

Андрей Ханян: «У ОРЛОВСКИХ ФИГУРИСТОВ БОЛЬШОЕ БУДУЩЕЕ»

Прошло полтора года с того момента, как в нашем городе появился спортивный дворец «Ледовая арена». Жители Орла по достоинству оценили подарок, сделанный администрацией области и благотворительным фондом спортивных программ «Новое поколение».

В последние годы зимы стали намного теплее и возможностей отдохнуть с пользой для здоровья на открытых ледовых площадках у орловцев было все меньше и меньше. С открытием же «Ледовой арены» — катка, который готов принимать всех желающих круглый год, проблема отпала сама собой. В городе начался настоящий хоккейный бум, в сотни раз возросло число желающих научиться стоять на коньках, а те, кто уже давно повесили коньки на гвоздь, с удовольствием вспомнили детство и вновь возобновили ледовые прогулки. Вместе с тем открытие «Ледовой арены» дало толчок к развитию до недавнего времени диковинного для нашей области вида спорта — фигурного катания. О том, как развивается в Орле этот красивый и зрелищный вид спорта, каковы его планы, перспективы и дальнейшая судьба, и о многом другом наш корреспондент поговорил с тренером «Ледовой арены» по фигурному катанию Андреем Ханяном.

— Андрей Наильевич, а как вы сами стали фигуристом?

— Вы знаете, совершенно случайно. В детский садик, куда я ходил (семья Ханянов жила тогда в Ереване. — *Авт.*), пришли тренеры посмотреть ребят для занятий в секции фигуристов. Попросили сделать несколько упражнений и наклонов, а потом предложили родителям попробовать меня в этом виде спорта. Так в возрасте пяти лет я встал на коньки и вот уже двадцать лет не мыслю себя без фигурного катания.

— Можете похвастать какими-либо достижениями?

— Ну, чемпионом мира стать не довелось... (Смеется.) В Армении был серебряным призером чемпионата; переехав в Россию, входил в сборную СССР. Когда узнал, что в Орле появилась «Ледовая арена», решил предложить свои услуги в качестве тренера. Очень рад, что мне пошли навстречу и я получил любимую работу.

— Какие успехи делают орловские фигуристы?

— За полтора года, что существует наша секция, ребята и девочки ощутимо прибавили во всех компонентах. Обычно период становления фигуриста занимает около трех лет. Мои подопечные явно идут с опережением этого графика. Можете поверить — ни в одном другом городе за такой короткий период юные фигуристы не добивались столь значительного прогресса. Мы уже делаем элементы различных видов сложности, двойные прыжки — в общем, прибавляем. Недавно у фигуристов появился и свой хореографический зал, где можно заниматься как общей, так и специальной физической подготовкой. Приобретены шведская стенка, кресло для качания пресса, штанга. Что называется, растем потихоньку.

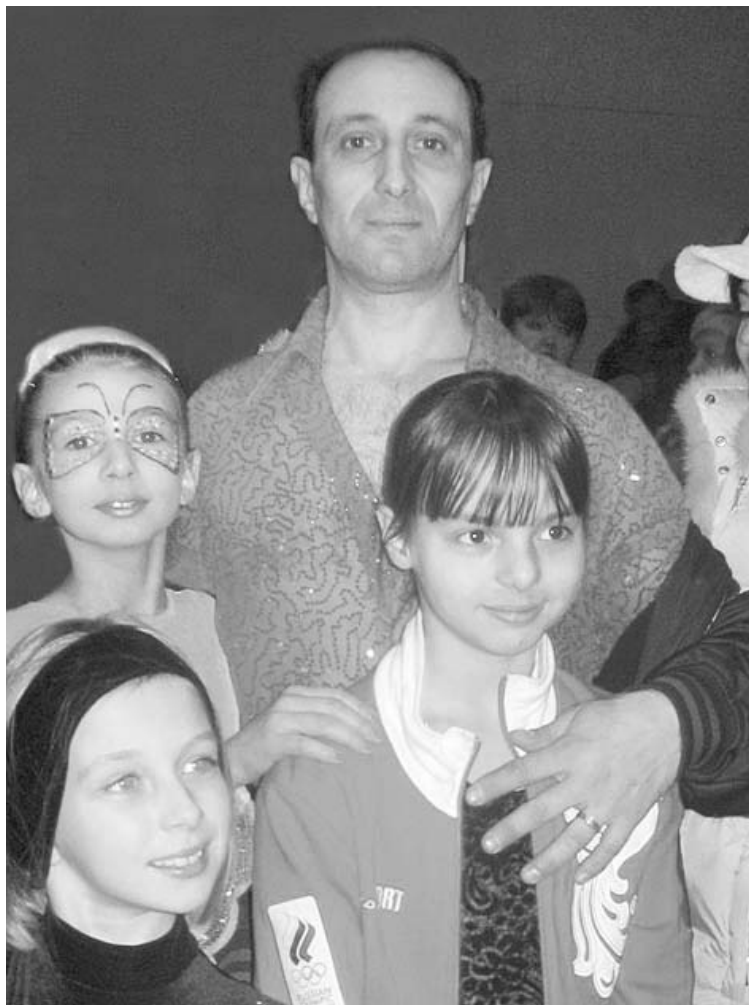
— В каком возрасте лучше всего начинать заниматься фигурным катанием?

— Оптимально — с пяти лет. Дети быстро встают на коньки, хорошо поддаются растяжке,

привыкают к тренировкам, которые проходят шесть дней в неделю. Три дня — занятия на льду, еще два — хореография, один — специальная и общефизическая подготовка. Каждый ребенок индивидуален: кто-то схватывает все на лету, кому-то упражнения даются не сразу. Но уже через год

пресс, а специальную — то, что мы делаем на льду, — повторяем в зале (одинарные и двойные туры, прыжки, каскады, развиваем вестибулярный аппарат). Один раз в неделю занимаемся растяжкой. Это необходимо, чтобы у ребенка появились пластика движений, красота и грация.

— Катание фигуристов на соревнованиях сопровождается музыкой...



появляется техника скольжения, и видно, перспективен мальчик или девочка или нет.

— Андрей, а чем отличается общефизическая подготовка от специальной?

— В первую входят силовые упражнения: ребята качают ноги,

Конечно, всех, кто к нам приходит, проверяем на музыкальность. Тест для начала очень простой: делаешь несколько хлопков ладошками с небольшими паузами, а ребенок должен повторить их.

— Сколько сейчас в секции занимается мальчиков, а сколько девочек?

— 41 человек. Из них только четверо — ребята. К сожалению, мальчишки не очень охотно записываются к нам.

— Можете быть, ребята считают фигурное катание женским видом спорта?

— Я бы не стал так утверждать. И в одиночном катании у мужчин, и в парном, где используются подъемы и поддержки партнерши, без хорошей физической подготовки не обойтись. Необходимо иметь сильные мышцы спины, рук, ног и накачанный пресс.

— Верно, что у тех, кто хочет заниматься этим видом спорта, должны быть идеально ровные ноги?

— Не обязательно. Если ребенок прыгучий, то этот дефект не очень-то и мешает — главное, чтобы было желание работать. Хотя если Бог дал человеку красивое строение тела, то это большой плюс. Есть еще несколько критериев, по которым мы отбираем детей. В частности, размер ноги должен быть пропорционален росту, да и очень высокие дети будут испытывать сложности в занятиях — им тяжелее группироваться. Идеальный рост для взрослого фигуриста — 170 сантиметров.

— Какую-то диету необходимо соблюдать?

— Особых рецептов нет. Советую своим подопечным включать в рацион молоко, сметану, творог, ну, и главное — не есть на ночь.

— Андрей Ханян строгий тренер?

— Не только строгий, но и требовательный. Без меня ни один ученик на лед не выйдет. Вместе зашли — вместе ушли. Опаздывать на занятия также не рекомендую. Надо с ранних лет приучать детей к дисциплине во всем, это пригодится и в дальнейшей жизни, даже если они не останутся в спорте. Родители это понимают и одобряют.

— А случается, что дети плачут?

— Бывает и так. Когда у них не получается какой-то элемент на пятый или шестой раз... Старую успокоить, объяснить, в чем ошибка. Хотя иной раз приходится повысить голос. Считаю, что у требовательного учителя дети больше получают умений и знаний.

— Есть ли дети, которым вы говорите: «Фигурное катание не для тебя»?

— Очень редко. Если вижу, что ребенок «не тянет», то говорю родителям, чтобы отдали его в другой вид спорта. Фигуриста из него не выйдет.

— Через сколько лет человек, занимающийся на льду, может чего-то достичь в спорте?

— Лет через семь-восемь. Стать мастером сразу не получится. Поэтому всем, кто к нам приходит, необходимо готовиться к трудной, долгой, но интересной работе. А я всегда готов помочь.

— Андрей, как ваша семья относится к тому, что вы постоянно находитесь на тренировках?

— Это отдельная история. Жена Ануш называет меня туристом — вечно муж пропадает на «Ледовой». Дети уже привыкли, что их папа появляется домой только вечером. Впрочем, скоро дочери Зиночке исполнится пять лет, и она начнет заниматься в группе фигуристов. Тогда супруга будет терпимее относиться к моей профессии.

— Андрей, вы сказали, что ваши воспитанники за полтора года добились заметных успехов...

— Да, это так. В ближайшее время планируем выехать на соревнования в Белгород среди 12-летних, и я надеюсь, что скоро в Орле появятся первые разрядники. Усиленно занимаемся, отработаем все элементы, которые необходимо будет показать на выступлениях, и надеюсь достойно пройти первое испытание. Уже одиннадцать орловских фигуристов готовы сдать нормативы на второй и третий юношеские разряды.

— Кто помогает вам в подготовке юных спортсменов?

— Наш хореограф Оксана Михайловна Петровская, с которой мы вместе придумываем и готовим программы. Музыка — очень важная составляющая в нашем виде спорта. В короткой и обязательной программах используем в основном классическую музыку без слов, а уже в показательных выступлениях — любые произведения, в том числе и современные аранжировки. Помогают нам в выборе музыки и родители фигуристов. Все мальчики и девочки двигаются по-разному — кто-то быстрее, кто-то медленнее, и тут важно правильно и грамотно подобрать им ту музыку, с которой они будут, что называется, сливаться на льду.

— Несмотря на короткий срок существования фигурного катания в Орле, стало известно, что в планах вашего руководства создание Федерации фигурного катания Орловской области.

— Это правда. Мы уже побывали в Московском олимпийском центре у прославленного в прошлом фигуриста — заместителя президента Федерации фигурного катания России Александра Зайцева (бывший партнер олимпийской чемпионки Ирины Родниной. — *Авт.*). Александр предоставил нам список рекомендаций и документов, необходимых для регистрации федерации в Орле. Более половины из того, что требуется, мы уже сделали, так что в самое ближайшее время Орловская область будет иметь свою федерацию фигурного катания.

Поверьте мне, то, что мы сейчас затеяли, — только начало. В Орле много одаренных и талантливых детей. За нами будущее, они обязательно добьются значительных успехов в российском спорте.

Игорь КОНЬЧЕВ.