

Ткачук В.П.*, Степанюк С.І., Городинська І.В., Грабовський Ю.А.
Івано-Франківський коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і
спорту України*, м. Івано-Франківськ
Херсонський державний університет, м.Херсон

КАТАННЯ НА РОЛИКОВИХ КОВЗАНАХ ЯК ВИД АКТИВНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Вступ. Фізичне виховання і масовий спорт є важливою складовою процесу гармонійного розвитку людини та її загального виховання, дієвим засобом профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці, забезпечення творчого довголіття, здорового способу життя, організації змістовного дозвілля.

Методи дослідження. аналіз літературних джерел, системний аналіз термінологічного апарату.

Результати. Зважаючи на велике різноманіття напрямів катання на роликових ковзанах, міркуємо, що вони позитивно впливають на формування гармонійної особистості людини. Наш літературознавчий аналіз показав, що катання на роликових ковзанах позитивно впливає на роботу серцево-судинної системи, розвиток координації рухів. Окрім того заняття на роликових ковзанах допоможуть людям позбутися зайвої ваги. Користь катання на роликових ковзанах полягає також у виконанні рухів, що спрямовані на тренування м'язів сідниць, верхнього плечового поясу і нижніх кінцівок. Балансування при катанні розвиває м'язи живота і спини, що позитивно впливає, в першу чергу, на формування правильної постави. Катання на роликах зміцнює психіку і знімає наслідки нервового напруження і стресів.

Висновок. Отже, вищенаведена інформація свідчить про те, що заняття катанням на роликових ковзанах можна впевнено вважати активним видом рекреації, що комплексно позитивно впливає на формування фізичної, духовної, естетичної культури особистості людини.

В статті проаналізовано зародження та становлення катання на роликових ковзанах як виду активної рекреації, визнання його у світі. Охарактеризовано в хронологічній послідовності розвиток катання на роликових ковзанах. Наведені дані, які дають можливість оцінити катання на роликових ковзанах для фізичного, психічного та соціального здоров'я людини.

Ключові слова. Рекреація, роликові ковзани, катання, фізичний розвиток, морально-вольові якості, здоров'я.

Вера Ткачук, Светлана Степанюк, Инна Городинская, Юрий Грабовский. Катание на роликовых коньках как вид активной рекреации.

Вступление. Физическое воспитание и массовый спорт является важной составляющей процесса гармоничного развития человека и его общего воспитания, действенным средством профилактики заболеваний, подготовки к высокопроизводительному труду, обеспечение творческого долголетия, здорового образа жизни, организации содержательного досуга.

Методы исследования. анализ литературных источников, системный анализ терминологического аппарата.

Результаты. Несмотря на большое разнообразие направлений катания на роликовых коньках, считаем, что они положительно влияют на формирование гармоничной личности человека. Наш литературный анализ показал, что катание на роликовых коньках положительно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, развитие координации движений. Кроме того занятия на роликовых коньках помогут людям избавиться от лишнего веса. Польза катания на роликовых коньках состоит также в выполнении движений, направленных на тренировку мышц ягодиц, верхнего плечевого пояса и нижних конечностей. Балансировка при катании развивает мышцы живота и спины, что положительно влияет, в первую очередь, на формирование правильной осанки. Катание на роликах укрепляет психику и снимает последствия нервного напряжения и стрессов.

Вывод. Вышеприведенная информация свидетельствует о том, что занятия катанием на роликовых коньках можно уверенно считать активным видом рекреации, который комплексно положительно влияет на формирование физической, духовной, эстетической культуры личности человека.

В статье проанализировано зарождение и становление катания на роликовых коньках как виду активной рекреации, признания его в мире. Охарактеризовано в хронологической последовательности развитие катания на роликовых коньках. Приведены данные, которые дают возможность оценить катание на роликовых коньках для физического, психического и социального здоровья человека.

Ключевые слова. Рекреация, роликовые коньки, катание, физическое развитие, морально-волевые качества.

Vira Tkachuk, Svetlana Stepanjuk, Inna Gorodinsky, Yuriy Hrabovskyj. The roller skating as a form of active recreation.

Entry. Physical education and mass sports is an important part of the process of the harmonious development of man and his General education, effective disease prevention, preparation for high performance, ensuring professional longevity, and a healthy lifestyle, the meaningful leisure activities.

Research methods. the analysis of literary sources, system analysis terminology.

Results. Despite the large diversity of in-line skating, a shield that they have a positive effect on the formation of

harmonious personality of the person. Our literary analysis have shown that roller skating has a positive effect on the cardiovascular system, the development of coordination. In addition classes on roller skates will help people lose weight. The use of in-line skating is also in the execution of movements aimed at training the muscles of the buttocks, the upper body and lower extremities. Balancing when skating develops muscles in your abdomen and back, which has a positive effect primarily on the formation of correct posture. Rollerblading strengthens the psyche and reduces the effects of nervous tension and stress.

Conclusion. The above information suggests, that the practice of inline skating can confidently be considered an active form of recreation that holistically positive effect on the formation of physical, spiritual and aesthetic culture of the human personality.

The article analyzes the origin and development of skating as a form of active recreation, recognizing him in the world. Described in chronological order the development of roller skating. The data that give the opportunity to evaluate the inline skating for physical, mental and social health.

Key words: Recreation, roller skating, skating, physical development, moral and volitional qualities.

Постановка проблеми. В умовах розвитку сучасного суспільства важливе місце в його становленні займає фізична культура, яка забезпечує його формування та є частиною загальної культури. Основне завдання суспільства – забезпечення оптимального життя людей. Кожна людина повинна прокласти свій шлях таким чином, щоб створити необхідні умови для повноцінного фізичного, інтелектуального, духовного розвитку та виховати позитивне ставлення до свого здоров'я й фізичної активності [1; 2].

Фізичне виховання і масовий спорт є важливою складовою процесу гармонійного розвитку людини та її загального виховання, дієвим засобом профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці, забезпечення творчого довголіття, здорового способу життя, організації змістовного дозвілля.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зауважимо, що на початку 2000 року активного розвитку набув один з видів активної рекреації – катання на роликових ковзанах. Змагання з роллер спорту проводяться у багатьох країнах світу. Необхідно відзначити, що змагання міжнародного рівня проводяться під егідою федерації роллер спорту, найбільшою з яких є Firs-Federation International de roller Sports – Міжнародна Федерація Роллер Спорту, визнана Міжнародним Олімпійським Комітетом [3,4].

Водночас, в науково-методичних працях бракує об'єктивізованих достовірних досліджень з піднятого нами питання.

Саме тому ми поставили собі за мету окреслити катання на роликових ковзанах як вид активної рекреації.

Результати дослідження та їх обговорення. Перші записи про роликові ковзани або щось дуже на них схоже датовані серединою XVIII століття. Їх використовували японські “ніндзі-шпіони”, котрі вдало ковзали на прикріплених до ніг бамбукових паличок, які обертались по поверхні, до східних замків своїх ворогів [3]. Хронологічно історичні аспекти розвитку катання на роликових ковзанах представлені у таблиці 1.

Таблиця 1.

Хронологія розвитку катання на роликових ковзанах

№ з/п	Дата	Подія
1	Середина XVIII століття	Перші записи про роликові ковзани.
2	1760 рік	Перша демонстрація роликових ковзанів бельгійцем Джон-Джозефом Мерліном.
3	1819 рік	Англійцем М. Петітбледом вперше отримано патент на виготовлення роликових ковзанів.
4	1849 рік	Верше успішно продемонстровано роликові ковзани Луїсом Легранжем.
5	1863 рік	Джеймсом Леонардом Плімптоном розроблені ковзани-квади (Нью-Йорк, США).
6	1866 рік	Відкритий перший майданчик для катання на роликових ковзанах у м. Ньюпорті.
7	1878 рік	Відбувся в Лондоні перший чемпіонат з ролер-хокею (тоді називали ролер-поло).
8	1937 рік	Перший чемпіонат світу зі швидкісного бігу на ролика (Італія).

Одним з перших визнаних винахідників роликових ковзанів був бельгійець Джон-Джозеф Мерлін (Jean-Joseph Merlin), котрий продемонстрував свої ролики у 1760 році. Вони були сконструйовані з черевиків, до яких прикріплювалися металеві коліщата. Однак при демонстрації на світському прийомі свого винаходу, через погану маневреність роликів, Джозеф Мерлін врізався у вітрину і отримав серйозні травми, що неабияк вплинуло на сприйняття глядачами нового засобу пересування [2]. Проте цей випадок не став перешкодою до розробки та удосконалення роликових ковзанів. Винахідники продовжили цю справу і створили багато різних моделей роликових ковзанів. Однак всі вони мали той самий недолік, що і ролики Жозефа: неможливість ефективного керування та гальмування.

Ентузіазм не залишив також і англійця М. Петітбледа (M. Petitbled), який допоміг йому у 1819 році у Франції отримати першому патент на виготовлення роликових ковзанів. У моделі було три колеса, розташованих на дерев'яній рамі, що кріпилися до взуття шкіряними ремнями. Тоді ж існували й інші варіанти моделей роликових ковзанів: з колесами із слонов'ячої кістки або металу, їх кількість була від 2 до 6, але всі вони були розташовані “inline” тобто в ряд [4].

Перша успішна демонстрація роликових ковзанів для публіки була проведена у 1849 році французом Луїсом Легранжем. Луїс використав ролики для імітації катання на льоду в театральній постановці “Le Prophete”. Він розробив свої роликові ковзани для імітації катання на льоду, приробивши до їх леза маленькі коліщата [4].

Варто зазначити, що на перших роликових ковзанах колеса розташовувалися так, як і на сучасних, в одну лінію.

Такі моделі, сьогодні, називаються інлайнними ("inline" – "вряд"). В 1863 році в Нью-Йорку було розроблено ковзани-квади. В них колеса розташовувались з обох сторін від платформи – це надало їм додаткову стійкість й зменшувало кількість падінь і, в результаті, новачки значно легше та швидше оволодівали технікою катання. Таким чином, квади надовго витіснили інлайнні роликові ковзани. Автором винаходу був Джеймс Леонард Плімптон (James Leonard Plimpton). Цікаво, що саме за ініціативою Дж.Л. Плімптона в 1866 році у Ньюпорті був відкритий перший майданчик для катання на роликових ковзанах. В результаті цей вид розваги набував дедалі більшої популярності серед населення [2].

В 1876 році конструкція роликових ковзанів була доповнена одразу двома нововведеннями. Одне з них – це колесо, яке складалося з двох підшипників і осі, автором якого був Уільям Баун (William Bown). Розробка і модернізація сучасних роликів базувались на цьому виробі. Друге – гальма для роликових ковзанів. Ця конструкція гальм для квадів практично не зазнала змін і по наш час [2].

Звичні для нас роликові ковзани з колесами, розташованими в одну лінію, з'явилися в 1979 році. Їх принципова схема була розроблена ще в 60-х роках компанією Chicago Roller Skate Company, проте не мала великої популярності. І тільки через декілька років на них звернули увагу Скотт і Бреннан Олсони. Вони вирішили, що ролики такої конструкції найкраще підходять для тренувань хокеїстів без льоду, адже їхня форма дуже схожа на форму звичайних ковзанів. Олсони модернізували модель, додавши до них останні технічні новинки. Ролики кріпилися на черевиках від хокейних ковзанів. Через декілька років Скотт Олсон заснував компанію Rollerblade Inc. Інлайнні ковзани набули неабиякої популярності, їх почали виробляти й інші фірми. Ковзани-квади все менше користувалися попитом, проте не зникли повністю, оскільки виготовлялись загалом для дітей.

Зауважимо, що колеса для роликових ковзанів виготовлялись з різних матеріалів, наприклад, з металу чи, навіть, твердих порід дерев (самшиту). У 1979 році колеса для роликів стали виготовляти з поліуретану, який володіє такими властивостями як стійкість до стирання, ударостійкість, пружність, опір кочення – все це дозволило зробити колеса більш довговічними, зменшити вібрацію при коченні й легше керувати рухом. В 1995 році фірмою K2 проведено модернізацію роликових ковзанів, зокрема було поміняно жорсткий чобіт на зручний м'який, що звичайно, сприяло збільшенню кількості любителів катання на роликових ковзанах [3].

Сьогодні роликові ковзани діляться на декілька видів і залежать від стилю катання. Є ті, що рекомендують початківцям, і ті, що призначені для професіоналів. Нижче наведемо приклад найпоширеніших видів ковзанів.

Фітнес – найбільш популярна серед початківців модель.

Фітнес-рекрейшн (з більшими за діаметром колесами) – для швидкої, але не професійної їзди.

Фріскейт або FSK (англ. free skating) – для вільного стилю катання.

Агресив – ролики, які використовуються для виконання різноманітних трюків, стрибків.

Верд – для катання в рампі V- подібної конструкції.

Стрит – для стрибки із ковзанням по гранях або перилах.

Спід-скейтинг – ролики для швидкісного катання. Подібні до них є ролики для артистик-спалому, спід-спалом.

Бігові – ролики для бігу.

Тренінгові – проміжний різновид між фітнес і біговими роликами.

Дитячі – розсувні ролики (дозволяють змінювати розмір).

Позашляховики.

П'ятиколесні ролики – професійні ролики що дозволяють розвинути максимальну швидкість.

Хокейні – ролики для хокею, нагадують за формою справжні хокейні льодові ковзани, але замість лез у них колеса.

Наведені вище види роликових ковзанів відрізняються за своїми характеристиками і використовуються, по суті, у різних видах катання, які вимагають виконання певних елементів.

Таким чином, зважаючи на велике різноманіття напрямів катання на роликових ковзанах, міркуємо, що вони позитивно впливають на формування гармонійної особистості людини. Наш літературознавчий аналіз показав, що катання на роликових ковзанах позитивно впливає на роботу серцево-судинної системи, розвиток координації рухів. Окрім того заняття на роликових ковзанах допоможуть людям позбутися зайвої ваги. У цьому зв'язку доцільно зауважити, що тільки при спокійному катанні витрачається приблизно 400 кілокалорій на годину, при швидкому і активному катанні – 900 кілокалорій на годину. Катаючись на роликах можна одночасно займатися танцями чи грати в теніс, чи – акробатичним фрістайлом.

Користь катання на роликових ковзанах полягає також у виконанні рухів, що спрямовані на тренування м'язів сідниць, верхнього плечового поясу і нижніх кінцівок. Балансування при катанні розвиває м'язи живота і спини, що позитивно впливає, в першу чергу, на формування правильної постави.

Катання на роликах зміцнює психіку і знімає наслідки нервового напруження і стресів.

ВИСНОВКИ. Отже, вищенаведена інформація свідчить про те, що заняття катанням на роликових ковзанах можна впевнено вважати активним видом рекреації, що комплексно позитивно впливає на формування фізичної, духовної, естетичної культури особистості людини.

ПЕРСПЕКТИВОЮ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ є питання щодо вивчення організаційних, науково-методичних, програмних, кадрових проблем.

ЛІТЕРАТУРА

1. Загальнодержавна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки. – 2011 № 828-р.

2. История роликов // Клякса. – 2009. – № 6. – С. 4.

3 Romanov S.V. Obuchenie kataniu na rolikovix konkax kak sposob kruglogodichnogo povisheniya dvigatelnoi aktivnosti ucha tshihsy // S.V.Romanov: "Novie isledovaniya", vip. 21 tom 1, 2009. GRNT: 77.29.44.-Rolekobejnii sport VRK RF:13.00.04. UDK 796.69.

4. Rolikovi kovzani [Elektronii resurs] / Vidkrita bagatomovna merejeva enciklopediya Vikipediya . – Rejim dostupu [https :
// uk . Wikipedia . org / wiki / Rolikovi_kovzani](https://uk.wikipedia.org/wiki/Rolikovi_kovzani).