

ВСЁ О РОЛИКОВОМ СПОРТЕ



АНДРЕЙ КЛИМЕНКО

6+

Андрей Клименко

Всё о роликовом спорте

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Клименко А. А.

Всё о роликовом спорте / А. А. Клименко — «ЛитРес:
Самиздат», 2019

На роликах можно научиться кататься в любом возрасте и с любой комплекцией. Данная книга поможет любому преуспеть в этом деле. Дорогие родители, приучайте детей к одному из самых популярных и интересных видов спорта правильно! Дизайн обложки: Владимир Слипец.

© Клименко А. А., 2019
© ЛитРес: Самиздат, 2019

Содержание

Приветствие!	6
Для кого эта книга и зачем она нужна?	8
Глава 1. 9 Причины начать заниматься роллер-спортом.	10
Глава 2. Со сколько лет можно кататься на роликах ребенку?	12
Глава 3. Как выбрать ролики для детей и взрослых?	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

При создании обложки была использована бесплатная фотография с фотостока приложения <https://www.canva.com> по лицензии ССО. Автор обложки: Владимир Слипец,

Приветствие!

Привет. Меня зовут Андрей. Давай познакомимся, чтобы ты понимал немного меня, а мне в свою очередь будет немного проще выражать свои мысли тебе.

Я тот фанат о которых много говорят, но мало встречают. Я спортсмен, который опробовал многие виды спорта, в некоторых добился результата, некоторым я занимаюсь по сей день. Так же я учитель физкультуры.

С 5 лет занимаюсь спортом. Первая награда была в детском саду, метания шарика. Среди школьников занял третье место. Первый вид спорта был футбол. Бросил по банальной причине. Я хотел индивидуальные направления. Не командные, быть одному, самому решать свою судьбу. Это была классическая борьба. Потом Вольная, почему перешёл? Само слово сказало само за себя, больше возможностей. Потом перепробовал много видов спорта. Разные, от лыжного до карате и бокса. Но остался верен борьбе.

Уже в не детском возрасте я начал изучать роликовый спорт. Сначала как помощь в реабилитации. Потом захотел изучить сам вид спорта, а именно стать на ролики. Не важно сколько вам лет. Важно желание, правильный подход, компетентность тренера. В этой книге я делюсь своими мыслями и тем, что уже успел посмотреть. Надеюсь, это будет вам полезно. Не критикуйте очень сильно, я старался показать с точки зрения спортсмена.



Для кого эта книга и зачем она нужна?

Почему я решил затронуть тему роликовых коньков?

Ну наверное этому по способствовало то, что я начал ими заниматься сам, плюс открыл свою школу по этому виду.

А если больше, то узнал этот вид изнутри, насколько он многогранен, не знаком многим. Увидел результативность у маленьких детей.

В последнее время, каждый родитель старается как можно раньше привить малышу любовь к какой-то активности, к спорту. Ролики – тот вид активности, который впоследствии может стать спортом для ребёнка. Безусловно, чем раньше начать заниматься, тем лучше будут результаты.

Как инструктор по обучению катанию на роликах, скажу, что на роликах можно научиться кататься в любом возрасте и с любой комплекцией.

Сегодня роликовые коньки – чрезвычайно популярное и модное увлечение, однако, мало кто знает, что это занятие приносит не только удовольствие и положительные эмоции, но и пользу для здоровья. Катание на роликах подходит как для взрослых, так и для детей. Оно помогает повысить общий тонус мышц, улучшить осанку, а также развивает координацию движений и скорость реакции.

Погружаемся в мир Роликового Спорта

Надеюсь, информация будет вам полезна.



Глава 1. 9 Причин начать заниматься роллер-спортом.

Вы вероятно даже не задумывались о том, насколько может быть интересно и полезно для здоровья катание на роликах. Давайте рассмотрим несколько причин начать тренировки:

1) Разнообразие направлений не даст Вам заскучать!

Фристайл – слалом, прыжки в высоту, слайды (экстремальные торможения), скоростной слалом, скоростное катание – это основная часть того, что ждет Вас за загадочным названием «Роллер – спорт». Вы можете попробовать все эти направления и найти самое интересное, подходящее для себя.

2) Физически крепче становится тело.

Уже через неделю после начала тренировок Вы начнете замечать улучшение своего общего физического состояния: Ваши мышцы придут в тонус, кроме того появятся и те, о существовании которых не подозревали раньше, улучшится чувство равновесия/баланса. Помимо этого, Вы станете значительно выносливее, что тоже не маловажно.

3) Ловкость на уровне кошки.

Чувствуете себя некомфортно, и Вам кажется, что Вы неловки?

Это не преграда, если хочется учиться кататься на роликовых коньках!

После начала тренировок улучшится координация движений, а впоследствии о неуклюжести или невнимательности можно будет забыть совсем. Вы почувствуете, как легко Вам станет ходить в повседневной обуви, почувствуете, как походка станет воздушной.

4) Плохое настроение.

Отвлечься от всех невзгод помогут ролики! Стоит только погрузиться в процесс тренировки, и Вы не сможете остановиться и уж тем более, мыслям о проблемах не будет места в Вашей голове.

5) Общайтесь, улыбайтесь, наслаждайтесь.

Вступая в ряды роллеров, помимо навыков и умений Вы приобретаете обширный круг знакомств. Возможно, Вас удивит, насколько разных людей может объединить одно простое увлечение. Сколько разных характеров, профессий, историй может встретиться – даже нельзя вообразить. И это здорово, поскольку тренироваться вместе веселее!

6) Отлично подходит для детей.

При обучении детей катанию на роликах задействуется игровой принцип обучения.

Он так же сохраняется и при обучении на более высоком уровне катания.

Вы не будете успевать собраться отвезти ребенка на тренировку, как он уже будет Вас ждать у дверей в ожидании занятия.

7) Вся семья на роликах.

Только представьте картину: красивый пейзаж, светит солнышко, дует легкий ветерок, и Вы со своей семьей выбрались потренироваться на роликах. Какой еще спорт может так сблизить?

8) Возможности.

Начиная тренировки на роликах, Вы открываете свой путь спортсмена, в котором все зависит от Вашего стремления, ведь главное – это желание.

9) Пробки на дорогах.

Да, возможно, это не совсем относится именно к спорту, однако порой, когда город застрял в пробке, а Вам срочно нужно куда – то добраться – ролики отличный выход из проблемы! Вы совместите и тренировку, и приятное катание по городу, и доберетесь до нужного Вам места куда быстрее, чем пешком или пользуясь наземным транспортом.

Мы рассмотрели ряд причин, которые говорят о пользе роликов. Если у Вас остались сомнения – просто попробуйте!



Глава 2. Со сколько лет можно кататься на роликах ребенку?

Больше всего катаются на роликовых коньках дети, но родители с опаской относятся к такому увлечению. Это часто связано с тем, что взрослые не обладают информацией, со сколько лет можно кататься на роликах ребенку, и как его обезопасить.

С какого возраста ребенку можно кататься на роликах?

Четких рекомендаций, в каком возрасте ребенка можно ставить на ролики, нет. Дети хотят начать этим заниматься с 4-5 лет. Стандартные детские размеры коньков 26-28 как раз подходят для ног ребенка в этом возрасте. Ролики меньше есть в продаже в ограниченном количестве. Производители не рекомендуют покупать детям коньки большего размера, т.к. в них крайне опасно кататься, высок риск получить травму.

У нас есть ролики со старых запасов 24-25 размер. Таких уже не выпускают.

Вы спросите почему? Да потому что наши врачи, с большой буквы можно сказать с компетентностью дружить не хотят.

Если мы спортсмены начинаем им что-то говорить, у этих друзей реально волосы начинают шевелиться. Но про это позже.

Врачи-ортопеды помогут ответить на вопрос, с какого возраста можно детям заниматься роликами. До 4 лет происходит формирование стопы ребенка, и занятие таким спортом не рекомендуется. После 4-летнего возраста ограничений уже нет.

Вот как поспорить, если мы поставили ребенка в 1, 3 месяца, попали в книгу рекордов Гиннеса.

А они утверждают свои законы.

Сегодня в парках, во дворах и на улицах можно увидеть детей младшего возраста, которые уверенно стоят на роликах. Если родители сами катаются, то они стараются ставить на коньки детей рано, как только те освоили шаги. Но врачи не советуют совсем маленьким ребятишкам тренироваться больше 15-20 минут в день.

Профессионалы не рекомендуют обучать детей своими силами, особенно если родители сами не обладают хорошими навыками катания и знаниями техники безопасности. Рекомендуется оплатить несколько занятий с инструктором, который научит держать баланс и падать без получения повреждений в экстренной ситуации.

Поэтому я скажу как спортсмен со стажем, у меня дочери 1, 8 месяце, она уже осваивает этот вид спорта, уже приходит на мою школу фитнеса, где я тренирую детей с 3 летнего возраста.

И я скажу так, когда ей будет 3, она будет делать то, что кто-то может начнет в 10.



Глава 3. Как выбрать ролики для детей и взрослых?

Не все фрискейтеры знают, как выбрать ролики так, чтобы нога не уставала и катание приносило настоящее удовольствие. Количество различных видов столь же высоко, как и стилей катания и поэтому купить идеальный вариант с первого раза может и не получиться. Что же нужно знать о данном спортивном инвентаре?

Как выбрать ролики для начинающих?

Никогда не поздно начать заниматься каким-либо видом спорта и катание на ролах может стать отличным вариантом. Как выбрать хорошие ролики так, чтобы даже первые поездки обошлись без падений и серьезных травм?

1. Покупайте ботинки по размеру. В процессе носки может увеличиться внутреннее пространство ботинка, но эту незначительную разницу можно компенсировать более плотным носком.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.