

РОЛИКОБЕЖНЫЙ СПОРТ

**Овечкина Е.А., студентка 4 курса
факультета технологии и товароведения
Научный руководитель – Евдокимов В.А., старший преподаватель
ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ**

***Ключевые слова:** роликовые коньки, роликобежный спорт, фристайл, спидскейтинг, агрессивное катание.*

В статье рассмотрены виды спорта с применением роликовых коньков, оценено применение роликовых коньков на занятиях физической культуры и спорта в высших учебных заведениях, особое внимание уделено физическому развитию при использовании роликовых коньков.

Введение. В ритме современного мира образования должно соответствовать времени. Поэтому внедрение чего-то нового в программу образования должно положительно сказаться на заинтересованности студентов к процессу обучения, а если будет интерес, то и усвоение дисциплины будет происходить положительно.

Цели работы. Рассмотрим такой вид спортивной активности, как роликобежный спорт. Роликобежный спорт включает в себя большое количество дисциплин, внедрение роликовых коньков на занятиях физической культурой без сомнения вызовет положительный интерес к учебным занятиям.

Роликобежный спорт – общее название видов спорта, в которых спортсмены используют различные виды роликовых коньков.

Роликовые коньки были придуманы как альтернатива обычным конькам. Существует несколько версий из создания. По одной из них, один голландец прибил деревянные шпильки на ботинки. Официально, первый, кто запатентовал данное изобретение, был парижанин М. Птиблэ. Изначально ролики представляли собой устройство из трёх колёс, прикрепляющееся к обуви ремнями. Далее оно получало

улучшения: колёса располагались по одной линии, улучшалась манёвренность и появлялась возможность торможения.

В течение 19 века катание на роликовых коньках стало популярным во многих странах. В 1910 году состоялись первые соревнования по скоростному бегу. Незадолго до первой мировой войны уже проводились международные соревнования в Италии, Франции, Англии и Германии, многочисленные клубные встречи по бегу на роликовых коньках. В дальнейшем соревнования стали устраиваться на роликовых катках или приспособленных для этого залах.

Специально для занятий роликобежным спортом разработаны методические программы, которые включают в себя этап начальной подготовки (3 года), тренировочный этап (5 лет) и этап совершенствования спортивного мастерства без ограничений по продолжительности. Специально разработаны объёмы тренировочных процессов, которые включают в себя общую физическую подготовку, техническую и теоретическую подготовки. На этапе физической подготовки проводятся упражнения по бегу на 30 и 60 метров, прыжки в длину с места и тройному прыжку, бегу на 300 метров. Основными задачами спортивной подготовки являются привлечение максимального количества детей к занятиям спортом, волевых качеств, подготовка спортсменов высокой квалификации.

Результаты исследований. На сегодняшний день роликобежный спорт развивается, однако не столь стремительно: несколько раз его пытались зарегистрировать на Олимпийские игры, и только в 2018 году на летних юношеских Олимпийских играх он дебютировал как полноценный вид спорта. Также существуют чемпионаты мира по различным направлениям роликобежного спорта.

Существуют несколько направлений данного вида спорта:

Фристайл – технический вид катания на роликовых коньках.

Фристайл-слалом заключается в том, чтобы под музыку выполнить различные технические элементы с долей артистизма на ровной площадке, где установлены специальные небольшие конусы, выполняющие роль препятствия. Внешне это похоже на фигурное катание или танец.

Существует классическое выступление: набор элементов, синхронизированный с музыкой, где спортсмены соревнуются, пытаясь продемонстрировать элементы сложнее тех, что показал соперник.

Спид-слалом – проезд на скорость на одной ноге «змейки»: дорожки из 20 конусов.

Слайды – выполнение технических торможений.

Прыжки в высоту (с места или с трамплина, с выполнением трюков или достижением определённой высоты) и прыжки в длину (с трамплина или на ровной поверхности).

Фигурное катание на роликах – аналог фигурного катания на ледовых коньках. Существует несколько видов этого спорта, различающихся по конструкции роликов: двухрядные и рядные.

Также фигурное катание на роликах делится на дисциплины: мужское катание, женское, парное, танцы на роликах, синхронное катание, обязательные фигуры.

Агрессивное катание – экстремальное катание на роликовых коньках с выполнением трюков.

Спортсмены улучшают навыки мастерства катания в специальных локациях и уличных местах пригодных для выполнения специальных приёмов. Место для выполнения таких приёмов должно быть оборудовано особым покрытием и наличием различного рода препятствий.

Роллер-дерби – соревновательный вид спорта на роликовых коньках, где между двумя командами ставится задача на кольцевой трассе объехать своего противника и не допустить возможности объезда себя.

Этот вид спорта контактный, поэтому травмоопасный, и по преимуществу жесткий.

Гонки на лыжероллерах – гонки на роликовых лыжах.

Начальная задумка была заключена в том, чтобы тренировать спортсменов по лыжным гонкам в летнее время, однако впоследствии роликовые лыжи превратились в отдельный вид спорта.

Также существует летний биатлон, где роль лыж выполняют лыжероллеры. Этот вид спорта не признаётся самостоятельным ни Российским, ни международным олимпийским комитетом.

Спидскейтинг – вид катания, направленный на быстрое преодоление дистанции на треке или шоссе.

Скоростная езда на роликовых коньках подразделяется на несколько разновидностей:

1. Даунхилл – катание по горной местности, включающей в себя резкие перепады высот.

2. Фрискейтинг – сочетание слалома и акробатики.

Данный вид спорта тренирует выносливость, формирует технику правильного дыхания, укрепляет мышцы ног, пресса и рук.

Поскольку роликобежный спорт схож с конькобежным, и с лыжными гонками, то в дальнейшем тренировки с роликами позволят увереннее себя чувствовать на лыжах и коньках, что положительно влияет на распространение спортивных мероприятий и увлечение различными направлениями полезного хобби.

Заключение. Из выше сказанного мы видим, насколько разнообразен спорт, связанный с роликовыми коньками. Мы считаем, что и преподаватель, и студенты смогут выбрать вид спорта, который будет отвечать запросам и одного, и другого.

Библиографический список:

1. Евдокимов, В. А. Выбор современной молодежи – паркур / В. А. Евдокимов, С. А. Овечкин // Инновационные технологии и технические средства для АПК: Материалы международной научно-практической конференции молодых ученых и специалистов, Воронеж, 15–17 ноября 2016 года под общей редакцией Н.И. Бухтоярова, Н.М. Дерканосовой, В.А. Гулевского. Том Часть III. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2016. – С. 231-233.

2. Новикова, А. В. Проблемы развития массового спорта / А. В. Новикова, С. А. Овечкин // Историко-правовой анализ и перспективы конституционного развития России (к 100-летию первой Конституции (Основного закона) – РСФСР 1918 года и 25-летию Конституции Российской Федерации 1993 года: Материалы межвузовской научной студенческой конференции, Воронеж, 12 декабря 2018 года / Воронежский государственный аграрный университет. – Воронеж:

Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2018. – С. 167-171.

3. Поваляева, Т. В. Методика развития быстроты у студентов / Т. В. Поваляева, С. А. Овечкин // Инновационные технологии и технические средства для АПК: Материалы международной научно-практической конференции молодых ученых и специалистов, Воронеж, 12–13 ноября 2020 года. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2020. – С. 280-283.

4. Овечкин, С. А. Частота сердечных сокращений: факторы, влияющие на ЧСС / С. А. Овечкин // Теория и практика социально-правового, гуманитарного научного знания на службе современного российского общества: к 25-летию Конституции Российской Федерации: Материалы региональной межвузовской научно-практической конференции, Воронеж, 26 ноября 2018 года / Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2018. – С. 153-154.

5. Лыжная подготовка: учебно-методическое пособие по предмету «Физическая культура» для всех направлений и специальностей. – Воронеж: Воронежский государственный аграрный университет им. Императора Петра I, 2014. – 60 с.

ROLLER SKATING

Ovechkina E.A.

Keywords: *roller skates, roller skating, freestyle, speed skating, aggressive skating.*

The article discusses sports with the use of roller skates, evaluates the use of roller skates in physical education and sports in higher educational institutions, special attention is paid to physical development when using roller skates.