

*Пашкова Т.А.,  
старший преподаватель кафедры «Физического воспитания»  
ФГБОУ ВО Пензенский государственный университет  
архитектуры и строительства  
Россия, г. Пенза*

## **ВЛИЯНИЕ РОЛЛЕРСПОРТА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА, РАЗНОВИДНОСТИ РОЛЛЕРСПОРТА**

***Аннотация:** В статье рассмотрен вопрос о положительном влиянии на человека такого вида спорта, как роллерспорт. Рассмотрены некоторые его разновидности.*

***Ключевые слова:** активность, человек, польза, роллер спорт.*

***Abstract:** the article considers the question of the positive impact of such a sport as roller sport. Some of its varieties are considered.*

***Key words:** activity, person, benefit, roller sport.*

По степени полезности для организма человека катание на роликах схоже с беговым и велосипедным спортом. Многие люди, чтобы избавиться от избыточного веса, посещают фитнес-клубы. Безусловно, любые занятия спортом полезны для человека, но в сравнении с занятиями в закрытом помещении, роллер спорт, на порядок полезнее.

Прежде всего, катание на роликах тренируют сердечно-сосудистую систему. Кроме этого, за полчаса катания в организме сжигается примерно 300 калорий. Если же вы катаетесь с приличной скоростью и исполняете трюки, то ваш организм тратит больше калорий.

Эффект сжигания жиров существенно увеличивается в случае систематических занятий. Таким образом, необходимо кататься на роликах три-

четыре раза в неделю по 30-40 минут. Это можно делать перед сном или после работы. Стоит отметить, что этот способ поможет вам быстрее заснуть, так как после активной фазы, начинается фаза расслабления. Как видите, польза от катания на роликах очевидна. [2,с.10]

Роллер спорт объединяет все спортивные направления с использованием различных моделей роликовых коньков.

Изначально катание на роликах рассматривали не более чем вариант активного отдыха. Первые роллеры могли кататься лишь в специализированных помещениях с идеально ровным полом, но с развитием технологий стало возможным устраивать «покатушки» под открытым небом.

На данный момент роллер спорт настолько разнообразен, что подобрать для себя стиль катания может и любитель активного образа жизни, и спортсмен, жаждущий экстремальных ощущений.

Стоит выделить несколько основных стилей:

Фитнес, Фрискейт, Слалом, Скоростное катание, Командные игры, Танцы. И рассмотрим их немного подробнее.

**Фитнес**

Самый простой и соответственно самый популярный стиль катания. Идеальный вариант для прогулки по парку и любования природой, только необходимо научиться держать равновесие в обуви с колесиками.

Роликовые коньки для фитнеса должны быть максимально мягкие и комфортные, что не всегда совместимо с прочностью.

**Фрискейт**

В переводе с английского означает свободное катание. Но свободное не значит простое. Фрискейт подразумевает достаточно высокую скорость, преодоление различных препятствий и даже выполнение некоторых трюков при катании по городу. Выглядит впечатляюще!

Ролики для занятий прочные, но имеют мягкий и комфортный внутренний ботинок.

## Слалом

Состоит из направлений, где роллеру необходимо объезжать расставленные в ряд конусы. Слалом в свою очередь делится на несколько подвидов:

### Фристайл слалом

Также называют стайл слалом или артистик слалом. Одна из наиболее сложных дисциплин, а, следовательно, наименее популярная.

Роллер в музыкальном сопровождении исполняет технические элементы, объезжая фишки. Выглядит это необычно, сильно и изящно.

На соревновании по фристайлу каждому спортсмену дается 1.5 минуты. Стандартная площадка для выступления: три параллельно расположенные на расстоянии двух метров дорожки по 20 конусов. Фишки в дорожке располагаются на расстоянии – 0.5, 0.8 и 1.2 метра.

### Синхронный слалом

Тот же фристайл только выступают парами. В дополнение оценивается согласованность движений выступающих.

### Спид слалом

Другими словами слалом на большой скорости. Роллеру требуется на одной ноге проехать линию конусов на максимально возможной скорости.

### Скоростное катание

Название говорит само за себя, скорость при катании должна быть как минимум выше средней скорости обычных роллеров. Существует две дисциплины скоростного катания:

### Спидскейтинг

Подобен бегу на обычных коньках. Ролики для спидскейтинга оснащены длинной рамой с большими колесами и жестким низким ботинком.

Изначально спидскейтинг позволял не прекращать тренировки ледового спорта летом. Тем не менее идея оказалась настолько удачной, что многие любители спидскейтинга никогда не становились на ледовые коньки.

## Даунхилл

Особой зрелищности в даунхилле не наблюдается, зато порция адреналина катающемуся обеспечена, поскольку это скоростной спуск. Роллеру не нужно заботиться о сохранении скорости, все внимание сосредотачивается на управлении своим движением.

## Игры на роликах

Особой формой катания является командная игра. Таких игр множество, но мы остановимся лишь на некоторых.

## Роллеркей.

Именно благодаря хоккею появились современные инлайн-ролики. Со временем хоккей на роликах претерпел ряд изменений и превратился в самостоятельную дисциплину – роллеркей.

## Баскетролл

Баскетбол, в котором нет такого нарушения как пробежка, поскольку все игроки на роликовых коньках. Истоки игры, разумеется, идут из Америки.

## Роллерсоккер

Тот же футбол, однако, вместо бутс ролики и руками играть не имеет права даже вратарь. Игра проходит на асфальтированной площадке или в спортивном зале.

## Танцы на роликах.

Вид стал несколько популярнее танцев на ледовых коньках. И этому есть объяснение, применение роликовых коньков позволяет исполнять элементы недоступные ни обычным танцорам, ни их коллегам на льду.

Обычно, танцуют роллеры на квадах, оснащенных широкими попарно расположенными колесами и специальным тормозом на носке, что придает устойчивости при выполнении танцевальных движений. .[1,с.31]

Роллерспорт богат не только стилями, но и плюсами для здоровья и фигуры. Во-первых, во время катания активно работает миокард (сердечная мышца), что повышает выносливость организма в целом и тренирует сердечно-

сосудистую систему. Основная нагрузка, конечно, идет на мышцы ног и пресса, но при катании необходимо постоянно контролировать равновесие, что поможет держать в тонусе мышцы рук и спины.

В заключение можно сказать, что, при желании, каждый может найти свое направление в роллер спорте. Безусловно, катание на роликах – это определенный риск, как и в любом другом спорте возможны падения и травмы, но ведь именно падения проверяют людей на стойкость, закаляют характер и дают возможность подняться, чтобы идти к своей цели.

### **ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ**

1. Азбука начинающего роллера. Советы инструкторов, автор: Крепчук О. Г., Хорольский А., редактор: Казакова Н., Вахтангова А., издательство: Феникс-2010 г.- с.31

2. Морозова Л. В., Морозов О. Г. Популяризация спортивного движения среди студенческой молодежи [Текст] // Педагогика: традиции и инновации: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, январь 2017 г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2017. — с.10.