



ОДНАЖДЫ В ПРУЖАНАХ

— Мама рассказывала, что, когда была беременна мной, они с папой смотрели по телевизору чемпионат мира по фигурному катанию. Среди выступающих был Евгений Плющенко, за которого болели родители. Они тогда решили: если родится мальчик, назовут Женей. Так и вышло. Когда мне исполнилось 4 года, в родных Пружанах открылся Ледовый дворец. Мама, конечно, отдала меня в секцию фигурного катания. Тренировка у нас начиналась в 7:00, но это не останавливало ни родителей, ни меня.

— **То есть после Ледового дворца бежали в школу?**

— Сначала я учился в средней школе № 3, а потом поступил в гимназию. Учеба начиналась в 8:00. Из-за фигурного катания поначалу пропускал первые 2 урока. Чтобы их не пропускать, тренировку перенесли на 6:00–6:30. Занимались мы до 7:45, на переодевание уходило 5–7 минут. После этого родители или дедушка отвозили меня на машине в гимназию. Пружаны — небольшой город.

— **При таком раннем подъеме вечером не падали от усталости?**

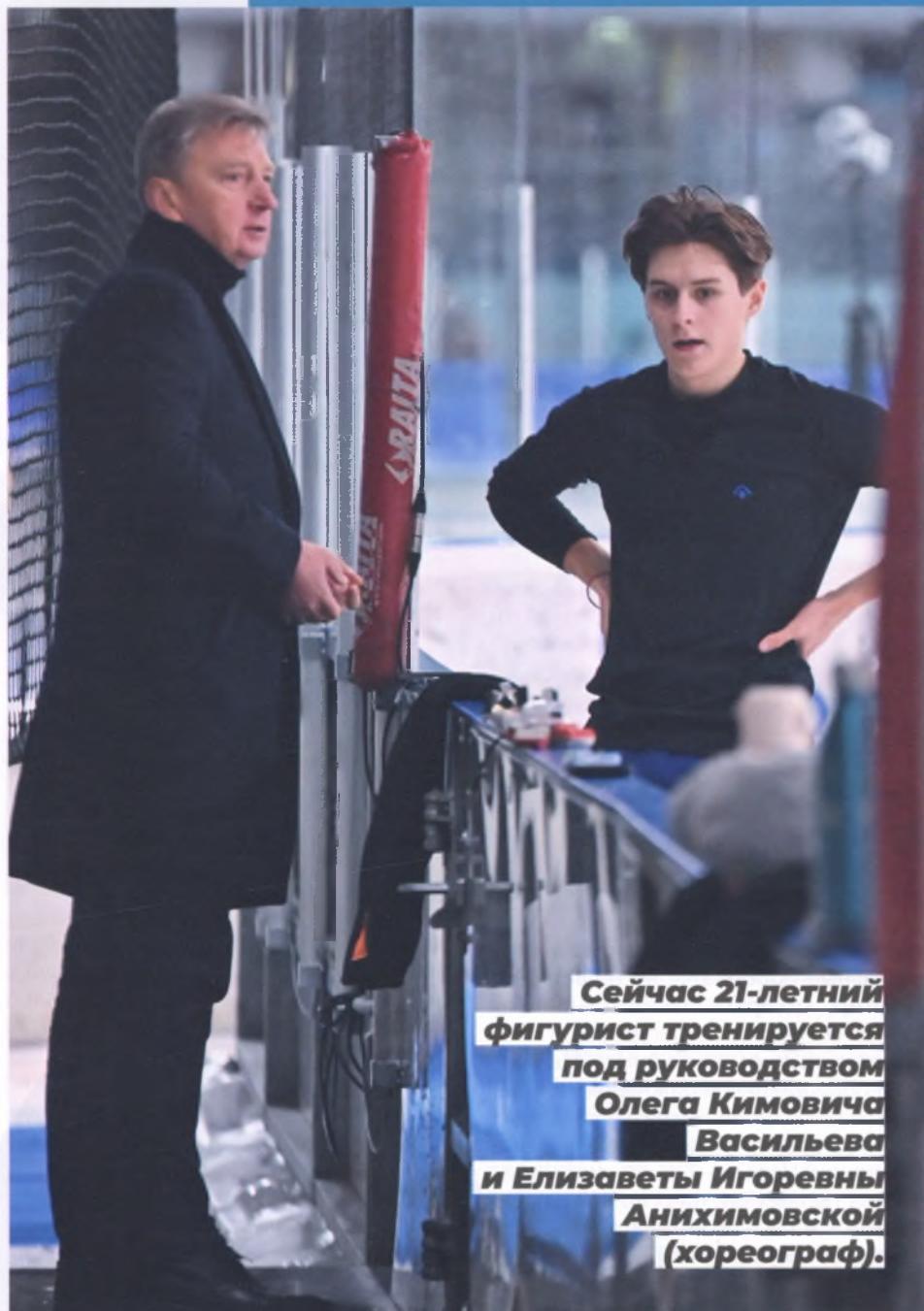
— Даже в детском саду я не любил дневной сон: лежал и смотрел в потолок, засыпал редко. Но вернемся к фигурному катанию. С 4-го класса у нас стало по 2 тренировки в день. Между школой и секцией была пара часов. Я оставался гулять на улице либо шел делать уроки, чтобы вечером во дворе погонять с друзьями в футбол. В летние месяцы у нас проходили сборы по фигурному катанию. Мы тренировались с утра до 16:00–17:00. Потом до позднего вечера я мог пропадать во дворе. Еще с папой играли в бадминтон, волейбол, бильярд.

— **Игры на улице завершились после переезда в Минск?**

— Да. Сначала уехала в Минск мой тренер Руфина Алексеевна Гончарук. К тому моменту туда перебрался работать и папа, в столичном вузе учился старший брат. Мы с мамой тоже переехали. Первое время было непривычно долго добираться от дома, где мы жили, до «Минск-Арены». На общественном транспорте дорога занимала около 2 часов. Хотя недавно я был на соревнованиях в Москве и теперь понимаю, что из точки А в точку Б можно ехать еще больше.

— **В юном возрасте результат быстро повышался?**

— У меня была такая фишка: ставил личный рекорд, который потом некоторое



Сейчас 21-летний
фигурист тренируется
под руководством
Олега Кимовича
Васильева
и Елизаветы Игоревны
Анихимовской
(хореограф).

время не мог побить, даже если усложнял программу. Но, как только пробивал этот «потолок», дальше шло легче. Помню, застрял на рубеже 150 очков, потом добрался до 175. На отметке 190–200 баллов катался под руководством Ирины Токаревской. Переходы к другому тренеру в нашем виде спорта — привычное дело. Их задача — улучшить результаты, что-то поменять. Тем более Ирина Евгеньевна мне до этого уже помогала.

— **В 2019-м вы стали призером Европейского юношеского олимпийского фестиваля. Что помните о том турнире?**

— Шутка ли сказать, прошло уже 6 лет. Этот фестиваль стал моим первым крупным турниром в карьере. До

него мы ездили на международные соревнования в Таллин, Торунь, где я входил в число призеров, откуда привозил кубки. В Сараево после короткой программы шел 4-м, а произвольная вывела меня на 3-е место. Эта медаль, конечно, очень порадовала. Такие успехи добавляют уверенности, энтузиазма на тренировках. Помню, как выглядел Ледовый дворец в Сараево, раздевалки, гостиница с окнами на горы. Еще познакомился с ребятами из других белорусских команд: параллельно выступали хоккеисты, представители шорт-трека, биатлона, лыжных гонок, горных лыж. В частности, хорошо общались с хоккеистом Виталием Пинчуком, который сейчас играет за минское «Динамо».

АКСЕЛЬ, РИТТБЕРГЕР, САЛЬХОВ

— Как осваивали сложные элементы?

— Многие фигуристы в нашей стране останавливались на тройных прыжках. Из-за того, что не получалось выучить элементы ультра-си, они завершали карьеру. И ко мне не все и сразу приходило. Например, тройной аксель я освоил за месяц, но прыжок был настолько нестабильным, что мы с тренером решили переучивать его по-другому. Я выполнял его, заходя с дуги, а потом перешел на стопорящее движение. Понадобилось около 2 месяцев. По сути, заново учил прыжок. В первый год я так и не смог его сделать чисто на соревнованиях, только в следующем сезоне он получился лучше. Четверной тулуп освоил достаточно быстро. Но на тренировке — это одно, а на турнире — другое. Прыжок я стабилизировал, работая с российским фигуристом и тренером Сергеем Вороновым. Над этим мы трудились весь 2023 год и часть 2024-го.

— Учили другие четверные прыжки?

— Разные пробовали, но пошел риттбергер, который считается самым сложным. Некоторые фигуристы его вообще никогда не могут сделать. Мы провели подводящие упражнения, попрыгали сначала тройной с разных заходов. Я почувствовал, что можно выезжать на четверной. Через 5–7 дней чисто приземлил первый риттбергер. Но в программу его так и не включил. Недавно сделал ставку на четверной сальхов. Обкатал на тренировке и даже чисто приземлил. Стабилизировать его мне помогли на сборах в Москве, где мы работали под руководством Виктории Буцаевой.

— Часто в Россию ездите на сборы?

— Около 7 лет назад был в лагере у Полины Шелепень. После этого не выезжал тренироваться в Россию. С белорусской командой в августе 2024 года отправились в Кисловодск. Готовились на высоте 1 400 м над уровнем моря. В среднегорье, даже если в форме приезжаешь, все равно очень тяжело, но потом наработки помогают на протяжении сезона.



— А что еще необходимо для успеха?

— Мне обязательно в течение года нужно 7–10 дней отдохнуть от фигурного катания, льда. Если это не удается, жди серьезной травмы. Наверное, организм не выдерживает такой нагрузки. Я ведь высокий, мой вес около 80 кг. Помню, как первый раз отправился на море и тот сезон, по сути, прошел без травм. Но я не просто лежу на солнышке и пляшусь в воде, а люблю активный отдых: много играю в пляжный волейбол, плаваю, хожу на экскурсии.

ВЫЛОЖИТЬСЯ НА 100%

— Когда ввели запрет на выступления белорусов на международных соревнованиях, тяжело было заставлять себя тренироваться?

— В каком ритме я работал до этого, в таком и продолжал. Ничего не изменилось и по самоотдаче. Вообще, для меня не имеет значения, какой впереди турнир: чемпионат мира или этап Кубка страны в Пружанах. Понимаю, что, возможно, этот старт не самый важный, но все равно хочу отработать программу чисто. И всегда одинаково нервничаю. Для меня это нормально.

— Как переживаете неудачи?

— Стараюсь относиться к ним спокойно, хотя, бывает, расстраиваюсь, особенно когда нахожусь в хорошей форме

и на тренировках делаю безошибочно 99% элементов, но из-за волнения на турнире что-то срывается. Тогда копаюсь в себе, ищу причины, анализирую, что нужно сделать, чтобы такого больше не происходило. Делаю для себя пометки, а на тренировках стараюсь исправлять недочеты. Случается, срываю элемент на соревнованиях, а на следующий день на тренировке могу его сделать 10 из 10. И тогда возникает легкое недоумение: как так... Общался с психологом, и она мне подсказала много разных техник, которые помогают справляться с волнением.

— Расскажите, как подбираете музыку к своим прокатам.

— Темп музыки зависит от роста фигуриста. Для невысоких спортсменов можно подбирать быстрые композиции, а высокие в этом случае не будут успевать выполнять элементы, поэтому я выбираю более спокойную музыку. В этом помогает и моя возлюбленная Светлана. Она лучше чувствует, что будет более подходящим для меня. Изначально я могу не одобрить ее вариант, но, прослушав мелодию 2–3 раза, соглашусь.

Евгений Пузанов
трижды выигрывал
чемпионат
страны, а также
завоевывал медали
на международных
турнирах.

— Недавно появилась информация о допуске белорусских фигуристов к отбору на Олимпиаду.

— Мы еще точно не знаем, на каких условиях все будет происходить, кому именно разрешат отбираться, но данная информация воодушевила. Надеемся, что эту дверь для нас не просто приоткроют, а полностью отворят. Я не единожды говорил, что хочу попасть на Олимпиаду и там показать свой максимум. Думаю, такая мечта есть у каждого спортсмена.

ДАЙТЕ ЕМУ ПАРАШЮТ

— В спортивный вуз шли целенаправленно?

— Хотел больше узнать, как работает человеческий организм с точки зрения биомеханики, биохимии, как реагирует на ту или иную нагрузку, как лучше выстраивать тренировку. Я получил ответы на свои вопросы. Были мысли пойти в магистратуру университета физиче-



ской культуры. Это необходимо, чтобы в будущем иметь возможность тренировать спортсменов высокого уровня. Есть еще курсы повышения тренерской квалификации. Мне интересно разбираться в технике, давать упражнения.

— Проводили для детей мастер-классы?

— Меня приглашали не единожды, и я не отказывал. Такие занятия приносят ребятам пользу, а тем, кто их проводит, — массу позитивных эмоций. Ну и твоя тренировка может дать качественный толчок карьере ученика. Бывает, не получается у ребенка элемент, а ты показал или объяснил иначе, нежели его тренер.

— Свободного времени у вас немногого. Как его проводите?

— Самое важное — отдохнуть от тренировок. Для этого нужно переключиться на что-то другое, например, провести время за PlayStation. Хотя изначально приставка мне не особо нравилась. Раньше я играл на компьютере и более привычными были клавиатура и мышка, а тут джойстик. Но адаптировался. Стараюсь не засиживаться — пару часов играю. Мне компанию составляет Светлана. Даже если игра рассчитана на одного персонажа, мы все равно вместе ее проходим.

Кроме того, выбираемся в кафе, в гости к друзьям. Смотрим по вечерам сериалы. А еще любим картины.

— Вы как-то говорили, что бываете на матчах хоккейного клуба «Динамо-Минск».

— Да. Несколько раз ходил на домашние матчи. Но мне нравятся и другие виды спорта. Например, не пропускаю трансляции этапов Формулы-1. Болел за Льюиса Хэмилтона, который перешел в «Феррари». Также смотрим со Светой футбол: чемпионаты мира, Европы, Лигу чемпионов. В английской Премьер-лиге нравится «Манчестер Сити», в испанской Примере болею за мадридский «Реал».

— А что насчет прыжка с парашютом?

— Без проблем! На море я пробовал парасейлинг — это полет на парашюте, который закреплен тросом к лодке. Изначально было страшновато, но впечатлений получил массу. Когда старший брат учился в Военной академии, то с однокурсниками проходил тест: нужно было спуститься вниз по веревке с многоэтажки. Я был маленьким и выполнил упражнение быстрее всех. С удовольствием поселился бы на верхнем этаже высокого дома, чтобы рассматривать красивые виды из окна.