

**А. Романов,**  
старший преподаватель  
и методист школы  
роллер-мастерства  
«Roller Pride»,  
г. Санкт-Петербург

ИГРАЮТ ВСЕ

# Чему учат в роллер-школах?

**Никто не сомневается в том, что катание на роликовых коньках является для детей замечательной общефизической подготовкой. Или вы сомневаетесь? Тогда вот вам факты. Катание на роликовых коньках обеспечивает практически все виды нагрузок — статические, динамические и аэробные, — великолепно поддерживает тонус опорно-двигательного аппарата и способствует его правильному развитию и формированию.**



**В**ажно понимать, что любительское катание не является профессиональным видом спорта. То есть дети не подвергаются принудительным нагрузкам, которые могут деформировать отдельные элементы и структуры опорно-двигательного аппарата, как, например, лёгкая атлетика. Такой стереотип чаще всего порождает сомнения родителей. Всё очень просто — в этом отношении катание значительно ближе к занятиям в бассейне, в том числе и по количеству получаемого удовольствия. Отли-

чие состоит в том, что катание значительно более доступно.

Существует общепринятое мнение, основанное на советах педиатров, что ставить ребёнка на ролики стоит не раньше, чем с четырёх лет. К этому возрасту опорно-двигательный аппарат ребёнка начинает нуждаться в нагрузках подобного рода, и способен с лёгкостью их выдерживать. Со своей стороны можем сказать, что и в педагогическом плане ребёнка легче обучать именно с этого возраста. Конечно же, есть и исключения, но не стоит быть чересчур самонадеянными.

Обучение детей катанию на роликовых коньках всегда проходит в игровой форме. Занятия подразумевают большое количество общения, командную игру и море удовольствия. Обучение в игровой форме даёт самые лучшие результаты. Заинтересованность — лучшая мотивация. Ведь мы так же знаем, что принуждение к занятиям никогда не приносит желаемого положительного результата. На роллере эта проблема практически никогда не возникает. Даже если малыш не уверен в том, хочет он покататься или нет, общий пример других детей быстро сделает своё дело. Просто будьте терпеливы. ➔



Ни один домашний тренажёр и ни одна диета не сделают для вас и вашего ребёнка того, что сделают бассейн, велосипед, лыжи, коньки и ролики. Учитесь, катайтесь, будьте здоровы, красивы и подвижны, потому что это прекрасно!



Никогда не судите о трудностях катания по себе. Ребёнку обучаться значительно легче. Даже падать ему — и то проще и безопасней. Ведь в своём возрасте даже малоподвижные дети и то перемещаются в пространстве значительно больше, чем их родители. Они готовы к падениям, они умеют группироваться, да и падать им значительно ниже, что не маловажно. Представьте себе, сколько раз в день падает ваше чадо. А сколько — вы?

Нельзя забывать, что катание на роликовых коньках, как и любой вид активной рекреационной деятельности, связан с повышенной травмоопасностью. Никогда не пренебрегайте защитой, полный комплект которой практически полностью исключает возможность получения травмы при соблюдении элементарных правил катания. В профессиональных школах и роллердромах ребёнку попросту не позволят выйти на площадку без какого-либо элемента защиты или, например, с жевательной резинкой во рту. На всякий случай, знайте, что полный комплект защиты состоит из наколенников, налокотников, защиты кистей и шлема.

Удовольствие, безопасность и правильность обучения зависит от верного и обдуманного выбора оборудования для катания. Не смущайтесь спрашивать совета профессионалов. Ищите их в роллершколах и на специальных ресурсах. Избегайте советов в социальных сетях и от случайных «роллеров».

И последнее. Если вы решили научить своего ребёнка, или научиться сами, или все вместе кататься на роликовых коньках, обратитесь за консультацией или за обучением к профессионалам. Поверьте, даже те, кто приходит к нам и говорит «я умею», на деле, в большинстве своём, оказываются «уточками» (ласковый термин для неправильного катания). Такими



их сделало самостоятельное или непрофессиональное, «случайное» обучение. Существуют сотни нюансов, о которых вы даже и не подозреваете, но профессиональные преподаватели знают о них всё. Выбирайте для себя и своего ребёнка только опытных и сертифицированных специалистов.

Ни один домашний тренажёр и ни одна диета не сделают для вас и вашего ребёнка того, что сделают бассейн, велосипед, лыжи, коньки и ролики. Учитесь, катайтесь, будьте здоровы, красивы и подвижны, потому что это прекрасно! ●