне. Ну и главное, разговоры с самой Сашей в попытке узнать из первых уст ответы на волнующие многих вопросы: как стать легендой? За что дают прозвище «Русская ракета» и как в тринадцать лет встать в один ряд с Павлом Буре, который носит то же громкое прозвище, только в хоккее? Есть ли у юного спортсмена обычные детские радости или каждый час расписан на тренировки? Как совмещать спорт и учебу? А что будет дальше, после того как карьера в фигурном катании закончится? Ну и главное, найти разгадку тайны – как победить гравитацию.

Работа над книгой была в самом разгаре, когда неожиданно сезон фигурного катания стал затухать. Коронавирус, который еще зимой накрыл Китай и казался каким-то далеким и призрачным, начал растекаться по планете. Под удар попала Италия, а следом и другие страны Европы. Первые тысячи заражений начали фиксировать в Северной Америке и в России. Границы блокировали, соревнования отменяли. Тревога нарастала, и вот вместо чемпионата мира в Монреале и проведения церемонии Первого фигурнокатательного «Оскара» все спортсмены закрываются по домам и переходят в режим ожидания. Так прошел апрель. Без тренировок на льду, без каких-либо ясных планов на будущее.

Кажется, за последние семьдесят лет это был самый тяжелый месяц не только для фигурного катания, но и для всего мирового спорта.

ПЕРЕХОД ДВУКРАТНОЙ ЧЕМПИОНКИ МИРА К НОВОМУ ТРЕНЕРУ ПРОИЗВЕЛ ЭФФЕКТ РАЗОРВАВШЕЙСЯ БОМБЫ.

Пока в самом начале мая сонный спортивный мир, спрятавшийся от пандемии коронавируса на карантин, не потрясло известие о переходе Александры Трусовой, двукратной чемпионки мира среди юниоров, из штаба Этери Тутберидзе к новому тренеру – Евгению Плющенко. Даже в обычное время такая новость могла наделать шума на месяцы вперед, а уж на фоне полного затишья эффект был сопоставим с разрывом бомбы. Признаюсь честно, я, общавшаяся с родителями Саши почти каждый день, была поражена не меньше остальных. Все же утечек о том, что ведутся переговоры, не было. И это правильно. Новость о переходе мне сообщил мой редактор, увидев сообщение-молнию в интернете.

Уже через несколько минут спортивные порталы пестрели заголовками, а на форумах любителей фигурного катания, как в растревоженном улье, жужжали тысячи болельщиков: «Боже, что будет!», «Зачем Александра ушла от Этери? Без этого трене-

Девочка, победившая звание

ра на ее спортивной карьере можно ставить крест», «Сможет ли Плющенко работать с Трусовой, если у него нет опыта работы с действующими чемпионами?», «Не потеряет ли российское фигурное катание самую яркую звезду?»

Конечно, интрига будет длиться как минимум до Олимпиады в Пекине в 2022 году. Но в одном я как автор книги уверена точно: впереди Александру ждет долгая и успешная жизнь в спорте. Тот материал, который удалось собрать и проанализировать, дает в этом стопроцентную уверенность. И вы, прочитав книгу и пройдя с Сашей путь от первых шагов до четырех квадров на Japan Open, возможно, разделите эту уверенность со мной.

Нелюбо из истории фигурного катания

Фигурное катание как спортивная дисциплина появилось еще в XIX веке и вышло из модной забавы молодежи того времени – катания по замерзшему льду на коньках. Конечно, всегда находились отчаянные смельчаки, которым скучно было чинно скользить по кругу. Они соревновались в скорости, в нарезании коньком красивых узоров на льду, в перескакивании естественных препятствий. Коньки тоже видоизменялись, подстраиваясь под потребности лихачей. Два

лезвия, которые изначально были придуманы для устойчивости, спортсмены заменяли одним, потому что так было проще выполнять трюки. На коньках появились зубцы для лучшего отталкивания и торможения. Это дало возможность делать прыжковые элементы с поворотом корпуса в воздухе. Сначала в половину оборота, потом и в один, полный оборот.

Посмотреть на трюки на льду собирались толпы зрителей, исполнители становились национальными героями, а новым прыжкам присваивали названия по фамилиям их «изобретателей». Так, аксель был назван в честь норвежца Акселя Паульсена, исполнившего впервые этот прыжок на соревнованиях в 1882 году. Лутц получил свое название благодаря австрийскому фигуристу Алоизу Лутцу, ну а еще один «именной» прыжок, сальхов, — назван в честь шведа Ульриха Сальхова.

Начало XX века ознаменовалось расцветом спортивного фигурного катания — было придумано множество основных элементов, которые и сейчас входят в арсенал фигуристов. Новый вид спорта получил свои правила и был признан официально в 1908 году, став олимпийским, а прыжки оказались одними из самых зрелищных элементов программ. Считалось, что эти элементы доступны лишь самым одаренным и талантливым спортсменам.

Уже тогда по способу выполнения прыжки разделили на две группы: реберные и зубцовые. Выделяют шесть основных прыжков: тулуп — toe loop (T),

сальхов – salchow (S), риттбергер – loop (Lo), флип – flip (F), лутц – lutz (Lz), аксель – axel (A), которые в наше время являются обязательными для изучения в секциях фигурного катания и входят в технический арсенал современных фигуристов. Более того, именно от сложности и чистоты исполнения «прыжкового набора» программы зависят оценки судей за технику, что и играет решающую роль в победе или проигрыше спортсмена на соревновании.

СРЕДИ ПРЫЖКОВ В ФИГУРНОМ
КАТАНИИ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮТСЯ
«ИМЕННЫЕ»: АКСЕЛЬ, САЛЬХОВ,
ЛУТЦ, КОТОРЫЕ БЫЛИ НАЗВАНЫ
В ЧЕСТЬ СВОИХ «ИЗОБРЕТАТЕЛЕЙ».

Но вернемся к развитию этого вида спорта.

В тридцатых годах прошлого столетия спортсмены-чемпионы научились исполнять почти все прыжковые элементы, кроме двойного акселя. О большем на тот момент и не помышляли, ведь даже два оборота вокруг своей оси в воздухе казались пределом человеческих возможностей и попранием всех законов физики.

Так продолжалось, пока на спортивном горизонте не загорелись две новые суперзвезды – американский фигурист Дик Баттон и его гениальный тренер Гус Ласси, который придумал революцион-

ную технику прыжков: «шаг в воздух», крутку с плотно прижатыми к корпусу руками и крепко скрещенными ногами. Эта поза позволяла лучше группироваться в воздухе и увеличивать скорость вращения. Именно идеи Гуса легли в основу прыжковой техники, которую используют до сих пор и по которой тренируются все фигуристы мира.

На зимней Олимпиаде в Санкт-Морице в 1948 году ученик тренера Дик Баттон произвел фурор, впервые в истории исполнив аксель в два (а фактически 2,5) оборота, а уже в 1952 году открыл новую эру фигурного катания, выполнив риттбергер в три оборота. Началась эпоха тройных прыжков. Спортсмены, взяв на вооружение технику Гуса Ласси, стали осваивать крутку в три оборота и в других прыжках — от тулупа до лутца, что сделало фигурное катание невероятно популярным и зрелищным видом спорта.

Но все это касалось лишь мужчин-одиночников. Долгое время считалось, что многооборотные прыжки — это силовые и крайне сложные элементы, недоступные женщинам. К тому же женская конституция и более слабая физическая подготовка не позволяли девушкам повторить все те рекорды, которые показывали спортсмены-мужчины.

Конечно, еще с начала XX века некоторые особо отважные фигуристки пробовали выполнять прыжковые элементы на соревнованиях, но не могли догнать мужчин ни в сложности, ни в качестве исполнения.

В женских программах упор делался на точность исполнения обязательных фигур, хореографию, вращения и артистизм. Так продолжалось много лет.

Но Вторая мировая война перевернула мир и изменила психологию женщин, ведь тяготы войны им пришлось испытать наравне с мужчинами. Девушки научились управлять самолетами, стрелять из оружия и работать на заводах у станков. Они поверили в свои силы, и это нашло отражение в спорте. Уже с конца 1940-х годов в женском фигурном катании воцарилась мода на высокотехническое катание. Пусть и с отставанием в десятки лет, девушки стали осваивать и вставлять в свои программы прыжки в два оборота. В 1950–1960-х годах им покорился аксель в два оборота, а следом – тройные прыжки и каскады. Американские фигуристки, имевшие отличную физическую подготовку, начали захватывать господство на мировой арене, и борьба между североамериканской и европейской школами одиночного женского катания стала одним из самых ярких зрелищ в зимних видах спорта.

В мужском одиночном катании была похожая ситуация. Конкуренция ужесточилась, и уже в начале 1980-х годов стало понятно, что следующим шагом должна стать попытка исполнения прыжка в четыре оборота. Попытка левитации – разве это не чудо?

Для многих фигуристов желание выполнить этот элемент стало навязчивой идеей всей жизни –

как поиски святого Грааля у средневековых рыцарей. Грааль мог дать вечную жизнь, так же и первое исполнение фантастического элемента, квада, гарантировало место в истории мирового спорта, открытие новой страницы фигурного катания.

Сотни профессионалов начали ежедневные изнурительные тренировки в попытке разгадать тайну этого прыжка и возможность его выполнения: что для этого нужно? Идеальная форма и физическая сила? Огромный опыт и безупречное владение коньком? Специальная техника, позволяющая развивать сумасшедшую скорость в крутке, скорость, за счет которой и будет задерживаться в воздухе спортсмен?

Через несколько лет стало понятно, что это невероятно сложно. Слишком много факторов должно сойтись в одном фигуристе. Слишком много лет уйдет на тренировки. Попытки исполнить квады на соревнованиях предпринимали фигуристы из разных стран, но неудачно. Были падения, приземления на обе ноги, недокруты – прыжки не засчитывались.

И вот, когда уже многие опустили руки, мир разорвала сенсация: в 1988 году канадец Курт Браунинг наконец открыл новую эру – «эру квадов», чисто исполнив на соревнованиях сальхов в четыре оборота. Сейчас Курт Браунинг, четырехкратный чемпион мира и четырехкратный чемпион Канады, известен каждому из мира фигурного катания и является одной из знаковых фигур в этом виде спорта.

Девочка, победившая гравитацию

А что женщины? Как я уже говорила, много неудачных попыток в течение тридцати лет, единственная удачная – в 2002 году от японской фигуристки Мики Андо, и снова тишина еще на полтора десятилетия.

В 1988 ГОДУ КАНАДСКИЙ
ФИГУРИСТ КУРТ БРАУНИНГ
ТРИУМФАЛЬНО ИСПОЛНИЛ
САЛЬХОВ В 4 ОБОРОТА И ОТКРЫЛ
НОВУЮ ЭРУ ФИГУРНОГО КАТА-
НИЯ – «ЭРУ КВАДОВ».

И вот неожиданно в 2017 году тишину нарушила совсем юная фигуристка из России. Тринадцатилетняя Александра Трусова, впервые допущенная на международные соревнования под эгидой ISU, на своем первом этапе Гран-при в Австралии показала рекордно сложную для девушек произвольную программу: помимо набора каскадов – тройной лутц, тройной тулуп и тройной лутц, тройной риттбергер – Александра выполнила сальхов в четыре оборота. Да, он был с помарками и недокрутом, получил от судейской бригады отрицательный GOE, но она сделала это! Впервые за пятнадцать лет квад был вновь исполнен на соревнованиях у девушек-одиночниц. И более того, попытка исполнения не стала единичной, как это случилось в 2002 году. На следующем же турни-

ре Александра Трусова опять пошла на выполнение этого элемента ультра-си. И снова неуспешно, снова был недокрут, и судейская бригада не засчитала прыжок как чисто исполненный. На всех соревнованиях картина повторялась. Упрямая русская девочка, рискуя медалями и здоровьем, снова и снова вставляла в произвольную программу прыжок в четыре оборота. И каждый раз безуспешно. Недокруты, падения, помарки. Казалось, это нескончаемо. В кулуарах специалисты шептались о том, что ничего не получится, этот прыжок женщинам не под силу. Болельщики на форумах были не так деликатны — кто-то злорадствовал, кто-то сочувствовал, кто-то удивлялся: зачем ей это надо? Ведь достаточно просто чисто катать программу с тройными прыжками, получать золотые медали, славу, призовые. Зачем эта фигуристка сама себе придумывает сложности и портит оценки?

Так проходил первый юниорский сезон Александры Трусовой. Она падала с огромной высоты квадов, теряла баллы, получала насмешки от зрителей, но не сдавалась и на каждом следующем турнире под рефрены «Не получится! Не получится!» шла на старт. Невероятное упрямство юной фигуристки и тяжелый труд на тренировках должны были принести результат. И это случилось. На самом серьезном соревновании сезона, на чемпионате мира среди юниоров в Болгарии, Саша наконец чисто исполнила квад. Причем не один, а сразу два в одной произвольной программе.

После триумфального проката трибуны стоя аплодировали храброй фигуристке. А профессионалы, понимающие значимость происходящего, щипали себя за руки, пытаюсь понять, не сон ли это.

Так была открыта новая эра в женском одиночном катании – «эра квадов», а первооткрывательницей стала юная российская фигуристка, получившая после того невероятного выступления на чемпионате мира в Софии прозвище «Русская ракета».

Но Александра Трусова, как и полагается ракете, не останавливалась на достигнутом, а летела дальше с реактивной скоростью. И уже к следующему сезону 2018–2019 смогла освоить еще один прыжок в четыре оборота – сложнейший лутц. Шаг, который в мужском одиночном катании занял более двадцати лет тренировок, девочка из Рязани преодолела всего за год. Ее произвольная программа сезона стала одной из самых технически сложных за всю историю фигурного катания, причем как женского, так и мужского. Наградой стала еще одна золотая медаль чемпионата мира среди юниоров. Впереди Сашу ждал переход на взрослый уровень и покорение еще одного прыжка – четверного флипа.

Юная фигуристка российской сборной доказала всем, кто еще недавно кричал «Не получится!», что квады у женщин – это возможно. Александра Трусова не только открыла дверь в другое измерение, дверь, которую уже не закрыть, но и подала всем пример, как

Александра Трусова



важно поверить в себя и победить! Следом за Сашей стали осваивать квады и другие фигуристки-одиночницы, и сейчас уже сложно представить себе ближайшее будущее женского катания без этих элементов ультра-си.

САША СТАЛА ПЕРВООТКРЫВАТЕ-
ЛЕМ «ЭРЫ КВАДОВ» В ЖЕНСКОМ
ОДИНОЧНОМ КАТАНИИ, ДОКА-
ЗЫВАЯ НА СВОЕМ ПРИМЕРЕ,
КАК ВАЖНО НИЧЕГО НЕ БОЯТЬСЯ,
ВЕРИТЬ В СЕБЯ И ПОБЕЖДАТЬ.

К концу сезона 2018–2019 Александра Трусова стала считаться самой технически совершенной фигуристкой планеты, всего за два года юниорства установив девять мировых рекордов, получив золотые медали двух чемпионатов мира, победив в финале Гран-при и выиграв практически все соревнования, в которых принимала участие. В российских и иностранных СМИ слова «Трусова» и «впервые» стали синонимами. Не только впервые исполнила лутц, тулуп, флип в четыре оборота, но и впервые русская спортсменка получила награду как лучшая спортсменка Европы, впервые фигуристка попала в список людей нового времени «12 апостолов», который публикует уважаемое издание «Эсквайр».

Так что же стоит за всеми этими титулами и достижениями? Думаю, ни в одном виде спорта сейчас нет такого сложного и трудного пути к результатам, как в фигурном катании. Это обусловлено его невероятной популярностью и, как итог, невероятной конкуренцией среди новичков. Ежегодно в секции родители записывают десятки тысяч детей. Из них до вершины дойдут единицы. И те, кто дошел, — не просто одаренные дети, это великие труженики, обладающие стальным характером.

Когда я собирала материал для книги и разговаривала со специалистами, несколько раз проскакивала фраза «семь тысяч». Именно столько часов своей жизни должен потратить юный фигурист на тренировки, для того чтобы добраться до уровня кандидата в юниорскую сборную России.

«Семь тысяч». Цифра и цифра. Но на минуточку! Командир воздушного судна, опытный пилот — это 4000–5000 часов, проведенных в воздухе. Имея налет 8500 часов, уже можно выходить на пенсию.

И какие же должны быть трудозатраты у юных девочек-фигуристок, которые уже к 13 годам, возрасту юниоров, набирают такой же стаж, как летчики за пару десятков лет работы.

Цифра кажется невероятной, но, если взять калькулятор и посчитать, все встает на свои места. Принимают детей в школы фигурного катания в четыре года. Пока ребенок маленький и катается в свое

Александра Трусова



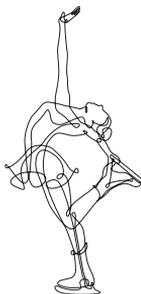
удовольствие — тренировки составляют скромные четыре-шесть часов в неделю. Но чем старше становится спортсмен, тем больше становятся и нагрузки — 300–400, 600 часов в год. Те дети, кто уже не мыслит себя без фигурного катания и начинает работу с известным тренером «на результат», должны быть готовы к двум тренировкам в общей сложности пять-шесть часов в день, ежедневно. Но это только начало. Такой ритм тренировок, по 1000–1200 часов в год, фигурист должен поддерживать в течение всей своей спортивной карьеры.

Когда начинаешь понимать, сколько труда, времени и сил вложено Сашей Трусовой в эти квады и кантилеверы¹, смотришь ее выступления уже совсем другими глазами. И первое чувство, которое возникает, — глубокое уважение к этой совсем еще юной спортсменке, к ее родителям, на плечи которых свалилась многолетняя нагрузка. И, конечно, к тренерам, которые помогли фигуристке из Рязани воплотить ее детскую мечту.

Так откуда взялась эта девочка? Которой, казалось бы, играючи удалось сделать то, что почти тридцать лет не получалось у самых именитых и сильных фигуристок мира? Как смогла она попасть из детской секции небольшого российского города на пьедесталы всех международных соревнований? С чего начинался этот путь?

¹ Элемент фигурного катания. Ноги, согнутые в коленях, подаются вперед так, чтобы таз оказался прямо над коньками, корпус отклоняется назад параллельно льду.

От автора



Необычный подарок

Июнь 2008 года.

Обычный магазин спортивных товаров в торговом центре на окраине Рязани. Такой же, как и сотни подобных сетевых магазинов, раскиданных по просторам нашей страны: вешалки со спортивной одеждой, высокие стеллажи, забитые запылившимися коробками со спортивным инвентарем, в углу — уже поцарапанный кем-то стол для настольного тенниса. Запах китайской пластмассы и гул кондиционеров, гоняющих этот въедающийся в одежду запах по огромному залу. Впрочем, основную функцию — охлаждение раскаленного на солнце здания — кондиционеры хоть с трудом, но выполняли. И вошедшие с послеобеденного пекла посетители не торопились покинуть прохладное по-

мещение. Купальники, надувные матрасы и игрушки для пляжа, шлепки, теннисные ракетки и футбольные мячи. Все это раскупалось так скоро, покупатели задавали столько вопросов и требовали столько внимания, что к концу двенадцатичасовой смены сотрудники магазина уже практически не стояли на ногах.

Оставалось полчаса до закрытия, и продавцы, выполнившие за день двойной план продаж, столпились возле кассы, обсуждая планы на грядущие выходные дни. Кассир Любовь Ивановна хвасталась фотографиями новорожденного внука, Павел из отдела велосипедов и стажер Руслан договаривались о поездке на рыбалку, молчаливая Лика подпиливала ноготь, сломанный во время скоростных поисков нужного размера кроссовок в полутьме склада. Все поглядывали на часы и на последних посетителей, задержавшихся в торговом зале: дедушку с внуком, примерявшим боксерские перчатки, и на молодого мужчину в белой майке, рассматривавшего роликовые коньки.

Дедушка с внуком так и ушли, о чем-то споря и ничего не купив, а вот мужчина в майке застрял в отделе с роликами, кажется, надолго.

На пороге кабинета директора показалась грозная фигура, старший продавец смены вздохнул и пошел поторопить последнего посетителя с выбором.

– Нужна помощь? Выбираете роликовые коньки? Себе или ребенку?

Мужчина, вертевший в руках ботинок, обернулся.