


**АЛЕКСАНДРА
ТРУСОВА**

Е Л Е Н А З О Т О В А

АЛЕКСАНДРА ТРУСОВА

девочка,
победившая
гравитацию

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2023

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, 2023. — 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», 2023

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 натушно 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. Потом трансляция переключилась 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 новостей из фигурнокатательного мира и трансляций выступлений по ТВ.

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 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 10 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 Брэндон Мроз. И снова мужчина.

Да, за 30 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 сальхо-

ву 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 Нейтан 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 них. 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 закрепилась 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, 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 ТУТБЕ-
РИДЗЕ ВО ВЗРОСЛУЮ КАТЕГОРИЮ.
НИКОГДА ПРЕЖДЕ ЖЕНСКОЕ ОДИ-
НОЧНОЕ КАТАНИЕ НЕ БЛИСТАЛО
СТОЛЬКИМИ ТАЛАНТАМИ ОДНО-
ВРЕМЕННО!

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. 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