

WORLD RUGBY *Training & Education*



Тренировка детей

(Версия 2017 года)



Академия регби «Центр»

Москва 2021



WORLD RUGBY *Training & Education*

Тренировка детей

Эти материалы были адаптированы с любезного разрешения Scottish Rugby's Long Term Player Coaching.

Содержание

Ценности World Rugby.....	4
Кодекс поведения тренеров.....	4
Тренировка детей — основные положения.....	6
Введение.....	6
Создание позитивной среды обучения.....	6
Более безопасные методы работы для тренеров, работающих с молодежью.....	9
Готовность к регби.....	13
Тренировки через игры.....	15
Развитие или победы.....	17
Определение философии успешного тренера.....	18
Тренировка девушек — факторы, которые необходимо учитывать.....	19
Роль родителей.....	20
Долгосрочная программа развития игрока (ДРИ).....	22
Модель ДРИ от World Rugby.....	22
Возрасты и этапы развития — краткий обзор.....	22
Физическая компетентность.....	23
Этап «УДОВОЛЬСТВИЕ» (дети младшего возраста – 6-9 лет).....	23
Этап «УДОВОЛЬСТВИЕ» (дети старшего возраста – 9-12 лет).....	27
Применение на практике.....	33
Проведение разминки для детей младшего возраста (8-9 лет).....	33
Проведение разминки для детей старшего возраста (11-12 лет).....	35
Описание упражнений.....	37
Основная тренерская деятельность.....	47
1. Игра через тач-/тэг-регби.....	47
2. Переход от тэг-регби к захвату (введение контакта).....	47
3. Развитие контакта.....	48
4. Представление стандартных моментов введения мяча в игру.....	48
5. Развитие технического и тактического понимания.....	48
Как проводить заминку после тренировки для детей всех возрастов.....	50
Описание упражнений.....	51
Использованная литература.....	53

Ценности World Rugby

Ценностями регби всегда были: удовольствие от участия; мужество и мастерство, которое требует Игра; любовь к командному спорту, которая наполняет жизнью всех участвующих; и дружба на всю жизнь, выкованная благодаря общему интересу к Игре.

Именно из-за, а не вопреки, интенсивных физических и спортивных характеристик регби, существует такое большое товарищество как до, так и после матчей. Давняя традиция игроков из соревнующихся команд – наслаждаться обществом друг друга вдали от поля и в социальном контексте оставаться в самом центре игры.

Регби полностью вошло в профессиональную эпоху, но сохранило дух и традиции культурно-оздоровительной игры. В эпоху, когда многие традиционные спортивные качества ослабевают или даже оспариваются, регби по праву гордится своей способностью сохранять высокие стандарты спортивного мастерства, этического поведения и честной игры.

Союз Регби* имеет кодекс поведения (Устав см. ниже), регламентирующий поведение игроков, судей, официальных представителей, администраторов клубов и зрителей. На протяжении многих лет кодекс редактировался и дополнялся, но всегда оставался надежным гарантом того, что физическая конфронтация, присутствующая на поле, не выходит за его рамки.

Для того что бы поддерживать исторически сложившийся дух Игры, важно, чтобы молодые люди, приходящие в регби, изучали и принимали ценности игры, сделавшие этот вид спорта уникальным.

Не менее важно, чтобы те, кто участвует в обучении игре, действовали в рамках кодекса поведения, который должен быть одобрен и принят всеми заинтересованными сторонами.

Кодекс поведения тренеров

Работа тренера должна быть основана на высокой степени честности, порядочности и компетентности. Решающее значение для регби имеет необходимость того, чтобы тренеры понимали и выполняли свои обязанности, равно как и необходимость защиты ключевой концепции «Движение к успеху через радость и удовольствие».

Ключевыми принципами взаимодействия тренеров и игроков являются:

- Права – вы должны уважать и отстаивать право каждого человека на участие в спорте
- Отношения – тренеры должны развивать взаимоотношения с игроками на основе открытости, честности, взаимного доверия и уважения
- Обязанности – личные стандарты – вы, как тренер, должны всегда демонстрировать надлежащее поведение личным примером
- Обязанности – профессиональные стандарты – чтобы максимизировать выгоды и минимизировать риски для игроков, тренеры должны достичь высокого уровня компетентности через развитие квалификации и понимания необходимости непрерывного обучения, которое сможет обеспечить безопасный, современный и технологичный тренировочный процесс
- Победа – это еще не все – научите своих игроков получать удовольствие от участия и выступать в меру своих возможностей. Воодушевляйте игроков и создавайте условия, позволяющие каждому полностью раскрыть свой потенциал

* Сообщество регбистов, принимающих Правила Игры для команд из 15 игроков, в отличие от регбилиг, в которое играют команды по 13 игроков.

- Никогда не оскорбляйте, не кричите, не критикуйте и не высмеивайте детей за ошибки или проигрыш в игре. Не провоцируйте у игрока потерю самоуважения, смущая, унижая или издеваясь над ним
- Мотивируйте своих игроков через похвалу, положительные комментарии и конструктивную критику
- Будьте организованы – создайте структуру на сезон, готовьте план для каждой тренировки, обеспечьте соответствующую экипировку. Прежде всего, общайтесь с игроками, родителями и другими тренерами, чтобы обозначить границы ожиданий
- Убедитесь, что игроки соблюдают Правила Игры – они уважают соперников, товарищей по команде, тренеров, судей и других официальных лиц матча
- Никогда не подвергайте сомнению решение или честность судьи
- Убедитесь, что поведение игроков и родителей соответствует и поддерживает дух игры
- Никогда не выходите на игровое поле во время матча, это можно сделать, только если вас пригласил выйти на поле судья.

Тренировка детей — основные положения

Введение

Знакомство маленьких детей с регби и развитие их навыков может быть очень приятным опытом для любого тренера, учителя и родителя. Создание правильных условий для обучения имеет решающее значение для обеспечения того, чтобы каждому ребенку была предоставлена наилучшая возможность полностью реализовать свой потенциал в безопасной и надежной среде. Молодые игроки являются будущими «хранителями» игры и станут следующим поколением игроков, болельщиков, судей и волонтеров, сохраняющих традиции игры.

Крайне важно, чтобы вы пытались развивать своих игроков не только **В** регби, но и **ЧЕРЕЗ** регби. Это означает, что при правильном целостном подходе к вашему наставничеству вы сможете не только вырастить лучших регбистов, но и воспитать просто хороших людей.

Хорошие тренеры должны уметь развивать технические, тактические, умственные, двигательные, физические и жизненные навыки своих игроков. Эти материалы содержат рекомендации, которые помогут вам сделать это.

Создание позитивной среды обучения

Создание позитивной среды обучения для молодого игрока имеет решающее значение для решения задачи развития игроков, способных принимать эффективные решения во время матча. Тренировочная среда должна способствовать развитию навыков принятия решений на практике, игроки должны учиться распознавать игровые ситуации, разрабатывать алгоритмы решений, а затем учиться реагировать на ситуации и реализовывать принятые решения. Именно в этом тренеры могут оказать большое влияние, поощряя инициативы игроков и позволяя им самостоятельно искать, пробовать и учиться на своих ошибках.

Вот несколько простых советов, которые помогут создать позитивную среду обучения во время тренировки:

- Всегда обозначайте задачу/цель тренировки
- Задавайте игрокам вопросы, чтобы через их ответы убедиться в понимании того, что и зачем они делают:
 - Что они делают (детали техники)
 - Как это соотносится с принципами игры (детали тактики)
 - Каков их вклад, и каково будет влияние их действий на игру
- Позвольте вашим игрокам совершать ошибки и находить решение проблем с вашей поддержкой
- Критически наблюдайте и анализируйте
- Обеспечьте качественную, положительную и конструктивную индивидуальную обратную связь, определяя специфические ключевые факторы
- Исправьте недостатки и выделите те моменты, которые удались особенно хорошо
- Работайте над своим умением задавать вопросы и с их помощью стимулировать обучение. Вместо того чтобы давать игрокам прямые инструкции о том, что и как им делать (стиль работы, ориентированный на тренера), используйте наводящие вопросы, стараясь побудить у своих игроков желание думать и самостоятельно находить решения (стиль работы тренера, ориентированный на игрока)

- Вознаграждайте усилия (когда игрок работает с напряжением), а также достижения (достижение поставленных целей), воспитывайте понимание того, что учиться и развиваться можно, только трудясь и прикладывая усилия.

Хорошие тренеры будут:

- Развивать до максимально возможного уровня **ВСЕХ** игроков (не только тех, у кого это хорошо получается)
- Методично и последовательно улучшать **ВСЕХ** игроков (не только тех, кто уже обладает навыками)
- Развивать технику и навыки её применения (помещая игроков в разные игровые ситуации)
- Развивать у игроков «чувство игры» (способность понимать логику игры и последствия своих действий)
- Отслеживать, что было правильно, и хвалить игроков за это
- Способны увидеть и понять, что не так, определить, почему и как исправить.

Каждая тренировка должна соответствовать следующим принципам и быть:

- Активной
 - Используйте небольшие игры/упражнения, в которые будут вовлечены все, и будет приятно участвовать, которые будут содержать соревновательные элементы и развивать игровые навыки
 - Поощряйте участие в обучении навыкам всех игроков (новички, которые медленнее обучаются, могут стать наиболее успешными позже)
 - Поддерживайте высокий уровень тренировочной активности — больше дела, меньше слов
- Целенаправленной
 - Проводя тренировку, сосредоточьтесь только на одном или двух ключевых факторах
 - Вовлекайте игроков в их собственное обучение, задавая наводящие вопросы
 - Позвольте всем игрокам попробовать себя на каждой игровой позиции — игрок на позиции столба сегодня может быть полузащитником схватки завтра! Регби — это спорт поздней специализации, поэтому нет необходимости определять для игроков позицию слишком рано. Это может ограничить их развитие!
 - Проводя тренировку, используйте различные стили работы тренера
 - Оцените свою проведенную тренировку с помощью самоанализа, обсуждения с другими тренерами и игроками
- Приятной
 - Планируйте свои тренировки так, чтобы они были веселыми, разнообразными и приносили удовольствие каждому члену команды
 - Учитывайте долгосрочные последствия вашего наставничества — избегайте формирования отношения к игре «Победа любой ценой»

- Вознаграждайте усилия, а также успехи — убедитесь, что игроки понимают, что успех приходит благодаря усердному труду, направленному на то, чтобы стать лучшими игроками, а не просто заполнить победу
- Способствуйте развитию уважения к соперникам, судьям матча и зрителям
- Безопасной
 - Убедитесь, что все тренировочные и соревновательные мероприятия безопасны – все тренеры должны изучить модули онлайн-ресурсов «Готовность к регби» и «Общее руководство по управлению сотрясением мозга», доступные по адресу <https://passport.world.rugby/ru/>, сдать онлайн-тесты и получить соответствующие сертификаты, а также иметь квалификацию тренера по регби не ниже первого уровня подготовки курсов World rugby (иметь лицензию Федерации регби России, категория «С»)
 - Немедленно остановите тренировку, если существует угроза безопасности
 - Включайте разминку и заминку в каждую тренировку, следите за соответствием уровня физического развития игроков уровню требованиям игры, в которой они принимают участие
 - Группируйте детей в соответствии с физическим развитием, используя рост и вес в качестве критерия соответствия
 - Избегайте сопоставления детей с разными уровнями физического развития, особенно на раннем этапе развития игры в контакте
 - Будьте последовательны, сталкиваясь с плохим поведением.

Более безопасные методы работы для тренеров, работающих с молодежью

Благополучие игроков является приоритетом номер один в World Rugby, и с ростом числа детей, участвующих в игре по всему миру, все заинтересованные стороны должны принять меры для обеспечения того, чтобы участие ребенка в регби было безопасным и приносило удовольствие.

World Rugby постоянно совершенствует свою политику и методы в отношении вовлечения и защиты детей. Однако каждый Союз (Федерация) и Региональная Ассоциация несут ответственность за определение своей политики в области обеспечения благополучия и защиты детей в соответствии с существующим законодательством, кодексами и руководящими принципами, относящимися к юрисдикциям, в которых они действуют.

Помимо этого, Союзы (Федерации) и/или Региональные Ассоциации, принимающие или проводящие турниры, мероприятия, совещания или программы, в которых предусмотрено участие детей, обязаны гарантированно проинформировать всех участников мероприятий из других юрисдикций о наличии особенностей (если таковые имеются) в действующем законодательстве, кодексах поведения и руководящих принципах проведения занятий, применяющихся в данной юрисдикции в отношении защиты и благополучия детей, и о необходимости их соблюдения, в том числе (в случае наличия таковой необходимости) получения соответствующих разрешений.

World Rugby учитывает, что многие вовлеченные стороны имеют конкретную политику относительно защиты детей, соответствующую их юрисдикции. Для дальнейшей поддержки тех, кто желает разработать свою собственную политику, доступен ряд внешних ресурсов для проведения консультаций на нескольких языках, включая:

- Международные гарантии для детей в спорте — доступны по адресу <https://www.sportanddev.org/en/toolkit/child-protection-and-safeguarding>
- Международный олимпийский комитет, раздел «сексуальные домогательства и совращения в спорте» — доступно на нескольких языках по адресу <https://olympics.com/athlete365/what-we-do/integrity/safe-sport/>
- <http://sha.olympic.org/> и <https://olympics.com/ioc/safe-sport/sexual-harrassment-and-abuse>

Как ответственные взрослые люди, тренеры обязаны обеспечивать безопасность и благополучие детей, находящихся на их попечении, защищая их от недопустимых случаев физического, эмоционального и сексуального характера. Дети имеют право на уважительное и достойное обращение. Тренеры должны стремиться развивать уважительные и заботливые отношения, демонстрируя честность, зрелость и здравый смысл. Соответствие этим требованиям снижает риск быть несправедливо обвиненным в ненадлежащем или непрофессиональном поведении.

Конфиденциальность

Тренеры должны слушать и поддерживать детей, но никогда не обещать хранить информацию в секрете.

Власть и доверие

Тренеры не должны использовать свое положение, чтобы:

- Получить доступ к информации в своих или чужих интересах
- Запугивать, издеваться, унижать, угрожать, принуждать к чему-либо или компрометировать детей.

Действовать добросовестно

Все тренеры, работающие с детьми, должны поддерживать общественное уважение и уверенность в своей способности обеспечить благополучие и удовлетворить наиважнейшие интересы детей.

Они должны иметь высокие стандарты своего личного поведения, понимать, что их поведение в личной жизни (включая поведение и действия членов семьи) может повлиять или поднять вопросы об их пригодности для работы с детьми (например, злоупотребление наркотиками, алкоголем или актами насилия и т.д.).

Одежда и внешний вид

Тренеры должны носить одежду, соответствующую их роли и задачам, а также работе, которую они выполняют. Внешний вид не должен быть оскорбительным, откровенным или сексуально провокационным.

Тренеры должны избегать любого физического контакта, когда дети находятся в раздетом виде, а также недопустимо переодеваться в том же месте, что и дети.

Конфиденциальность и ситуация «один на один»

Ни один ребенок не должен быть приглашен в дом взрослого, который работает с ними. Избегайте любого визуально или физически навязчивого поведения.

Тренеры и учителя не должны оставаться наедине с ребенком; если возникает ситуация, где ребенок остается один на один с взрослым, необходимо принять разумные и предусмотрительные действия.

Подарки, награды и предвзятое отношение

Тренеры должны следить за тем, чтобы полученные или вручаемые подарки соответствовали правилам школы/клуба (небольшие благодарственные подарки от детей или родителей приемлемы, если они не являются регулярными и не имеют какую-то значительную ценность).

Тренеры должны проявлять осторожность при выборе детей для конкретных видов деятельности или привилегий, чтобы не возникало ощущения предвзятого отношения, несправедливости или «ухаживания».

Общение с детьми (включая использование технологий)

Поддерживайте все общение с детьми в рамках профессионального; в частности, не предоставляйте данные о личных социальных сетях детям (блоги, личные сайты, социальные сети и т.д.).

Позаботьтесь о том, чтобы диалоги оставались профессиональными и не вызывали комментариев или спекуляций.

Использование сарказма, унижительных или нетактичных комментариев по отношению к детям недопустимо ни в какой ситуации.

Физический контакт

Никогда не прикасайтесь к ребенку таким образом, чтобы контакт показался непристойным; имейте в виду, что даже благонамеренный физический контакт может быть неверно истолкован ребенком, наблюдателем со стороны или кем-либо, кому это действие будет описано.

Во время действий, требующих физического контакта (например, демонстрация захвата и т.д.), скажите вслух и объясните, что и зачем вы собираетесь делать, прежде чем начать контакт.

Никогда не используйте физическое воздействие как форму наказания.

Если тренер считает, что его действия могут быть неверно истолкованы, сообщите об этом и обратитесь за консультацией в соответствующие органы.

Аналогичным образом, в случае, когда ребенок ищет или инициирует ненадлежащий физический контакт, будьте внимательны к потребностям ребенка и обязательно уведомляйте соответствующие органы, обратитесь за консультацией.

Любая сексуальная активность между взрослым и несовершеннолетним ребенком (включая физический контакт и бесконтактный, например, наблюдение за сексуальной активностью) является незаконной и уголовно наказуемым преступлением в большинстве стран. Такое поведение противоречит ценностям World Rugby.

Контроль и физическое вмешательство

Использование физического вмешательства допустимо с детьми с девиантным поведением только в том случае, если это необходимо для предотвращения серьезных травм ребенка и окружающих или серьезного ущерба имуществу.

Физическое вмешательство должно быть соразмерно поведению человека и характеру вреда, который он может причинить – минимально необходимая сила для поддержания безопасности и достоинства всех затронутых лиц.

Дети в беде/психологическом стрессе

Тренеры должны использовать свои профессиональные навыки, чтобы оказать поддержку или успокоить ребенка, находящегося в беде, соответствующим образом, сохраняя при этом четкие профессиональные границы. По возможности убедитесь, что другой взрослый знает о предпринимаемых вами действиях и сообщите об этом родителям.

Желательно, чтобы только лица, прошедшие специальную подготовку, были допущены к оказанию первой доврачебной помощи травмированному или попавшему в беду ребенку. В любом случае человек, оказывающий помощь, должен объяснить, что он уже сделал, и ВСЕГДА действовать в интересах ребенка. Любое оказание первой помощи должно быть документально зарегистрировано и описано.



Трансфер детей

Если тренеров просят сопровождать детей в поездках, они должны убедиться, что у них есть четкое представление о действующих процедурах, касающихся страхования, безопасности и т.д.

Фотографии и видео

Тренерам никогда не следует фотографировать детей без разрешения родителей, а также запрещается использование мобильных телефонов или личных камер.

Выкладывание и хранение непристойных изображений детей в интернете незаконно.

Тренеры должны сообщать соответствующим органам о любом поведении своих коллег, которое вызывает сомнения. Все обвинения должны приниматься всерьез и надлежащим образом расследоваться соответствующими органами.

Готовность к регби

Каждый, кто участвует в организации и проведении игр по регби, обязан проявлять заботу относительно игроков. Программа «Готовность к регби» создана для повышения информированности о передовых методиках практической работы и оказания помощи заинтересованным сторонам в управлении рисками контактного спорта путем введения соответствующих мер безопасности.

Почему «Готовность к регби» необходима?

«Регби Юнион» (Rugby Union) — это игра, в которую играют две команды по 7, 10 или 15 человек, которые физически борются за мяч, следовательно, игра несет в себе риск получения травмы. Исследования показали масштабы, характер и источники этих рисков. Все люди, участвующие в регби, должны понимать и уметь управлять этими рисками, минимизируя их до допустимых пределов.

Какова цель программы «Готовность к регби»?

«Готовность к регби» стремится помогать в информировании и понимании рисков, связанных с регби, и повышать осведомленность о передовых методиках.

На кого направлена программа?

«Готовность к регби» предназначена в качестве ресурса для всех потенциальных участников игры, в том числе игроков, тренеров, судей матчей, родителей, учителей, лиц, оказывающих первую помощь, и волонтеров, поддерживающих игроков и тренеров в день матча и во время тренировок.

Как использовать программу «Готовность к регби»?

«Готовность к регби» доступна на трех платформах:

- Учебное пособие
- Программа онлайн-обучения
- Очный курс

Хотя все эти ресурсы - учебное пособие, очный курс или онлайн-обучение - эффективны сами по себе, наиболее эффективно использовать комбинацию из всех трех.

World Rugby рекомендует, чтобы ВСЕ, кто принимает участие в игре, прошли онлайн-обучение по программе по адресу <https://passport.world.rugby/injury-prevention-and-risk-management/rugby-ready/>

Веб-сайт позволит вам изучить материалы, посмотреть видеоконтент и пройти онлайн-тест для самопроверки, при успешном прохождении которого, вы сможете получить сертификат, подтверждающий прохождение курса.

Посещение очного курса настоятельно рекомендуется для тех, кто участвует в игре, действуя непосредственно на поле, — для игроков, тренеров, судей, лиц, оказывающих первую помощь, и т.д. Очная программа основывается на знаниях, приобретенных ранее на онлайн-курсе, предоставляя вам практический опыт работы с элементами игры, изучаемыми на курсе «Готовность к регби». Очный курс может быть представлен во многих форматах и контекстах.

В вашем национальном Союзе (Федерации) будут действовать собственные правила и процедуры. Подробную информацию для связи с вашим Союзом можете найти по адресу



WORLD RUGBY *Training & Education*

Тренировка детей

<https://www.world.rugby/organisation/membership/member-unions> (Для РФ - сайт Федерации регби России: <https://rugby.ru/>)

Программа «Готовность к регби» применима для всех форм регби.

Тренировки через игры

Моделированные игры чрезвычайно полезны для развития у игроков навыков и понимания игры. Чтобы обеспечить развитие всех игроков, тренеры должны убедиться, что они применяют игровой подход в своей тренерской деятельности и фактически тренируют через игру (при этом сосредотачиваясь на специфике, критически наблюдая и анализируя, исправляя ошибки, хваля хорошую работу и поддерживая обучение), а не просто контролируя активность (например, просто комментируя игру). Это может быть обеспечено организацией целенаправленной обратной связи, как по тому, что сделано хорошо, так и по областям, которые необходимо развивать в соответствии с целью, поставленной в начале.

Важно, чтобы фокус или цель сохранялись на протяжении всей тренировки, поскольку тренеру может быть свойственно отвлекаться на исправление других ошибок. Это может привести к тому, что ключевые послания игрокам будут размыты из-за слишком большого внимания к разным деталям одновременно. Разбиение сложного навыка на элементарные движения (ключевые факторы) может помочь игрокам проще освоить его. В течение одной или нескольких тренировок можно сосредоточиться на нескольких ключевых факторах, но тренер должен сосредоточиться только на двух или трех ключевых факторах одновременно. Как только действия игроков начинают стабильно соответствовать требованиям, и появляется навык выполнения задания под игровым давлением, тренер может рассчитывать на дальнейший прогресс и усложнять задание для игроков.

Тренеры должны учитывать следующее при обучении через игры:

- Какова основная цель/задача этой тренировки?
- Какие навыки и тактику я хочу развивать с помощью этой моделированной игры?
- Какие смоделированные условия/дальнейшие усложнения я могу предложить, чтобы сфокусироваться и подчеркнуть изучаемый навык и тактику?
- Какую основную задачу должны решить игроки?
- Какие ключевые вопросы я могу задать, чтобы стимулировать обучение?
- Как усложнить или упростить игру, чтобы обеспечить развитие каждого игрока?
- Как я построю систему подсчета очков, чтобы поощрить успешное достижение цели?
- Каков уровень и правила безопасности этой игры?

Метод деления целого на части и возврат опять к целому (Целое – Часть – Целое) — это метод структурирования тренировки, который может быть очень полезным инструментом совместного использования как игр, так и упражнений, развивающих навык. С помощью этого метода тренер может начать с игры (Целое), и, если есть определенная область, требующая целенаправленной проработки, тренер может использовать упражнение на развитие навыка (Часть) и сосредоточиться на технике исполнения. Затем тренер может вернуть игру или начать усложнять упражнение (Целое), чтобы приблизить тренировочную ситуацию к реальной игровой среде.

Чтобы полностью развить всех игроков, каждая тренировка должна быть прогрессивной, но с возможностью регресса в случае необходимости. Если игроки не в состоянии выполнять действия на ожидаемом уровне, тренер не должен бояться вернуться на шаг назад и переориентироваться на ранее изучаемые ключевые факторы (контрольные точки техники). Некоторые из игроков окажутся более способными, чем другие, поэтому необходимо помнить об индивидуальном подходе и устанавливать цели, соответствующие индивидуальным способностям.

Игрокам очень легко выполнять задания и принимать решения в условиях ограниченного сопротивления, когда они практически не испытывают на себе никакого давления. Однако этот успех вызывает ложные ожидания того, что игроки способны обеспечить тот же уровень производительности в условиях матча. Чаще всего условия моделированной развивающей игры имитируют реальные игровые условия и применяются для создания повышенного игрового давления. В конечном итоге это повлияет на их способность применять свои навыки и мастерство во время матча.

Чтобы создать для своих игроков на тренировках реальные игровые условия, тренеры должны проявлять творческий подход к тренировочным заданиям, которые они составляют для своих игроков. Важно побудить их решать проблемы и принимать решения. При планировании упражнений используйте следующие советы и всегда соотносите то, что вы просите делать игроков, с целью вашей тренировки:

- Определите задание игрокам, выполняющим роли в защите/атаке, чтобы основная группа игроков, выполняя задание, смогла оценить ситуацию и принять решение. Вы можете изменять число игроков в атаке/защите, определить, что они могут или не могут делать, поручить некоторым игрокам конкретные роли.
- Определите способы набора и системы подсчета очков. Расположение и количество зон, где можно заработать очки, и что для этого нужно сделать.
- Изменяйте размеры игровой зоны, чтобы максимизировать условия применения навыка (например, узкие для развития навыков контакта).
- Разрешить/запретить некоторые навыки в определенных зонах (например, только 3 паса в средней зоне/никаких ударов ногой на своей половине поля и т.д.).

Развитие или победы

Дети, молодежь и взрослые играют в регби, потому что любят играть. Игры или соревнования могут иметь различный акцент. Для команды, играющей на Кубке мира по регби, самым важным элементом в каждом матче является победа, но как насчет другой крайности? На чем должен сосредоточиться восьмилетний игрок? В этом возрасте дети имеют ограниченный объем внимания и ограниченную способность обрабатывать сложные ситуации. Это оптимальное время для развития навыков.

Это указывает на то, что для этого возраста основное внимание в соревновании и, следовательно, в тренерской и родительской поддержке должно быть направлено на развитие игрока, а не на конкурентные результаты (победа в матче).

Многие люди приходят в замешательство, когда сначала слышат «Победа - не главное», а потом им говорят о недоразвитой «Психологии победителя».

Ключевой посыл заключается в том, что если мы будем развивать и воспитывать игроков, которые преданы делу, которые усердно играют и тренируются, которые могут устанавливать свои собственные цели и оценивать свои собственные результаты, то у такой команды «Психология победителей» будет развиваться совершенно естественным образом.

Среда, в которой усилия (настойчивость в решении проблем) ценятся выше, чем умение (когда освоен один из способов сделать что-то), и которая поощряет «критическую» (основанную на фактах) самооценку эффективности, при которой игроки берут на себя ответственность за свои действия, будет развивать игроков, которые хотят побеждать. В детях соперничество заложено уже от природы. Тренеры и родители должны использовать это желание для повышения производительности, поощряя, поддерживая и хваля каждый момент его личного развития. Тем самым мы будем поддерживать развитие игроков в долгосрочной перспективе.

Определение философии успешного тренера

Как детский тренер по регби — как вы определяете успех?

Задайте себе следующие вопросы и поразмышляйте над своими ответами:

- Почему игроки приходят тренироваться ко мне и в этот клуб/школу/команду?
- В чем заключается моя мотивация к работе с этими игроками?
- Как я, как тренер, определяю успех — что это значит для меня, что это значит для этих детей?
- Являюсь ли я автократическим, деспотичным (ориентированным на указания) или ориентированным на игрока (задающим вопросы) тренером?
- Насколько важен результат матча с точки зрения того, чтобы быть успешным тренером?
- Насколько важно, чтобы каждый игрок в моей команде раскрыл свой потенциал?
- Где я смогу увидеть своих игроков в следующем году, через пять лет и через десять лет? Спустя время?
- Как мне структурировать свои тренировки — какова цель, индивидуальное развитие или развитие команды — значительно ли одно перевешивает другое?
- Обучаю ли я своих игроков ценностям игры, поддерживаю ли дух и традиции, которые делают сообщество World Rugby уникальным?
- Поразмыслив, могу ли я внести изменения в свои тренировки, чтобы поспособствовать развитию моих игроков?

Отвечая на эти вопросы, вы сможете сформулировать свою философию тренера — прояснить свою роль и то, как вы намереваетесь наставлять своих игроков.

Тренировка девушек — факторы, которые необходимо учитывать

Правила игры в регби одинаковы как для девочек, так и мальчиков, однако важно понимать, что мальчики и девочки имеют некоторые отличия. Понимание отличий поможет вам поддерживать положительный учебный климат.

Благодаря исследованиям и опыту, накопленному в нашем сообществе, стало известно, что большинство девушек занимаются спортом из-за любви к игре, из-за желания весело провести время и найти новых друзей. По мере взросления физическое развитие также становится важным мотиватором, некоторые девушки стремятся играть на элитном уровне.

Как и мальчики, девочки будут развиваться с разной скоростью и в разное время. Программы тренировок должны быть направлены на обучение и развитие игрока. Например, десятилетняя девочка, возможно, играла с шести лет и поэтому имеет четырехлетний опыт в игре, в то время как двадцатипятилетняя девушка, возможно, только занялась спортом и для нее это первый год в регби.

Ниже перечислены некоторые ключевые области, которые особенно полезно учитывать при обучении девочек:

- Поскольку девочки, как правило, более ориентированы на людей и довольно эмпатичны, очень важно то, как тренер общается с ними, поскольку это создает основу для их обучения и поощряет участие
- Девушки будут позитивно реагировать, если тренер воспринимает их, как отдельных личностей, и понимает их мотивации и цели
- Девочки, как правило, задают больше вопросов, чем мальчики, поскольку им обычно нужно понять детали инструкции, прежде чем выполнить ее, поскольку процесс для девушек так же важен, как и результат
- Помните о физическом взаимодействии. Любой физический контакт должен быть уместным. Если требуется продемонстрировать определенный навык, должно быть получено разрешение от игрока при условии, что это соответствует культурным нормам. Тренерам может понадобиться использовать полный спектр стратегий для проведения опроса и демонстрации (например, привлечь более опытных игроков для демонстрации, использовать видео)
- Привлечение женщин в качестве тренера является хорошей практикой
- Физические различия между детьми разных полов в возрасте от десяти до двенадцати лет обычно минимальны.

Роль родителей

Среда, в которой воспитывается ребенок, оказывает огромное влияние на формирование характера ребенка. Родители оказывают максимальное влияние на детей, поэтому тренеры должны ценить их и ту позитивную роль, которую они могут сыграть в развитии молодого игрока. Ниже приведены несколько советов, которые родители могут использовать, чтобы помочь тренерам развивать своих детей в регби. Тренеры должны найти возможность обсудить эти советы с родителями.

Перед матчем/тренировкой вашего ребенка:

- Помогите ребенку подготовить свою экипировку — это их ответственность, а не ваша, но для начала им нужно научиться это делать.
- Создайте такую обстановку, в которой вы хвалите усилия и укрепляете целеустремленность — юный игрок, решивший что-либо сделать, будет делать это хорошо, если будет чувствовать, что это ценят, и если это доставляет ему удовольствие. Это основа для развития целенаправленности у игроков.
- Помогите ребенку приобрести правильные пищевые привычки — сбалансированное питание важно и для его здоровья, и для успешной тренировки.
- Спросите вашего ребенка, подготовил ли он бутылку с водой. Лучший способ приучить игроков пить достаточно воды — сделать так, чтобы у него всегда с собой была вода. Воспитайте в своем ребенке ответственность за эту важную часть его экипировки!
- Помогайте ребенку достаточно и правильно отдыхать.
- Помогайте ребенку играть и тренироваться с позитивным настроением.

Во время матча/тренировки вашего ребенка:

- Работайте сообща с тренером, хвалите усилия вашего ребенка — это будет стимулировать каждого игрока стараться изо всех сил, проявляя себя в выполнении навыков, дисциплине и спортивном мастерстве. Это приведет к тому, что игроки будут готовы пробовать свои силы, брать на себя ответственность за принятие решений и, в конечном итоге, сделает игроков настоящими победителями!
- Помните, что игра — это нечто большее, чем результат — это часть процесса обучения, во время которого игроки также должны получать удовольствие.
- Тренер несет ответственность за развитие команды и игроков. Они будут принимать решения, которые являются частью тренерского плана — пожалуйста, поддержите тренера в принятых решениях, даже если вы не всегда понимаете их.
- Убедитесь, что ваш язык тела положительный.
- Представляйте своего ребенка в позитивном ключе.
- Ваш ребенок поблагодарит вас за то, что вы хвалили его усилия и не критиковали ошибки — дети не должны бояться пробовать новое в своих тренировках и учиться на своих ошибках.
- Не пытайтесь криком привлечь внимание игрока, когда он с мячом — он занят!
- Будьте уверены в том, что ваш ребенок может гордиться вашим поведением на боковой линии, как и вы гордитесь его игрой.

После матча / тренировки вашего ребенка:

- Похвалите вашего ребенка за усилия, которые ему пришлось приложить, чтобы пройти сквозь все сложности. Похвала мотивирует ребенка работать усерднее, сосредоточив внимание на своих способностях, побуждает ребенка продолжать делать то, чем он и занимается!
- Оказывайте им поддержку и поощрение, не выставляя условий.
- Определите в беседе с ребенком вещи из прошедшего матча/тренировки, которые смогли его чему-то научить.
- Поговорите с тренером, чтобы определить, чем вы сможете заинтересовать вашего ребенка к тренировкам вне вашего регби клуба.

Долгосрочная программа развития игрока (ДРИ)

Модель ДРИ от World Rugby

Программа ДРИ — это долгосрочный подход к максимальному развитию индивидуального потенциала и вовлечения игрока в регби. Модели ДРИ подчеркивают для тренеров, работающих с детьми и молодежью, важность понимания технических, тактических, физических, умственных и жизненных аспектов потребностей детей и более взрослых игроков по мере их продвижения по длинному пути в регби. ДРИ предоставляет платформу для тренеров, позволяющую им направлять и поддерживать всех игроков, вовлеченных в программу независимо от уровня игры, в которой они принимают участие, помогая им реализовать свой потенциал и оставаться вовлеченными в спорт.

Возрасты и этапы развития – краткий обзор

Обратите внимание, что в приведенном ниже примере для определения различных этапов модели ДРИ от World Rugby используется хронологический возраст. На ранних стадиях лучше использовать биологический возраст, поскольку некоторые игроки взрослеют раньше других, и наоборот (Lloyd & Oliver, 2012) (Balyi & Hamilton, 2004). Этот ресурс фокусируется на этапе «Удовольствие» (FUN).

<p><u>Удовольствие</u></p> <p>Возраст: 6-12 Игрок: ИГРАЕТ Тренер: НАПРАВЛЯЕТ Содержание: учимся правильно двигаться, базовые навыки регби</p>	<p><u>Специализация</u></p> <p>Возраст: 17-21 Игрок: СПЕЦИАЛИЗИРУЕТСЯ Тренер: ОБЕСПЕЧИВАЕТ УСЛОВИЯ И СОДЕРЖАНИЕ (нюансы техник) Содержание: полностью раскрываем потенциал</p>
<p><u>Развитие</u></p> <p>Возраст: 12-16 Игрок: ИССЛЕДУЕТ Тренер: ОБУЧАЕТ Содержание: учимся играть</p>	<p><u>Эффективность</u></p> <p>Возраст: 20 и старше Игрок: ПРОБУЕТ ВНОСИТЬ НОВОЕ Тренер: ВДОХНОВЛЯЕТ Содержание: стабильность производительности (эффективности)</p>
<p><u>Участие</u></p> <p>Возраст: 15-18 Игрок: ФОКУСИРУЕТСЯ Тренер: СТАВИТ ЗАДАЧИ Содержание: играем в регби, развиваем игрока</p>	<p><u>«Повторный вклад»</u></p> <p>Возраст: любой Содержание: поддержка в любом виде и получение удовольствия от игры</p>

Физическая компетентность

Каждый игрок, должен соответствующим образом, быть физически подготовлен к игре; это называется «физическая компетентность». Регби — это игра вторжения (вторжение на территорию команды противников) и игра уклонения (при этом нужно уметь не попасться), при этом игра, подразумевает физический контакт. Через развитие физической компетентности своих игроков, тренеры готовят своих игроков к участию в игре в настоящем и обеспечивают прочный фундамент для их физического развития в будущем.

Этап «УДОВОЛЬСТВИЕ» (дети младшего возраста — 6-9 лет)

В первые годы этапа «УДОВОЛЬСТВИЕ» основной целью тренировок является развитие физической грамотности игрока посредством участия в играх по регби и других видах спорта. Физическая грамотность должна развиваться посредством:

Далее используется английское слово FAN («удовольствие»), три буквы этого слова далее по тексту расшифровываются как слова, определяющие задачи этого этапа:

F — Foundation/Двигательная база – развитие элементарных двигательных навыков;

U — Understanding/Понимание – понимание игры: партнер, соперник, атака, защита, поддержка и т.д.;

N — Nurturing – возвращение игрока - привитие любви к занятиям спортом, знакомство с ценностями регби, воспитание командного духа и т.д.

- Тренировки, основанные на играх и FUN (Foundation, Understanding, Nurturing) мероприятий, с 100% вовлечением всех игроков в активные действия на тренировках.
- Фестивали и игры командами с небольшим числом игроков в Тэг- и Тач-регби, которые позволяют насладиться игрой и, в то же время, безопасно развить двигательные и игровые навыки.

Обосновать задачи этого этапа можно тем, что без скорости, ловкости, равновесия и координации, а также способности бегать, прыгать, бросать, бить по мячу ногой, ловить мяч и контролировать тело (сенсорное осознание) дети не только будут ограничены в развитии, как регбисты, они также не будут достаточно функционально компетентны для того, чтобы принимать участие в мероприятиях по многим другим видам спорта.

В течение первых лет занятия детей спортом роль тренера заключается в организации и проведении хорошо спланированных и структурированных тренировок с хорошо организованной коммуникацией, которые на 100% охватывают своей активностью всех присутствующих детей и направлены на получение удовольствия. Все виды тренировок должны развивать фундаментальные двигательные и базовые игровые навыки, которые являются основой для дальнейшего развития игрока.

Как тренировать

Как и упоминалось ранее, все занятия и тренировки должны следовать принципам: активность, целенаправленность, удовольствие, безопасность, а также как можно чаще использовать принцип «тренировки через игры».

Общая продолжительность тренировки не должна превышать 60 минут:

- Разминка (развитие физической компетентности) — примерно 15 минут,
- Основная часть тренировки (игровая) — примерно 35-40 минут,

- Заминка (развитие физической компетентности) — приблизительно 5-10 минут.

Каждая тренировка должна иметь цель или задачу в рамках долгосрочной программы развития игрока, а не просто быть направленной на исправление ошибок, допущенных в прошлом матче.

Что тренировать

На этом этапе тренеры должны развивать своих игроков по следующим направлениям:

Физическая компетентность

Физическая компетентность должна развиваться посредством выполнения предоставленных рекомендаций по разминке и заминке, а также путем проведения тренировок в игровой форме. Основные направления, над которыми необходимо работать:

- Ловкость, баланс и скорость — через спринт, ускорение, торможение (резкие остановки), смена направлений бега, прыжки, падение и быстрый подъем на ноги.
- Координация — пространственная ориентация и сенсорное восприятие, развиваемые посредством гимнастических упражнений и тренировки через развитие понимания игры.
- Сила — развивается благодаря эффективным разминкам, включающим движения, имитирующие передвижение животных (например, «медвежий бег» - движение, опираясь на руки, но не на коленях), и упражнения с собственным весом, игровую активность и соответствующие заминки.
- Выносливость — развивается в игровой форме.
- Гибкость и восстановление — с помощью эффективных разминок и соответствующих заминок.

Как разработать эффективную разминку

Разминка должна длиться в течение 15 минут и постепенно подготавливать игроков к работе в основной тренировке. Помните, что разминка — это такая же возможность тренировать и развивать определенные навыки, помогающая добиться основной цели вашей тренировки. Каждая разминка должна содержать следующие элементы:

- Общая двигательная активность — повышение пульса, частоты дыхания и скорости кровотока по всему телу — 3 минуты;
- Постепенное наращивание диапазона движений — динамическая растяжка, основанная на движениях, подобных тем, которые будут использоваться в основной части тренировки. Используйте «медвежий бег» и гимнастические упражнения для улучшения функциональной подготовленности игроков — 6 минут;
- Техника смены скорости/направления — направлена на подведение игроков к максимальной скорости, используемой на тренировке — использование специальных упражнений поможет развитию скорости, принятию решений, реакции, ускорению, торможению и смене направления — 3 минуты;
- Подготовка к обучению и развитию навыков игры в контакте и проявлению силового давления — направлена на наращивание интенсивности при сосредоточении на силовом развитии. Использование упражнений с собственным весом и борцовских упражнений позволит достичь максимального уровня интенсивности — 3 минуты.
- Пожалуйста, ознакомьтесь с вариантами активности на страницах 33-34 соответствующего пособия.

Важность заминки

Для игроков важно остыть после тренировки. Заминка должна быть соответствующим образом структурирована, чтобы позволить игрокам физически и эмоционально вернуться к уровню активности организма в состоянии покоя. Проводя заминку, можно продолжать тренировать определенные навыки, но с меньшей интенсивностью. Каждая заминка должна содержать следующие элементы:

- Общая двигательная активность — если это игра, то убедитесь, что её интенсивность не превышает уровень интенсивности бега трусцой — 3-5 минут;
- Статическая растяжка — увеличит гибкость игроков и снизит вероятность травм — 5 минут;
- Пожалуйста, ознакомьтесь с вариантами предложенной активности для заминки на страницах 50-52 соответствующего пособия.

Компетентность в навыках

Развитие игровых навыков должно проходить через тренировки, развивающие чувство игры, а также через эффективные разминки и заминки. Тренеры должны стремиться развивать игроков в следующих областях:

- Владение мячом
 - Пас во всех направлениях, включая обычный пас без подкрутки мяча;
 - Ловля — прием/ловля мяча на вытянутые руки перед собой, ловля высоко летящего мяча, ловля мяча, летящего над головой (прыжок и поймать), прием/ловля низко летящего мяча.
- Бег
 - Навык уклонения — как уворачиваться и уклоняться от защитников.
- Защита
 - Захват — введение/обучение игре в контакт должно происходить только после того, как игроки поняли концепцию проникновения и уклонения, и должно быть поэтапным и безопасным (пожалуйста, посетите <https://passport.world.rugby/injury-prevention-and-risk-management/rugby-ready/> для получения дополнительной информации).
- Работа в команде
 - Как атаковать и защищаться, действуя, как одна команда, как продвигаться вперед и поддерживать между собой связь (коммуникация).
- Непрерывность (продолжительность)
 - Поддерживать длительность игровых эпизодов (атаки/фазовой игры).

Психологические факторы

Тренеры должны стремиться построить фундамент, основанный на доверии к каждому из своих игроков.

Тренеры могут укреплять уверенность в своих игроках, предоставляя им возможности быть успешными и устанавливая основные цели для игроков, чтобы улучшить их показатели во всех областях: физические навыки, умственные способности, а также улучшить образ жизни.

Следите, чтобы в каждой тренировке каждый игрок был вовлечен в активные действия — постарайтесь обеспечить большую активность всех игроков во время тренировки, применяя игровой подход (избегайте тренировок, основанных на повторяющихся упражнениях, в которых игроки подолгу ждут своей очереди или остаются в стороне от активных событий).

Манипулируйте условиями игр, стараясь создать возможность для развития каждого игрока. Возможно, понадобится установить различные цели на тренировке – для более опытных игроков и для тех, кому нужна дополнительная поддержка.

Старайтесь пробудить у игроков самомотивацию (увлеченность), делая ваши занятия как можно более увлекательными и побуждая, тем самым, практиковаться игрокам дополнительно дома; просите их придумывать новые решения задач, которые вы ставите перед ними на тренировках.

Тренируя игроков через игры, вы можете привить им навыки создания воображаемых образов, выделив вещи, которые сработали. Вы можете попросить своих игроков описать то, что лучше всего сработало именно для них, и укрепить позитивные ощущения для последующей работы.

Например, если игроки проходят защитника, разыгрывая два против одного, и приземляют мяч в зачетном поле, спросите их, что они сделали, что сработало хорошо, что они попытаются сделать в следующий раз, чтобы сделать это лучше?

Вы также можете включить в процесс других игроков и попросить их представить, что бы они сделали в подобной ситуации.

Факторы образа жизни

Этот этап — идеальное время, чтобы привить игрокам навыки спортивного образа жизни, которые останутся с ними на всю оставшуюся спортивную карьеру:

- **Безопасность:** World Rugby рекомендует всем игрокам использовать капу.
- **Ценности:** на данном этапе очень важно познакомить игроков с духом и ценностями игры, такими как партнерство и командная работа, уважение к товарищам по команде, к соперникам и судьям, не забывая о других добровольных помощниках.
- **Гидратация:** всегда проверяйте наличие бутылок с водой для игроков; призывайте своих игроков нести ответственность за свою собственную бутылку.
- **Питание и отдых:** пообщайтесь с игроками и их родителями на предмет важности здорового питания и сна в развитии ребенка.

Этап «УДОВОЛЬСТВИЕ» (дети старшего возраста — 9-12 лет)

В последующие годы этого этапа основное внимание следует уделять изучению основных игровых навыков.

Этот возраст известен своей жадностью до знаний, то есть, говоря с точки зрения мотивации, дети нацелены на освоение любых навыков, следовательно, это идеальная возможность сосредоточиться на развитии игровых навыков, основанных на общих двигательных навыках, которые мы развивали в более раннем возрасте. Используя подход к обучению навыкам через игру, акцент должен быть сделан на развитии базовых игровых навыков — бега и уклонений, игре мячом руками и контактных техниках, которые лягут в основу их будущего безопасного участия в игре.

Соревновательные возможности в этот период должны отражать принципы развития (например, равное игровое время для всех). Используя игры с небольшими по составу игроков командами, можно добиться достаточной вовлеченности и обеспечить нагрузку, необходимую для развития выносливости, не используя скучные специализированные упражнения. Ключевыми физическими качествами, которые необходимо развивать на каждой тренировке, являются скорость и ловкость. Рост нервной системы продолжается примерно до 12 лет, и на развитие быстрых мышечных волокон (волокон, которые генерируют мощность) все еще можно влиять.

Тренеры должны обращать большое внимание на развитие у юного игрока уверенности — жизненно важной составляющей его успешного участия в игре — путем поощрения и укрепления чувства успеха в достижении пока еще не сложных (базовых) целей и задач.

Очень важно концентрировать внимание на похвале, укрепляющей усилия. Не понимая, почему так важно стараться изо всех сил, игроки не будут развивать такие характеристики, как целеустремленность и интенсивность тренировок, которые позволят им добиться успеха в дальнейшем. На этом этапе формируется основа отношения к будущим тренировкам, и тренеры должны поощрять «домашнюю работу» и самостоятельную практику, а также участие в других видах спорта, включая командные игры и легкую атлетику, гимнастику и плавание. Это может включать в себя неформальные игры, неструктурированные тренировки и игры (например, тач-регби совместно с друзьями).

Роль тренера на данном этапе заключается в том, чтобы мотивировать, стимулировать уверенность в себе и развивать навыки и чувство игры посредством планирования и реализации грамотно структурированных программ с прогрессом в течение и между тренировками. На этом этапе тренер должен:

- Обеспечить приятную обстановку, которая воспитывает любовь к игре, а также способствует созданию среды, которая побуждает детей постоянно бросать вызов самим себе.
- Учить игроков справляться с поставленными перед ними вызовами, устанавливая несложные/базовые цели, хвалить за усилия и настойчивость. Сделайте результат их работы очевидным, обеспечивая объективную и конструктивную обратную связь.
- Использовать индивидуальный подход в тренировках — усложняйте задачи для тех, кто может справиться с выполнением, и понизьте уровень вашей требовательности для тех, кому еще не удалось достичь цели, однако суть задания должна быть та же. Это помогает игроку развивать как самооценку, так и способность реалистично оценивать свои действия.
- Предоставлять равные возможности для игры и тренировок всем игрокам, независимо от того, насколько он оценивает их способности на этом этапе.

- Способствовать пониманию и уважению правил, духа и ценностей регби.

Как тренировать

Все тренировки должны следовать принципам «Активность, целенаправленность, удовольствие, безопасность», при этом тренировки через игры должны проводиться как можно чаще.

- Общая продолжительность тренировки составляет около 60 минут;
- Разминка (развитие физической компетентности) — примерно 15 минут;
- Основная часть (тренировка через игры) — примерно 35-40 минут;
- Заминка (развитие физической компетентности) — приблизительно 5-10 минут.

Каждая тренировка должна иметь цель или задачу в рамках долгосрочной программы развития игрока, а не просто направлена на исправление тех ошибок, которые были допущены в прошедшем матче.

Что тренировать

На этом этапе тренеры должны развивать своих игроков по следующим направлениям:

Физическая компетентность

Физическая компетентность должна развиваться посредством выполнения перечисленных ниже рекомендаций по проведению разминки и заминки, а также при проведении тренировок, направленных на развитие чувства игры. Основные направления, над которыми необходимо работать:

- Ловкость, баланс и скорость — через спринт, ускорение, торможение, изменение направления бега, прыжки, падение и подъема на ноги. Развивается посредством бега, прыжков, работы с мячами, в том числе с утяжеленными, командных игр, работы с сопротивлением по типу борцовских поединков, переворотов и кувырков, других гимнастических упражнений и упражнений на развитие реакции.
- Координация — ориентация в пространстве и телесная (сенсорная) осознанность, развиваемая посредством гимнастических упражнений и тренировки чувства игры. Игроки должны уметь объединить ряд гимнастических и динамических упражнений в перетекающие движения в ограниченном пространстве, т.е. прыжок вперед - кувырок назад и подъем на ноги - спринт.
- Сила и мощь — развиваются с помощью игровых навыков, упражнений с легкими медицинскими мячами, прыжков, работы с собственным весом тела, гимнастических упражнений и изучением особенностей положения тела в различных игровых ситуациях. Во время этого этапа должно быть проведено обучение технике выполнения упражнений со штангой олимпийской программы по тяжелой атлетике (работа с гимнастической палкой).
- Выносливость — развивается в игровой форме.
- Гибкость и восстановление — развиваются с помощью эффективных разминок, имитации передвижения животных и соответствующих заминок. Игрокам также необходимо дать понимание о преимуществах, которые дает широкий диапазон двигательных навыков в развитии игровых навыков и профилактики травм.

Как разработать эффективную разминку

Разминка должна длиться в течение 15 минут и постепенно подготавливать игроков к их деятельности в основной фазе тренировки. Для детей старшего возраста разминки могут быть более продвинутыми, и больше внимания можно уделять развитию силы и скорости.

Помните, что разминка – это такая же возможность поработать над специфическими навыками из программы основной части вашей тренировки.

Каждая разминка должна содержать следующие элементы:

- Общие движения — повышение кровотока по всему телу — 2 минуты;
- Легкие специфические движения — фокус на подготовку к действиям в основной части тренировки — 2 минуты;
- Постепенное наращивание диапазона движений — динамическая растяжка, основанная на специфических движениях в основной части тренировки. Использование имитации передвижения животных и гимнастических упражнений для повышения физической грамотности (умения правильно двигаться) игроков — 5 минут;
- Движения для наращивания интенсивности с использованием специальных упражнений для развития скорости, развития силы и навыков контактной игры — 2 минуты;
- Специальные силовые, скоростные и контактные упражнения с полной интенсивностью. Используйте упражнения с собственным весом тела, гимнастические и борцовские упражнения, чтобы повысить интенсивность до желаемого уровня — 4 минуты;
- Пожалуйста, ознакомьтесь с вариантами активности на страницах 35-36 соответствующего пособия.

Важность заминки

Для игроков важно постепенно остыть и успокоиться после тренировки. Важно повторить, это должно быть соответствующим образом структурировано, чтобы позволить игрокам физически и эмоционально вернуться к уровню активности в состоянии покоя. Это дает возможность продолжать тренировать определенные навыки, но с гораздо меньшей интенсивностью. Каждая заминка должна включать в себя следующие элементы:

- Общие движения — убедитесь, что активность игры не превышает уровень бега трусцой — 3-5 минут;
- Статическая растяжка — улучшит уровень гибкости игроков и снизит вероятность травм — 5 минут;
- Пожалуйста, ознакомьтесь с вариантами упражнений для заминки на страницах 50-52 соответствующего пособия.

Компетентность в навыках

Обучение навыкам должно проводиться через развитие чувства игры и на основе принципа «Целое - Часть – Целое», а также через проведение эффективных разминок и заминок. Тренеры должны стремиться развивать игроков в следующих областях:

- Владение мячом
 - Передача мяча — боковой, свитч, луп (петля), поп, расчистка (веник), чест (на уровне груди);

- Ловля — ловля мяча одной рукой, ловля высоко летящего мяча, ловля мяча, летящего над головой (прыжок и поймать), ловля низко летящего мяча;
- Вбрасывание – по типу вбрасывания мяча из аута в футболе.
- Умение передать пас игроку поддержки в пространстве (длинный пас).
- Бег
 - Навыки уклонения — уход в сторону, реакция на других игроков, ложный шаг в сторону, уход по дуге, определение и атака пространства.
- Контакт
 - Силовая стойка до, во время и после контакта;
 - Работа ног / способность устоять на ногах при захвате;
 - Уверенность в ситуациях контакта;
 - Выкладывание мяча;
 - Принятие решений до, во время и после контакта;
 - Выигрыш мяча на земле / быстро встать на ноги.
- Защита
 - Захват — индивидуальная техника — передний, боковой и задний захваты, а также правильный выбор варианта захвата в различных ситуациях;
 - Движение вперед в защите;
 - Работа в защите единой командой.
- Работа в команде
 - Умение работать в команде, чтобы атаковать и защищать пространство, идти вперед в атаке и в защите, поддерживать связь (общаться) между игроками команды в атаке и в защите.
- Непрерывность (продолжительность)
 - Сохранение мяча живым, доступным для продолжения игры (последовательность действий по принципу SOS):
 - S — Step — Шаг, чтобы уклониться от защитника/уйти на боковой захват;
 - O — Offload — Разгрузить мяч (передать пас) до/во время/после захвата;
 - S — Set-up — Сформировать рак/мол в качестве крайней меры.
- Удары и ловля
 - Удары ногой и ловля высоко летящего мяча — удар с земли, удар с отскока, дальний удар с рук, перекидка на ход, ловля высоко летящего мяча.
- Стандартные розыгрыши мяча (Set Piece) — понимание стандартов, как возобновления игры с борьбой за владение мячом, и возможность создать пространство для атаки.
- Схватка

- безопасное положение тела (каждый игрок);
- безопасная процедура входа — присесть, связаться, вход (каждый игрок) («Crouch - Bind - Set»).
- Коридор
 - возможность на прыжке перехитрить и обыграть соперников в коридоре (каждый игрок);
 - возможность точно бросать мяч передвигающемуся, прыгающему за мячом игроку (каждый игрок);
 - примечание — поддержка прыгающего за мячом игрока (лифт) не должна применяться в игре до юношеского регби.

Психологические факторы

Тренеры должны стремиться построить фундамент, основанный на доверии к каждому из своих игроков. Тренеры могут развивать чувство уверенности у своих игроков, предоставляя игрокам возможность самостоятельно искать успешные решения в осложненных тренировочных ситуациях. При этом они должны обеспечивать конструктивную обратную связь, которая будет способствовать развитию у игроков уверенности в себе.

Вовлекайте каждого игрока как можно больше в каждую тренировку — постарайтесь обеспечить как можно больше активности для всех игроков во время сессии, применяя игровой подход (избегайте тренировок, где игроки стоят в ожидании своей очереди или остаются в стороне от активных действий). Манипулируйте условиями игр, чтобы подтолкнуть развитие каждого игрока. Возможно, понадобится установить различные цели на тренировку для более опытных игроков и для тех, кому нужна дополнительная поддержка.

Хвалите усилия, которые были приложены для достижения результата (упорство, настойчивость, сосредоточенность, драйв и т.д.). Это будет стимулировать напряженную работу и обеспечит основу для целенаправленных усилий по преодолению трудностей.

Структурируйте тренировки так, чтобы ваши игроки учились самостоятельно принимать решения. Руководите этим процессом, выстраивая конструктивную обратную связь и предлагая им подумать о том, каковы были последствия их решений по отношению к принципам игры, а также целям и задачам тренировки. Старайтесь поощрять внутреннюю мотивацию, а не внешнюю (мотивацию тренера), делая ваши сессии как можно более увлекательными и бросая вызов игрокам практиковать и играть вне ваших сессий.

Демонстрация и обратная связь во время этих тренировок должны быть сосредоточены на информации, необходимой вашим игрокам для достижения успеха — это поможет развить их навыки контроля внимания. Тренируя через игры, вы можете ввести навыки воображения — выделив вещи, которые сработали, вы можете попросить своих игроков подумать о том, что сработало лучше всего для них и подкрепить позитивные мысли в следующий раз. Например, если игрок забивает в ситуации два игрока на одного, спросите его, что он сделал, что сработало хорошо, и, следовательно, что он попытается сделать в следующий раз, чтобы обеспечить успех? Вы также можете попросить других игроков представить, что они бы сделали в подобной ситуации.

Способствуйте позитивному отношению к обучению и результативности. Если игроки плохо тренируются, то они, скорее всего, будут плохо играть. Установите стандарты как для тренировок, так и для игр.

Факторы образа жизни

Цель на этом этапе заключается в дальнейшем подкреплении спортивных привычек, которые останутся с ними на всю оставшуюся спортивную карьеру:

- **Безопасность:** World Rugby рекомендует всем игрокам использовать капу;
- **Ценности:** на данном этапе очень важно привнести дух и ценности игры, такие как партнерство и командная работа, уважение к товарищам по команде, противникам и судьям, не говоря уже о других волонтерах;
- **Способствовать пониманию законов игры;**
- **Гидратация:** всегда проверяйте наличие бутылок с водой для игроков; призывайте своих игроков нести ответственность за свою собственную бутылку;
- **Питание:** объясните, каковы преимущества здорового питания, и какое влияние оно может оказать на производительность;
- **Отдых:** важность сна и влияние, которое отдых оказывает на восстановление.

Применение на практике

В этом разделе представлены мероприятия, которые могут быть использованы в ваших тренировочных сессиях. Каждое действие имеет описание и диаграмму, которые помогут вам планировать и анализировать вашу сессию. Не забывайте планировать долгосрочное развитие ВСЕХ ваших игроков.

Проведение разминки для детей младшего возраста (8-9 лет)

РАЗМИНКА ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ВОЗРАСТА			
3 МИНУТЫ	ОБЩИЕ ДВИЖЕНИЯ		
	ЛЕГКИЕ ОБЩИЕ ДВИЖЕНИЯ (повышение кровотока по всему телу)		
	Начните с легкой активности, общих движений, бега трусцой, прохождения, обработки мяча и т.д. – эти упражнения выполняются в умеренном темпе. Это могут быть игры с низкой интенсивностью или небольшие игры. Также можно включать упражнения на обработку мяча и владение мячом.		
	Выберите один вид деятельности		
	Общая разминка	Контактная разминка	Разминка на развитие навыков
<ul style="list-style-type: none"> Игра в салки (Tig) Билд ап (Build up tig) Цепь (Chain tig) Осьминог (Octopus tig) Пятнашки (Freeze tig) 	<ul style="list-style-type: none"> Цепь (Chain tig) Осьминог (Octopus tig) Чехарда/Прыгающая лягушка (Leap Frog tig) Туннель (Tunnel tig) 	<ul style="list-style-type: none"> Игра в пять пасов (5 pass game) Знакомство и обращение с мячом Круговые упражнения Упражнения на знакомство с мячом Ловим и передаем теннисный мяч одной рукой 	
3 МИНУТЫ	ПОСТЕПЕННОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ ДИАПАЗОНА ДВИЖЕНИЙ		
	Динамическая гибкость, основанная на конкретном движении тренировки. Используйте имитацию передвижений животных и гимнастические упражнения для повышения физической грамотности.		
	Выберите две активности из первого раздела и две активности из второго раздела		
	Первый раздел: Имитация передвижений животных – Animal Walks (гибкость и выносливость)		
	Общая разминка	Контактная разминка	Разминка на развитие навыков
<ul style="list-style-type: none"> Ползти как медведь (Bear crawl) Походка сверчка (Cricket walk) Утиный шаг (Duck walk) Кувырок назад (Backwards roll) Походка обезьяны (Monkey walk) 	<ul style="list-style-type: none"> Походка краба (Crab walk) Походка кенгуру (Kangaroo walk) Кувырок назад (Backwards roll) Походка крокодила (Crocodile walk) Ползти как медведь (Bear crawl) Утиный шаг (Duck walk) 	<ul style="list-style-type: none"> Ползти как медведь (Bear crawl) Походка сверчка (Cricket walk) Утиный шаг (Duck walk) Походка обезьяны (Monkey walk) 	

Второй раздел: гимнастические упражнения для гибкости и выносливости			
3 МИНУТЫ	Общая разминка	Контактная разминка	Разминка на развитие навыков
	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжок вперед и замереть • Прыжок вбок и замереть • Удержание баланса на одной ноге (с пасом) • Укрепление мышц корпуса — планка • Прыжки в длину с места • Прыжки вбок • Выпады • Выпады с пасом • Упражнения на форму и баланс 	<ul style="list-style-type: none"> • Планка с пасами • Приседания со штангой над головой (грифом) • Кувырок вперед • Кувырок назад • Тачка/ходьба на руках • Прыжок вбок и замереть 	<ul style="list-style-type: none"> • Удержание баланса на одной ноге (с пасом) • Прыжок вперед и замереть • Прыжок вбок и замереть • Выпады с пасом • Упражнения на форму и баланс • Планка с пасами
3 МИНУТЫ	ДВИЖЕНИЕ, ХАРАКТЕРНОЕ ДЛЯ СЕССИИ		
	Выберите одну активность из первого раздела и одну активность из второго раздела		
	Первый раздел: разнонаправленная техника скорости/уклонение		
	Направлено на получение максимального темпа для сессии. Использование специальных упражнений для развития с акцентом на принятие решений и реакции, ускорение, замедление и изменение направления.		
	<p>Наращивайте темп с помощью реактивных игр и круговых тренировок</p> <ul style="list-style-type: none"> • Крысы и кролики • Акулы и рыбы • Эстафета, гонки • Ограбить гнездо (rob the nest) • Эстафета, гонки • 1 v 1 • 2 v 1 		
3 МИНУТЫ	Второй раздел: подготовка к контакту и развитию силы		
	Направлено на увеличение интенсивности для любой сессии, сосредотачивая внимание на развитии силы. Достижение необходимой интенсивности благодаря упражнениям с собственным весом тела и борьбе.		
	<p>Наращивайте темп и контакт с помощью борьбы и круговых тренировок (развитие силы благодаря упражнениям с собственным весом)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Соревнования по отжиманиям • Рукавица (gauntlet) • Король ринга • Перенос партнера на спине • Кубинская борьба (удержание на полу) 		

Проведение разминки для детей старшего возраста (11-12 лет)


РАЗМИНКА ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА			
2 МИНУТЫ	ОБЩИЕ ДВИЖЕНИЯ		
	ЛЕГКИЕ ОБЩИЕ ДВИЖЕНИЯ (направлены на повышение кровотока по всему телу) Начинается с легкой активности, общих движений, бега трусцой, владения мячом и пасов и т.д. в умеренном темпе. Может включать в себя низкоинтенсивные круговые тренировки и низкоинтенсивные небольшие игры.		
	Выберите одну активность из перечисленных ниже		
	Разминка на скорость <ul style="list-style-type: none"> Круговые упражнения (tig) Билд ап (build up tig) Цепь (chain tig) Осминог (octopus tig) Пятнашки (freeze tig) Туннель (tunnel tig) 	Разминка на силу <ul style="list-style-type: none"> Цепь (chain tig) Осминог (octopus tig) Чехарда/Прыгающая лягушка (leap frog tig) Туннель (tunnel tig) 	Разминка на контакт <ul style="list-style-type: none"> Цепь (chain tig) Осминог (octopus tig) Туннель (tunnel tig)
2 МИНУТЫ	ЛЕГКИЕ ОБЩИЕ ДВИЖЕНИЯ (направлены на повышение кровотока по всему телу) Продолжайте легкие движения для повышения температуры тела, но выполняйте упражнения через конкретные упражнения для этой сессии, т.е. упражнения на основе скорости, силы или контакты, сделанные с низкой интенсивностью		
	Выберите одну активность из перечисленных ниже		
	<ul style="list-style-type: none"> Игра в пять пасов (5 pass game) Угловой мяч (corner ball) Уклонение, знакомство и владение мячом (evasion/ball familiarity and handling) Круговые упражнения (circle drill) Круговые упражнения (circle drill) Уклонение и знакомство с мячом (evasion/ball familiarity) 		
5 МИНУТ	ПОСТЕПЕННОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ ДИАПАЗОНА ДВИЖЕНИЙ		
	Динамическая гибкость, основанная на конкретном движении тренировки. Сосредоточьтесь на динамичных упражнениях для повышения физической грамотности. Игрокам следует все больше знакомиться с этими упражнениями, чтобы они могли разрабатывать свои собственные разминки по мере прохождения этапов ДРИ. Это приучит их нести большую ответственность за собственное обеспечение разминки.		
	Выберите две активности из первого раздела и две активности из второго раздела		
	Первый раздел: динамическая гибкость		
	Разминка на скорость	Разминка на силу	Разминка на контакт
	Постуральная динамика для скорости <ul style="list-style-type: none"> Выпады Ходьба «колени высоко» Бег с препятствиями Бег с препятствиями спиной Активная динамическая растяжка <ul style="list-style-type: none"> Прыжки (ритм) Прыжки «колени высоко» Прыжок вперед и замереть Бег с лесенкой Удары пяткой Кариока 	Постуральная динамика для силы <ul style="list-style-type: none"> Планка с бросанием Прыжок вперед и замереть Прыжок вбок и замереть Приседания со штангой над головой Увеличение диапазона движений через активную динамическую растяжку <ul style="list-style-type: none"> Ходьба «колени высоко» Ходьба с препятствиями Ходьба с препятствиями спиной Выпады 	Постуральная динамика для контакта <ul style="list-style-type: none"> Планка с бросанием Ползти как медведь Увеличение диапазона движений через активную динамическую растяжку <ul style="list-style-type: none"> Ходьба «колени высоко» Бег с препятствиями Бег с препятствиями спиной

Второй раздел: Имитация передвижений животных			
5 МИНУТ	Разминка на скорость	Разминка на силу	Разминка на контакт
	Имитация передвижений животных, основанная вокруг гибкости <ul style="list-style-type: none"> • Медвежий шаг • Утиный шаг • Походка обезьяны • Походка сверчка 	Имитация передвижений животных для силы <ul style="list-style-type: none"> • Походка краба • Походка крокодила • Походка кенгуру • Ползти как медведь 	Имитация передвижений животных для контакта <ul style="list-style-type: none"> • Походка краба • Походка крокодила • Ползти как медведь • Утиный шаг
2 МИНУТЫ	УВЕЛИЧЕНИЕ ХАРАКТЕРНОЙ ДЛЯ СЕССИИ ИНТЕНСИВНОСТИ		
	Выберите одну активность из первого раздела и одну активность из второго раздела		
	Первый раздел: упражнения для повышения интенсивности		
	Направлено на получение максимального темпа для сессии. Использование специальных упражнений для развития силы, выносливости и контактных навыков.		
	Повышение интенсивности через уклонение и хаотичную скорость <ul style="list-style-type: none"> • Ограбить гнездо • Слежка • Упражнение на ловкость • Кластер 	Повышение интенсивности через борьбу и упражнения с собственным весом тела <ul style="list-style-type: none"> • Соревнования по отжиманиям • Рукавица (gauntlet) • База (base) • Спиннер (spinner) • Кубинская борьба • Борьба на коленях • Гонки на тачках 	
4 МИНУТЫ	Второй раздел: специальные базовые упражнения на силу, скорость и контакт на полной интенсивности		
	Направлено на увеличение интенсивности для любой сессии, сосредотачивая внимание на развитии силы. Достижение необходимой интенсивности благодаря упражнениям с собственным весом тела и борьбе.		
	Скорость на прямой <ul style="list-style-type: none"> • Ускорение (с разных стартовых позиций) • Эстафета • Прыжки в длину • Кластер (cluster drill) • Сопrotивление ускорению 	Развитие силы с помощью легких медицинских мячей и упражнений с собственным весом тела <ul style="list-style-type: none"> • Бросок мяча • Бросание мяча на дальность • Бросание мяча в высоту • Падающий круг (falling circle)) • Пас от груди • Толкание мяча (medicine ball shot putt) • Голова по кругу (round heads) • Перенос партнера на спине • Партнерские отжимания • Зеро (zero) 	Контактные подготовительные и силовые упражнения <ul style="list-style-type: none"> • Схватка 1 v 1 • Партнер, сопротивляющийся спринтам (partner resisted sprints) • Падающий круг • Король ринга • Рукавица • Волочить по полу (floor drags) • Партнер тянет (partner pulls) • Ползание

Описание упражнений

ИМИТАЦИЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ ЖИВОТНЫХ		
<p>ПОЛЗТИ КАК МЕДВЕДЬ</p>	<p>На четвереньках, вытянув руки; игрок ползет вперед на ногах, а не на коленях, с прямой спиной; бедра выше плеч.</p>	
<p>УТИНЫЙ ШАГ</p>	<p>Игрок закладывает руки за голову, садится на корточки и ходит как утка вперед и назад.</p>	
<p>ОБЕЗЬЯНЯ ПХОДКА</p>	<p>Игрок ходит на двух ногах и только одной рукой. Чередует руки только тогда, когда рабочая рука устает.</p>	
<p>ПОХОДКА СВЕРЧКА</p>	<p>Игрок садится на корточки, зажав руки между ног и схватившись за лодыжки. Игрок начинает ходить вперед, назад и из стороны в сторону.</p>	
<p>ПОХОДКА КРАБА</p>	<p>Игрок переворачивается спиной вниз, при этом находится на четвереньках, используя для опоры руки и ноги (так, что он выглядит практически как стол), животом вверх, затем перемещает левую ногу и левую руку, а затем правую ногу и правую руку. Ходить вперед, назад и вбок.</p>	

ИМИТАЦИЯ ПЕРЕДВИЖЕНИЙ ЖИВОТНЫХ

<p>ПОХОДКА КРОКОДИЛА</p>	<p>Игрок ложится на пол на живот, а затем поднимается на руки и ноги. Грудь как можно ближе к полу. Локти высоко. Двигается вперед, двигая левую руку и левую ногу одновременно, после чего следует правая рука и правая нога.</p>	
<p>ПРЫЖКИ КЕНГУРУ</p>	<p>Игрок принимает положение «полусидя» и прыгает как можно выше и дальше. Приземляется в полуприседе и повторяет упражнение.</p>	

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

<p>КУВЫРОК ВПЕРЕД</p>	<p>Игрок садится на корточки и ставит обе руки на пол перед собой, прогибая голову вниз, одновременно толкаясь ногами. Сохраняет вес, опираясь на руки, и толкается вперед. Игрок должен попытаться встать, не отталкиваясь от пола руками.</p>	
<p>КУВЫРОК НАЗАД</p>	<p>Игрок садится на корточки, когда его нижняя часть стремится к полу, выгибается назад и откатывается назад, подбородок и колени прижаты друг к другу и к груди. Когда игрок переворачивается, руки должны соприкоснуться с полом, указывая направление, из которого они только что осуществили кувырок. Игрок должен закончить стоя.</p>	
<p>ПРЫЖОК ВПЕРЕД И ЗАМЕРЕТЬ</p>	<p>Игрок стоит на одной ноге, другая нога поднята до 90 градусов, затем отталкивается стоящей впереди ногой вперед, пытаясь прыгнуть как можно дальше — игрок должен приземлиться на ту же ногу и застыть в положении, как статуя, в течение 3 секунд. Повторить на другую ногу.</p>	

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ПРЫЖОК ВБОК И ЗАМЕРЕТЬ

Так же, как и предыдущее упражнение — но игрок пытается двигаться в боковом направлении (в сторону) от начальной позиции. Игрок движется в одну сторону, затем в другую, удерживая каждый прыжок в течение 3 секунд.



УДЕРЖАНИЕ БАЛАНСА НА ОДНОЙ НОГЕ

Альтернативно: с пасом мяча

То же исходное положение, что и в упражнении «прыжок вперед и замереть». Игрок стоит вертикально, подняв одно колено к груди, обе руки свободны. Игрок пытается балансировать в течение 10 секунд, затем меняет ноги. Чтобы усложнить упражнение — добавьте мяч, ловя и передавая назад двумя руками или одной рукой в любом направлении.



ПРЫЖКИ В ДЛИНУ

Игрок начинает упражнение с ногами на ширине плеч и пытается прыгнуть как можно дальше и удержать позицию при приземлении, как статуя, в течение 3 секунд.



ПРЫЖКИ В СТОРОНУ

Игрок начинает упражнение с ногами на ширине плеч и пытается прыгать вперед и вбок под углом 45 градусов на одной ноге, удерживая положение при приземлении, как статуя, на 3 секунды. После чего оттолкнуть посадочную ногу на другую ногу и повторить.



ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

УПРАЖНЕНИЯ НА ФОРМУ И БАЛАНС

СИММЕТРИЧНЫЕ ВЕСЫ

Игроки выполняют 3 симметричных баланса стоя (балансируя там, где обе стороны тела находятся в одном и том же положении). Выполните 3 симметричных баланса, находясь на полу.

АСИММЕТРИЧНЫЕ ВЕСЫ

Баланс, где одна сторона тела находится в другом положении - например, стоя на одной ноге. Выполните 3 асимметричных баланса, находясь на полу.

ДВИЖУЩИЕСЯ ВЕСЫ

Игроки бегают по небольшой территории и по команде тренера выполняют либо симметричные, либо асимметричные балансы.



УПРАЖНЕНИЯ НА СИЛУ И ВЫНОСЛИВОСТЬ

ПРИСЕДАНИЯ

ДВОЙНЫЕ ПРИСЕДАНИЯ

Игрок стоит в вертикальном положении и держит руки перед собой для равновесия. Медленно садится на корточки (голова вверх, грудь вверх, спина прямая, бедра параллельно полу). Пятки всегда должны оставаться на полу, а туловище остается в вертикальном положении, шея перпендикулярна по отношению к ступням.

ПРИСЕДАНИЯ ПОД НАКЛОНОМ

Игрок стоит прямо, используя палку («гриф»), удерживая ее поперек талии, руки немного шире плеч. После того, как будете готовы, переместите штангу над головой с прямыми руками на уровне ушей. Держа грудь и голову поднятыми и сохраняя жесткую осанку, приседайте как можно ниже, затем возвращайтесь в исходное положение и повторите упражнение.



УПРАЖНЕНИЯ НА СИЛУ И ВЫНОСЛИВОСТЬ

<p>ВЫПАДЫ</p> <p>Альтернативно: с пасом мяча</p>	<p>Игрок стоит прямо, поднимает одно колено к груди, наклоняется вперед и шагает, поставив ногу вперед (нетяжелая посадка). Игрок отталкивает ногу вперед и повторяет другой ногой, как будто марширует, держа грудь и спину прямо, минимизируя боковое движение и оставаясь устойчивым во время упражнения.</p> <p>Усложнение упражнения: 1) Добавить мяч — поймать и передать обратно во время движения; 2) Выпады при ходьбе назад.</p>	
<p>БОКОВАЯ ПЛАНКА</p>	<p>БОКОВОЙ МОСТ НА ПРЕДПЛЕЧЬЕ</p> <p>Игрок ложится боком и поддерживает себя самостоятельно одной рукой. Другая рука лежит на бедре. Игрок должен удерживать все тело прямо, как струна. Ноги должны быть вытянуты и находиться на одной линии с позвоночником и головой. Игрок не должен провисать бедрами вниз. Предплечье опорной руки должно оставаться ровным на земле, ладонью вниз.</p> <p>Угол между туловищем и опорным плечом должен составлять 90 градусов. Эта позиция удерживается до тех пор, пока игрок больше не сможет удерживать идеальную форму.</p> <p>БОКОВОЙ МОСТ НА РУКЕ</p> <p>То же действие, что и выше, но игрок поддерживает свой вес на руке, а не на предплечье, т.е. рука полностью вытянута под прямым углом к телу, игрок удерживает свой вес на руке. Эта позиция удерживается до тех пор, пока игрок больше не сможет удерживать идеальную форму.</p>	
<p>ПЛАНКА</p> <p>Альтернативно: на руках с броском и ловлей мяча</p>	<p>Игрок занимает начальную позицию отжимания. Втяните пупок как можно сильнее, одновременно сжимая ягодичные мышцы (поясницы) вместе, чтобы сохранить жесткую планку, похожую на доску.</p> <p>Усложнение — поймать и передать мяч обратно одной рукой, сохраняя жесткое положение на другой вытянутой руке.</p>	

УПРАЖНЕНИЯ НА СИЛУ И ВЫНОСЛИВОСТЬ


<p>ОТЖИМАНИЯ</p>	<p>Игрок опускает лопатки назад и вниз и поддерживает вес на руках и ногах. Руки выровнены под плечами, пальцы направлены вперед. Ягодичные мышцы напряжены, а живот втянут. Игрок опускает грудь на пол и возвращается в исходное положение. Позвоночник остается фиксированным и прямым.</p>	
<p>КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ С МЕДИЦИНСКИМ МЯЧОМ</p>	<p>СИДЯ Игрок сидит, ноги перед собой, колени согнуты под углом 90 градусов, спина прямая напряжена. Руки вытянуты прямо перед собой (на уровне груди), а в руках — медицинский мяч. Удерживая ноги и бедра неподвижными, игрок поворачивает верхнюю часть тела на 180 градусов, сохраняя руки и спину прямыми. Увеличьте сложность, получив пас и вращая верхнюю часть тела на 90 градусов и передавая мяч дальше.</p> <p>СТОЯ Как и описано выше, но в положении стоя.</p>	

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И БОРЬБА

<p>ЗЕРО</p> <p>Снаряжение: легкий медицинский мяч</p>	<p>Игрок стоит, расставив ноги на ширине плеч, и держит мяч на уровне левого бедра. Держа руки прямо, игрок поднимает мяч над головой и вниз к правому бедру, повторяет упражнение в обратную сторону.</p>	
<p>ВОКРУГ ГОЛОВЫ</p> <p>Снаряжение: легкий медицинский мяч</p>	<p>Игрок стоит, расставив ноги на ширине плеч, держа мяч вертикально в обеих руках. Игрок передает мяч вокруг головы в направлении по/против часовой стрелки, при этом мяч находится на уровне линии глаз.</p>	

<p>ПОЛЗАНИЕ</p> <p>Альтернативно: ползание крокодила</p>	<p>В положении «ползти как медведь» игрок ползет 10-15 м вперед, назад, вбок.</p> <p>При выполнении «ползания крокодила» игрок должен держать тело как можно ниже к земле.</p>	
<p>ТАЧКИ</p>	<p>Выполняется с партнером. Игрок принимает положение тачки и проходит на руках 10-20 метров.</p> <p>ТАЧКИ-ПРЫЖКИ То же, что и выше, за исключением того, что «тачка» должна прыгать — обе руки отрываются (отталкиваются) от земли как можно дальше, более, чем на 10-20 метров.</p> <p>БОКОВАЯ ТАЧКА Тачка ходит или прыгает вбок на заданное расстояние.</p>	
<p>ПЕРЕНОС ПАРТНЕРА</p>	<p>ПОЖАРНЫЙ Партнер лежит на плече «переносчика», которому необходимо пройти 20 метров с партнером на плече.</p> <p>РЕБЕНОК С вытянутыми руками переносчик поднимает партнера под мышками и за спину, а также заднюю часть ног, неся партнера перед собой 20 метров.</p> <p>КАТАНИЕ НА СПИНЕ (ПЛЕЧАХ) Игрок забирается на спину переносчика, руки вокруг плеч, переносчик держит ноги партнера и идет вперед 20 метров.</p>	
<p>ТАЩИТЬ СЕБЯ</p>	<p>Лежа на животе, игроки тащат себя вперед, используя только руки (без ног) 10 метров.</p>	
<p>ПАРТНЕР ТЯНЕТ</p>	<p>Когда партнер лежит на спине, игрок тянет его за запястья или лодыжки 20 метров.</p>	

<p>ПАРТНЕРСКИЕ ОТЖИМАНИЯ</p>	<p>ОТЖИМАНИЯ ОТ ПЛЕЧ Игроки стоят лицом друг к другу. Первый игрок стоит прямо, второй наклоняется к нему. Стоящий игрок держит другого за плечи, в то время как они поддерживают жесткий угол 45 градусов (тело напряжено). Стоящий игрок после этого отжимается от партнера — вверх на 20-30 секунд.</p> <p>ОТЖИМАНИЯ ОТ ШЕИ То же, что и выше, за исключением того, что стоящий игрок кладет руки на голову партнера. Игрок прижимается шеей, в то время как другой игрок нажимает в течение 10 секунд.</p>	 
<p>КУБИНСКАЯ БОРЬБА</p>	<p>Игрок должен побороть противника, уложив на землю или вытолкнув с игровой площадки. Упражнение не должно занимать более 15 секунд.</p>	 
<p>БАЗА</p>	<p>Игрок в обороне лежит на животе, а нападающий — сверху. По команде тренера защитник должен взять на себя инициативу и попытаться вернуться на свою базу или встать на четвереньки, в то время как нападающий пытается удержать его в положении лежа. Временной интервал - 5-15 секунд.</p>	
<p>СПИННЕР</p>	<p>Защитник остается неподвижным на руках и коленях, в то время как нападающий принимает исходное положение — грудь соприкасается со спиной защитника. По команде тренера нападающий начинает вращательное движение вокруг защитника, соприкасаясь с матом только пальцами ног и контактируя со своим противником только грудью. Каждый раз, когда нападающий достигает головы своего противника, он должен менять направление движения. Вращение должно продолжаться с интервалом от 15 секунд до 1 минуты.</p>	  

<p>БОРЬБА НА КОЛЕНЯХ</p>	<p>Игроки встают лицом друг к другу на коленях по типу стягивающего положения (рука к руке или захват рубашки). По команде тренера оба борца пытаются тянуть или толкать или скручивать друг друга к мату, оставаясь на коленях и в положении привязки (не отпуская хват). Интервалы должны составлять от 30 секунд до 1 минуты.</p>	
---------------------------------	--	--

УПРАЖНЕНИЯ НА СКОРОСТЬ		
<p>Удары пяткой</p>	<p>Во время ходьбы или бега, когда нога отрывается от земли, она немедленно сгибается и поднимается к бедру (пятка к ягодице). Убедитесь, что тело находится в правильном положении (грудь вверх, плечи назад), а пятка прижимается к ягодице при каждом шаге.</p>	
<p>Удары пяткой при ходьбе</p>	<p>Выполняется как описано выше. Убедитесь, что тело находится в правильном положении (грудь вверх, плечи назад), а пятка прижимается к ягодице при каждом шаге.</p>	
<p>Колени высоко</p>	<p>Бег трусцой, поднимаем высоко колени, вес игрока должен быть на подушечках пальцев опорной стопы. Рабочая нога поднята на 90 градусов, носок направлен вверх. Убедитесь, что тело находится в правильном положении (грудь вверх, плечи назад), нога упирается в землю с помощью бедра, и бедро достигает полного разгибания.</p>	
<p>Ходьба «колени высоко»</p>	<p>То же самое, что описано выше, но выполняется в качестве ходьбы.</p>	
<p>Подпрыгивания «колени высоко»</p>	<p>То же самое, что описано выше, но выполняется в качестве прыжка (подпрыгивания).</p>	
<p>Ходьба с препятствиями</p>	<p>Игрок идет по прямой линии и поднимает попеременно ноги, будто преодолевает препятствия. Убедитесь, что тело находится в правильном положении (грудь вверх, плечи назад), обеспечивая полное разгибание ноги.</p>	

<p>Ходьба с препятствиями спиной вперед</p>	<p>То же самое, что описание выше, но выполняется спиной вперед.</p>	
<p>Лесенка</p>	<p>Игрок передвигается на пальцах ног, двигаясь вперед короткими быстрыми шагами, выполняя следующую схему: Два шага влево, один шаг вперед, два шага вправо, один шаг вперед, - и повторите на заданном расстоянии. Убедитесь, что тело игрока находится в правильном положении (грудь вверх, плечи назад), обеспечивая полное разгибание в бедре опорной ноги.</p>	
<p>Кариока</p>	<p>Двигаясь боком, задняя нога игрока пересекает переднюю часть его тела, а затем движется вокруг спины. Одновременно ведущая нога делает обратное действие. Убедитесь, что тело игрока удерживается в правильном положении (грудь вверх, плечи назад) Следите за тем, чтобы пятка касалась ягодиц при каждом шаге.</p>	

Основная тренерская деятельность

Мы разработали 5-ступенчатую программу, чтобы познакомить детей с игрой безопасным и современным способом. Каждый этап имеет ряд соответствующих мероприятий — выберите те, которые соответствуют уровню опыта игрока. Каждый этап имеет загружаемый PDF-файл, содержащий руководство по выполнению действия. Обратите внимание, что федерации/союзы могут иметь свои собственные изменения в законах, которых вы должны придерживаться. В случае сомнений, пожалуйста, свяжитесь с вашим союзом для уточнения.

1. Игра через тач- / тэг-регби*

- Ограбить гнездо / Rob the nest
- Игра в пять пасов / 5 Pass Game
- Акулы и рыбы / Sharks and Fishes
- End Ball (and variations)
- Угловой мяч / Corner Ball
- Эстафеты — знакомство с мячом / Relay Races – ball familiarisation
- Крысы и кролики / Rats and Rabbits
- Акулы и рыбы (и вариации) / Sharks and Fishes (and variations)
- Breakout touch
- Multi-direction end ball
- Tag thief
- Overload touch and variations
- L-образная передача / L-shaped passing
- Простая передача / Simple passing
- Непрерывные касания 4 против 2 / 4 v 2 continuous touch
- Касания во всех направлениях (до 4 побед) / Any direction touch (4 goals)
- Пас «перчатка» / Passing gauntlet
- Не дать коснуться / Offload touch
- Drop down touch
- Middle man passing relay
- Number touch
- Group touch
- Wide touch
- Diamond Offload

2. Переход от тэг-регби к захвату (введение контакта)*

- Руководство по технике захвата / Guidance for tackle technique
- Различные варианты захвата / Different types of tackle
- Drop down touch
- Сетка захватов / Grid Tackles – tackle mania
- Breakout touch – progress to tackle
- Pop off the ground touch
- Акулы и рыбы на коленях (с захватами) / Sharks & Fishes on knees (with tackles)
- Игра в пять пасов (с захватами) / 5 pass game (with tackles)

- Ball presentation touch
- Channel challenge
- Ruck touch

3. Развитие контакта*

- Ruck touch (and variations)
- Ruck around the clock
- Небольшие игры 4 v 4, 5 v 5 и т.д. / Small sided game 4 v 4, 5 v 5 etc.
- Paramatta touch
- Pop off the ground touch (with tackle)
- Overload touch (contact progression)
- Акулы и рыбы (развитие контакта) / Sharks & Fishes (contact progression)
- Breakout touch (contact progression)
- Нападение Пирамида / Pyramid Attack
- Drop off touch (contact variation)
- Contact game – nearest 3 in

4. Представление стандартных моментов введения мяча в игру*

- Lineout end ball
- Коридор — двигаться и ловить / Lineout move and catch
- Lineout end ball progression
- 1 v 1 скрам-тренировка/игра / 1 v 1 Scrum practice/game
- 2 v 2 скрам-тренировка/игра / 2 v 2 Scrum practice/game
- 3 v 3 скрам-тренировка/игра / 3 v 3 Scrum practice/game
- 5 v 5 скрам-тренировка/игра / 5 v 5 Scrum practice /game
- Small sided game – lineout at every breakdown
- Lineout circle

5. Развитие технического и тактического понимания*

- Wide touch
- 4 v 2 непрерывные касания / 4 v 2 Continuous touch
- Group touch
- 2 ball end ball progression
- Switch and Loop pass
- Offload touch (tackle progression)
- Diamond Offload
- Rugby Tennis
- Парный удар ногой / Paired Kicking
- Rugby Rounders
- Split-up touch
- Одностороннее касание / Single line touch



- Ruck and Roll
- Pyramid Attack
- Middle man passing relay with defender
- Двойная линия касания / Double line touch
- Colour touch
- Breakout touch
- 2 v 2 Breakout

* Часть названий упражнений не переведена на русский язык

Как проводить заминку после тренировки для детей всех возрастов

ФУНДАМЕНТАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ. КАК ПРОВОДИТЬ ИГРОВУЮ ЗАМИНКУ

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Заминка должна начинаться с легких базовых движений. Выберите одну из игр, представленных ниже. Снизьте интенсивность — уровень нагрузки для каждого игрока не должен превышать уровень нагрузки при беге трусцой.

На этом этапе можно использовать любое низкоинтенсивное упражнение или игру.

- Круговые упражнения (tig)
- Билд ап (build up)
- Цель
- Осминог
- Пятнашки
- Туннель





ГИБКОСТЬ

Выберите четыре упражнения на растяжку из списка ниже. Все упражнения следует делать минимум 30 секунд и выполнять минимум дважды на каждую сторону тела.

- Растяжка подколенных связок с помощью поднятия прямых ног
- Растяжка ягодиц 1
- Растяжка бедра
- Растяжка ягодиц 2
- Четырехглавая мышца
- Упражнение «крест»
- Экстензия (разгибание) спины

Описание упражнений

ГИБКОСТЬ		
<p>РАСТЯЖКА ПОДКОЛЕННЫХ СВЯЗОК С ПОМОЩЬЮ ПОДНЯТИЯ ПРЯМЫХ НОГ</p>	<p>Выполняется стоя. Игрок поднимает и ставит одну ногу на ровную устойчивую поверхность до ощущения натяжения под коленом. Спина прямая, голова вверх.</p>	
<p>РАСТЯЖКА ЯГОДИЦ 1</p>	<p>Выполняется в полном приседе. Игрок кладет обе руки на пол перед собой, локти прижимаются к коленям с внутренней стороны бедра. Игроки должны попытаться выпрямить и держать спину прямо.</p>	
<p>РАСТЯЖКА БЕДРА</p>	<p>Положив одну ногу перед собой, согнутую в колене на 90 градусов, игрок пытается прижаться тем же плечом к колену. Игрок, сохраняя положение первой ноги, старается отвести заднюю ногу как можно дальше. После этого необходимо находиться в этой позиции 30 секунд.</p>	
<p>РАСТЯЖКА ПАХОВЫХ СВЯЗОК</p>	<p>Выполняется сидя. Игрок заводит стопу одной ноги за колено другой, помогая руками. Игрок должен почувствовать натяжение в области ягодицы. Необходимо находиться в этой позиции 30 секунд.</p>	

ГИБКОСТЬ		
<p>РАСТЯЖКА ЯГОДИЦ 2</p>	<p>Выполняется лежа на спине. Одна нога согнута в колене и является опорной, лодыжка второй ноги лежит на колене первой. Обе ноги необходимо прижать как можно ближе к груди. Необходимо стараться держать ноги перпендикулярно, сохраняя позицию 30 секунд.</p>	
<p>ЧЕТЫРЕХГЛАВАЯ МЫШЦА</p>	<p>Выполняется лежа лицом вниз. Игроки обхватывают лодыжку руками и тянут к ягодице. Если не получается сразу ухватить лодыжку, можно начинать упражнение на боку, а затем перекатиться на живот.</p>	
<p>КРЕСТ</p>	<p>Игроки лежат на спине, плечи плотно прижаты к полу, руки расставлены. Игроки пытаются завести ногу, согнутую в колене на 90 градусов, на другую сторону, за бедро другой ноги и коснуться коленом пола. Повторять на каждую ногу, не отрывая плеч от пола.</p>	
<p>ЭКСТЕНЗИЯ (РАЗГИБАНИЕ) СПИНЫ</p>	<p>Игроки лежат лицом вниз на животе, расположив свои ладони на уровне плеч, и поднимают тело на жестких руках, приподняв плечи и выпрямив локти. Игрокам следует находиться в такой позиции на протяжении 10 секунд, после чего опуститься и отдохнуть, выдохнуть, затем снова повторить.</p>	

Использованная литература

1. Balyi, I. & Hamilton, A., 2004. *Long Term Athletic Development: Trainability in Childhood and Adolescence*. Victoria, British Columbia: National Coaching Institute and Advanced Training and Performance LTD.
2. Lloyd, R. S. & Oliver, J. L., 2012. The Youth Physical Development Model: a new approach to long term athletic development. *Strength and Conditioning Journal*, Volume 34, pp. 37-43.