

Детские ролики.

Катание на роликах – увлекательное занятие для детей. В чем состоит польза этого хобби для ребенка? В каком возрасте можно начинать, как правильно подобрать роликовые коньки и необходимую экипировку для девочек и мальчиков?

Занятие с пользой для тела и души

Радость и азарт, восторг и удовольствие – чего только не увидишь в глазах ребенка, «летающего» на роликах. Однако, это занятие – не просто одна из форм активного времяпровождения на свежем воздухе. [Катание на роликах](#) оказывает положительное воздействие на формирующийся детский организм:

- укрепляются мышцы ног и ягодиц, в том числе и те, которые невозможно задействовать при других видах спортивных занятий;
- благодаря балансировке при катании тренируются мышцы спины и живота, а регулярные движения рук способствуют укреплению мышц плечевого пояса;
- улучшается координация движений, развивается чувство равновесия – при этом походка малыша обретает грациозность и легкость;
- тренировки благоприятно влияют на сердечно-сосудистую систему детского организма – он становится более выносливым;
- во время занятий сжигается немалое количество калорий – это позволяет ребенку быть стройным и подтянутым;
- происходит тренировка зрительного аппарата малыша – катание вынуждает маленького роллера попеременно внимательно смотреть то вдаль, то рядом с собой;

- ребенок тратит свою энергию и сбрасывает напряжение, что весьма положительно сказывается на его нервной системе;
- сочетание физической нагрузки с двигательной активностью на свежем воздухе (кровь при этом лучше снабжается кислородом) делает катание на роликах отличным способом закаливания и укрепления детского организма.

Готов ли ребенок?

Одно из преимуществ роллер-спорта состоит в том, что начинать учиться можно в любом возрасте. Но помимо желания ребенка и одобрения родителей, перед началом обучения важно учесть уровень его физической подготовки.

Специалисты-психологи утверждают, что если ребенок уверенно ходит и бежит, прыгает на двух ножках и на одной ноге, поднимается и спускается по вертикальной лесенке, балансирует на невысоком бордюре и не боится кататься на качелях – он готов к освоению нового навыка.

При этом малыш должен четко реагировать на замечания взрослых, уметь следовать несложным инструкциям, его не должны пугать падения и ощущение неустойчивости.

Большая часть деток готова к тому, чтобы «стать» на ролики ближе к 2,5 – 3 годам. Если частью вышеперечисленных навыков ребенок пока не владеет – с началом обучения лучше повременить.

Не лишней будет консультация ортопеда – при некоторых диагнозах специалисты рекомендуют ролики деткам, а иногда такое занятие может быть и противопоказано.

Пробное катание для начинающих



С мнением психологов согласны и роллер-инструкторы, «ставящие» на ролики всех желающих. Среди тренеров существует мнение, что обучать езде на роликах можно даже полуторагодовалого ребенка, но от инструктора это потребует больших усилий, да и экипировку для ребенка такого возраста найти достаточно сложно.

Чтобы не совершить необдуманную покупку роликов и всего того, что к ним прилагается, а также узнать, понравится ли малышу кататься, весьма разумно сначала посетить роллердром. Там можно взять ролики напрокат, а при желании – воспользоваться услугами роллер-инструктора. Профессионалы советуют оплатить хотя бы одно занятие с инструктором, дабы юный роллер освоил азы этого навыка. Для того чтобы научиться кататься, малышу старше трех лет достаточно одного-пяти занятий с тренером.

Выбираем ролики грамотно: как подобрать?

Покупая ребенку роликовые коньки, лучше отдать предпочтение моделям проверенных, хорошо зарекомендовавших себя производителей. Профессионалы советуют обратить внимание на торговые марки Rollerblade, Fila, Powerslide, K2, Seba. Такие ролики надежны и долговечны, они изготовлены из качественных материалов, правильно спроектированы – детской ножке будет в них легко и комфортно. Все эти бренды предлагают юным роллерам несколько моделей для разных возрастных категорий.



Подбирать ролики надо с примеркой, ведь ножка каждого ребенка имеет свои особенности. Большое значение тут имеет правильный выбор размера. Фирменные ролики хороши тем, что при росте стопы ребенка их размер можно увеличивать. Это даст возможность пользоваться выбранной моделью не один сезон. Ботинок роликов должен быть больше стопы ребенка на один, максимум – на два размера.

При выборе роликов важно обращать внимание на:

- качество самого ботинка – он может быть жестким пластиковым (хорошо фиксирует детскую ножку, защищает ее от ударов и обеспечивает боковую поддержку), или мягким (наиболее часто используется в детских моделях, более комфортный и хорошо вентилируется);

- удобство системы шнуровки – она бывает классическая (при помощи шнурков, одна из самых надежных) или быстрая (облегчает процесс обувания роликов);

- надежность и удобство системы регулировки размеров – одни из них не позволяют отрегулировать «половинку» размера, другие – достаточно сложны для неопытного покупателя.

Большинство детских роликов имеют композитную раму – она дешевле и рассчитана на то, что вес юного роллера не превышает 50 кг. Металлическую (алюминиевую) раму устанавливают на специализированные быстрые модели детских роликов.

В зависимости от расположения колес, различают ролики-инлайны (колеса стоят в ряд, наиболее распространенная модель) и ролики-квады (колеса стоят в два ряда). На последних кататься гораздо сложнее. На качестве колес и подшипников специалисты внимание не акцентируют – при необходимости эти детали несложно заменить.

Помним о защите



Несмотря на все опасения родителей, роллер может быть подвержен травматизму даже в меньшей степени, чем, к примеру, гимнаст или футболист. Согласно данным американских исследователей, при падении на льду человек может получить травму головы с вероятностью 13%, при падении на роликах – с вероятностью 3%.

Чтобы свести к минимуму риск травмирования ребенка, родители должны помнить, что комплект специальной защиты и спортивный шлем – обязательный пункт детской экипировки во время катания на роликах.

Комплект защиты состоит из шлема, пластиковых наколенников, налокотников, а также защиты для запястий. Отличаются такие наборы в основном способом крепления, определенными эргономичными

показателями, названием торговой марки, и, соответственно, ценой комплекта. Перед покупкой шлем лучше примерять, так как не все модели подходят для определенной формы детской головы.

Чтобы катание на роликах приносило положительные эмоции, важно с самого начала приучить ребенка думать о своей безопасности – следить за правильной фиксацией ноги, избегать излишних нагрузок, выбирать для прогулок места с ровным покрытием (парк, стадион, тихий двор возле дома) и кататься вдали от проезжей части.