

Александра Трусова. Девочка, победившая гравитацию

Автор:

[Елена Зотова](#)

Александра Трусова. Девочка, победившая гравитацию

Елена Ю. Зотова

Фигурное катание. Главные лица

Александра Трусова – феноменальная российская фигуристка, удивившая и покорившая весь мир невероятными по сложности прыжками в четыре оборота. Несколько мировых рекордов, внесение в книгу рекордов Гиннеса – и это в шестнадцать лет!

Кажется, для этой девочки из Рязани не существует законов гравитации. Каждое выступление Саши – это взрыв эмоции? болельщиков и специалистов по фигурному катанию. Ведь еще недавно было невозможно представить, что девушки смогут выполнять элементы ультра-си наравне с представителями мужского фигурного катания. Тем не менее это случилось: Саша доказала, что нет предела человеческим возможностям, и по праву стала считаться самой техничной сильной фигуристкой планеты.

Однако эта книга – не просто биография феноменальной российской спортсменки. Это рассказ о пути талантливого ребенка из обычной секции фигурного катания в областном городе к вершинам большого спорта. О том, какой характер и какие силы нужны, чтобы пробиться в лидеры. О помощи семьи, о падениях и взлетах. Рассказ о том, как тяжело бывает выходить на лед и побеждать, когда весь мир, кажется, против тебя.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

Елена Зотова

Александра Трусова. Девочка, победившая гравитацию

Автор выражает благодарность за помощь в подготовке книги:

Юлии Трусовой

Марии Боровиковой

Ольге Шевцовой

Ольге Рябенко

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

© Елена Зотова, текст, 2020

© Вячеслав Бирюков, текст, 2020

© Шаров М. С., фотографии, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

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 фигуристки: 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. Хотя 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, – выполнявшимся 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 невероятных высот, но до Александры исполнялись только мужчинами.

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 соседней 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 категории 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, зажужжали тысячи болельщиков: «Боже, что будет!», «Зачем Александра ушла от Этери? Без этого тренера 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 квадов на Japan Open, возможно, разделите эту уверенность со мной.

Немного 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 революционную 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 позволят 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://telnovel.me/zotova_elena/aleksandra-trusova-devochka-pobedivshaya-gravitaciyu

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)