

Онлайн-курс для тренеров по регби
по подготовке к **«Лицензии С»**



Гибкость, разминка и заминка

Материал подготовлен для тренеров, работающих с детьми

Академия регби «Центр»
Москва 2020

Гибкость

Гибкость — это способность сустава двигаться в полном диапазоне движений (Marshall, 2011). Гибкость — ключевой атрибут физической работоспособности юных регбистов, но в тренировочной программе ей часто не уделяется должного внимания. Многие из важных действий в регби требуют эффективного движения в суставах во всех диапазонах. Если у игрока есть ограничения подвижности суставов, такой сустав может не работать в полную силу. Если мы оглянемся на модуль долгосрочной программы развития игроков, то увидим, что в детстве теоретически существует окно возможностей для развития гибкости. **Возраст от 6 до 11 лет считается чувствительным периодом для развития гибкости и хорошего диапазона движений в суставах у детей** (Joyce and Lewindon, 2014).

Девочки, как правило, более гибкие, чем мальчики, из-за анатомических различий, но мальчики все же могут достичь очень хорошего уровня гибкости при соответствующей подготовке. Основным способом, которым тренеры могут улучшить гибкость игрока, — это растяжка, и два распространенных метода растяжки будут обсуждаться более подробно в следующих разделах.

Игроки должны выполнять растягивающие упражнения, чтобы развить гибкость, после тренировки или во время отдельной тренировки (Beachle and Earle, 2008). **Повышенная температура мышц после тренировки может привести к большему растяжению, так как мышцы более эластичны.** *Растяжка, как отдельная тренировка для детей, играющих в регби, как правило, нецелесообразна, поскольку время тренировки уходит на изучение игры, и поэтому, например, растяжка в заминке может быть лучшим вариантом.*

Статическая растяжка

Статическая растяжка — это растягивающие упражнения с удержанием конечной позиции не менее 30 секунд (Beachle and Earle, 2008). При статической растяжке целевая мышца расслабляется и растягивается до тех пор, пока внутри мышцы сохраняется ощущение легкого растяжения. **Важно не растягивать слишком сильно, так как это может привести к травме** (Beachle and Earle, 2008). Поскольку эта растяжка выполняется медленно и контролируемым образом, риск травмирования игрока очень низкий.

Статическая растяжка — отличный способ улучшить гибкость, но использовать статическую растяжку при разминке — это не самый идеальный вариант для высокой производительности. Статическая растяжка, предназначенная для улучшения гибкости непосредственно перед тренировкой или игрой, — возможно, не самый идеальный вариант.

Статическая растяжка после тренировки — хороший тренировочный метод. Это медленное, успокаивающее и расслабляющее действие, которое поможет достичь главной цели заминки — вернуть общее состояние на уровень, предшествующий тренировке. Некоторые примеры статической растяжки показаны на видео (см. презентацию «Уровень 1 — Кондиции в регби: Дети»).

Динамическая растяжка

Динамическая растяжка в регби включает в себя выполнение функциональных движений, связанных с регби, и выполнение полного диапазона движений. **По сути, динамическая растяжка — это активное движение сустава в диапазоне, необходимом для занятий спортом** (Beachle and Earle, 2008).

Динамическая растяжка является предпочтительным методом для разминки. Поскольку движения при динамической растяжке выполняются активно и ориентированы на движения, они будут поддерживать высокую температуру тела и подготовят суставы к диапазону движений, которые потребуются для оптимальной работы в регби.

Игрок должен начинать каждую динамическую растяжку с ограниченного диапазона движений и постепенно его увеличивать по мере растягивания мышц (Joyce and Lewindon, 2014). При планировании динамической растяжки тренер должен посмотреть, каковы будут движения в основной тренировке, и выбрать растягивающие упражнения, которые подготовят игроков к этим движениям. Некоторые варианты динамических растягивающих движений, применимых к регби, показаны на видео (см. презентацию «Уровень 1 — Кондиции в регби: Дети»).

Выпады

Игрок должен выполнять движение вперед, сгибая коленный сустав и опускаясь вниз в позицию выпада. Возвращение в исходную позицию происходит через отталкивание впереди стоящей ногой или немедленным переносом позади стоящей ноги вперед, далее — вновь переход в положение выпада. Выполняйте это движение на заданной дистанции (например, 10 м или по 4 раза на каждую ногу).

Рисунок 1 — Выпад по часовой стрелке: Выполнить выпад вперед, вернуться в исходное положение, выполнить выпад в сторону, вернуться в исходное положение





Рисунок 2 — Круговое вращение рук: Игроки должны выполнять вращение рук, начиная с маленьких круговых движений, и постепенно увеличивать размер круговых движений



Рисунок 3 — Червяк: Игрок в упоре на ладони и носки стоп, в положении упор лежа (центральная позиция на рисунке). Он начинает движение ногами к рукам, дойдя до ладони, начинает перемещать руки дальше вперед, возвращаясь в положение упор лежа. Выполнить необходимое количество раз или определенную дистанцию

Цели разминки

Дети часто выполняют физические упражнения без какой-либо подготовки. Они начинают игры и останавливают их по своему усмотрению. Часто они берутся за различные взрывные игры/упражнения, в большей степени основанные на выносливости, например, подпрыгивание и прыжки, а также игры, основанные на беге, такие как салки или догонялки.

Тренеры должны спросить себя, если дети просто выполняют различные активности естественно, без какой-либо подготовки, какова цель разминки, и пойдет ли она на пользу тренировке и обучению ребенка? **Хорошо продуманная разминка может быть очень полезна для любой тренировки, поскольку она готовит игроков к предстоящей деятельности. Уровень концентрации у детей перед занятием может быть низким, поэтому разминка поможет им настроиться и поработать над некоторыми навыками перед основной частью занятия.** Существует также физиологическая польза от разогрева игроков, поскольку **мышцы обычно функционируют более эффективно при более высокой температуре тела, что хорошо для производительности.**

Разминка может иметь конкретную цель, например, развитие основных двигательных навыков, но она должна быть веселой и приятной. Разминка всегда должна быть целенаправленной и никогда не игнорироваться. **Это 10-15 минут тренировочного занятия.**

Принципы и руководство для проведения эффективной разминки

Традиционно разминка перед тренировкой включала короткий период упражнений с низкой интенсивностью, таких как бег трусцой, с последующей статической растяжкой. Многие тренеры считали, что этот тип разминки помогает предотвратить травмы и улучшить последующие спортивные или тренировочные результаты.

Хотя этот тип разминки повышает температуру тела, что является одним из важных аспектов разминки, статическая растяжка (как упоминалось ранее) может притупить и ограничить последующую производительность, особенно в задачах, связанных со скоростью, мощностью и силой, что не идеально для тренировок по регби.

Этот традиционный тип разминки также очень скучен, что может не позволить игрокам сосредоточиться на предстоящей тренировке. Динамическая растяжка теперь рекомендуется в качестве альтернативы статической растяжке во время разминки.

Если цель разминки — подготовить ребенка к последующей деятельности, то в фазе разминки должны преобладать несколько динамических упражнений на растяжку, а также упражнения, имитирующие основное упражнение или тренировку. Однако разминку следует проводить с меньшей интенсивностью по сравнению с основной частью занятия, и упражнения должны быть интересными и увлекательными для детей.

Вот некоторые общие рекомендации, которые могут быть полезны при разработке эффективной разминки:

- Подумайте о том, что потребуется в ходе основного занятия, и работайте в обратном направлении.
- Начните с деятельности, требующей большой базы двигательных навыков.
- Включите в разминочные упражнения элементы принятия решений.
- Включите элементы повторения навыков.
- Постепенно увеличивайте интенсивность во время разминки (Marshall, 2011).

3 ключевых этапа, которые могут быть включены в разминку у детей:

1. Основная двигательная активность (мини-игра от низкой до умеренной интенсивности), которая позволяет практиковать основные двигательные навыки.
2. Фаза динамической растяжки, где растягиваются основные рабочие мышцы.
3. Двигательная активность, которая имитирует предстоящую тренировку по регби с точки зрения движений и интенсивности усилий.

Следующий раздел приведет примеры активностей и упражнений, которые могут быть использованы на 1 и 3 этапе разминки, динамическая растяжка была рассмотрена ранее.

Основная двигательная активность

Эстафета «Крюк»

Эстафета, в которой первый ребенок связывается руками со вторым ребенком и бежит вместе с ним от линии старта до линии, которую определяет тренер. Вернувшись на линию старта, игроки связываются с третьим игроком из команды и повторяют действие.

Затем тренер может поменять местами игроков в команде, чтобы ребенок, который бежал первым, бежал последним в следующий раз, чтобы выровнять беговую нагрузку.

Эстафета «Застрял в грязи»

Несколько игроков с мячом пытаются осалить игроков без мяча. Когда игрока осалили, он встает на два колена и не может двигаться. Любой другой игрок, который не был осален, может подбежать к «застрявшему» игроку, коснуться его двумя руками и освободить.

Один из вариантов игры:

<https://www.youtube.com/watch?v=TDnOXTfFitA>

Специальная двигательная активность

Передачи мяча в любом направлении

Игроки делятся пополам и могут выполнять передачи в любом направлении. Цель — поймать мяч за зачетной линией соперника, за это присуждается одно очко. Чья команда наберет больше очков — та и выиграла. В случае, если игрока с мячом осалили или произошла потеря, мяч переходит к другой команде.

«Уклонение»

Несколько игроков друг за другом медленно перемещаются вперед-назад через канал. Другие игроки стоят в линию один за другим и должны пробегать по каналу, уклоняясь от тех игроков, кто пересекает этот канал.

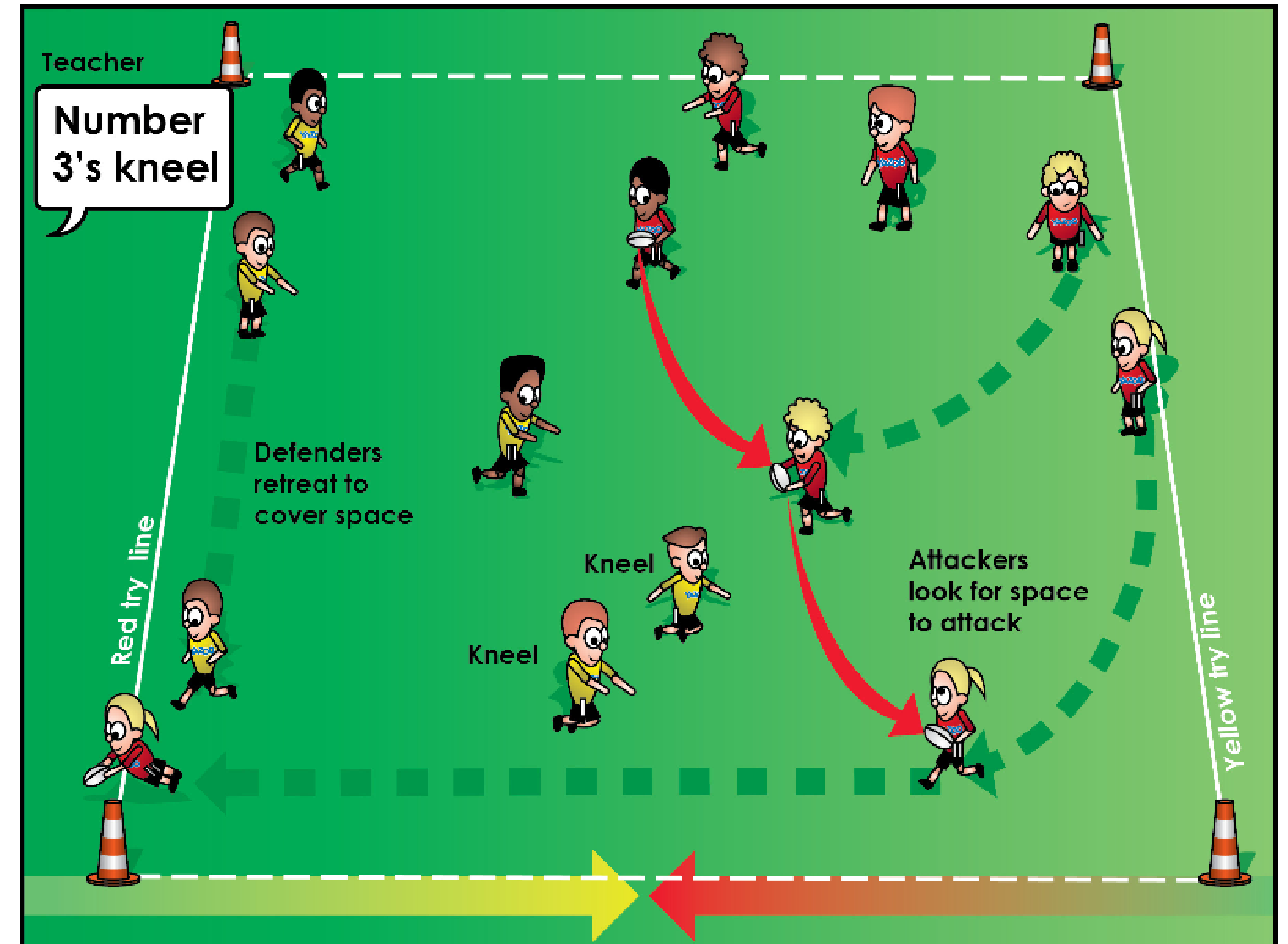


Рисунок 4 — Схема упражнения на передачи в любом направлении

«Собачка»

Один или два игрока внутри круга, несколько игроков снаружи. Игроки, находящиеся снаружи круга, должны передавать мяч между собой, а игроки внутри круга должны постараться прервать передачу или осалить игрока с мячом. Если мяч перехвачен, упал на землю, или игрок с мячом был осален, «собачка» выходит из круга, на его место заходит тот, кто совершил ошибку.

Дополнительный материал

<https://www.youtube.com/watch?v=nlnzkCQPEKg>

<https://www.youtube.com/watch?v=a18wOUmQ-MOE>

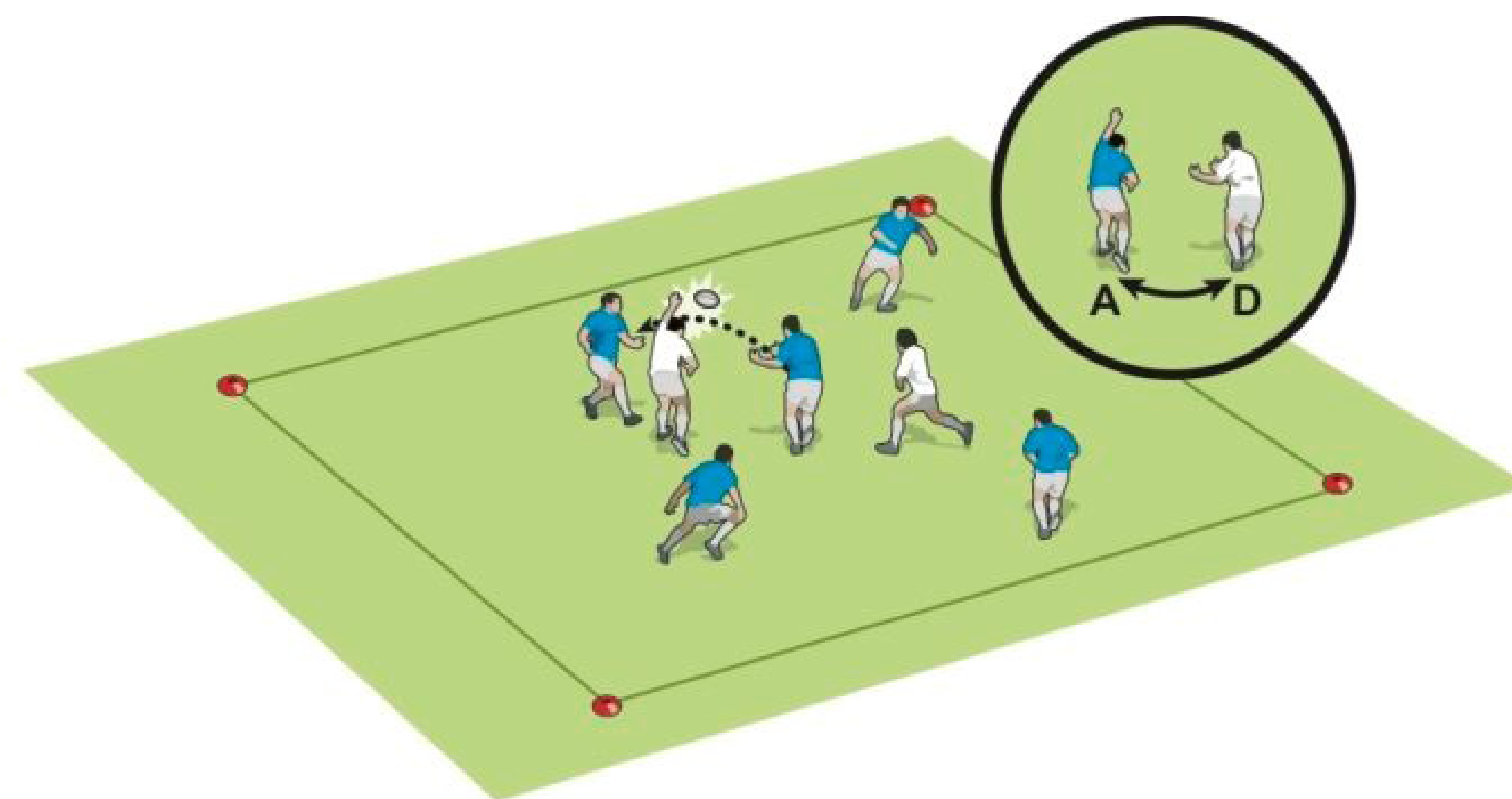
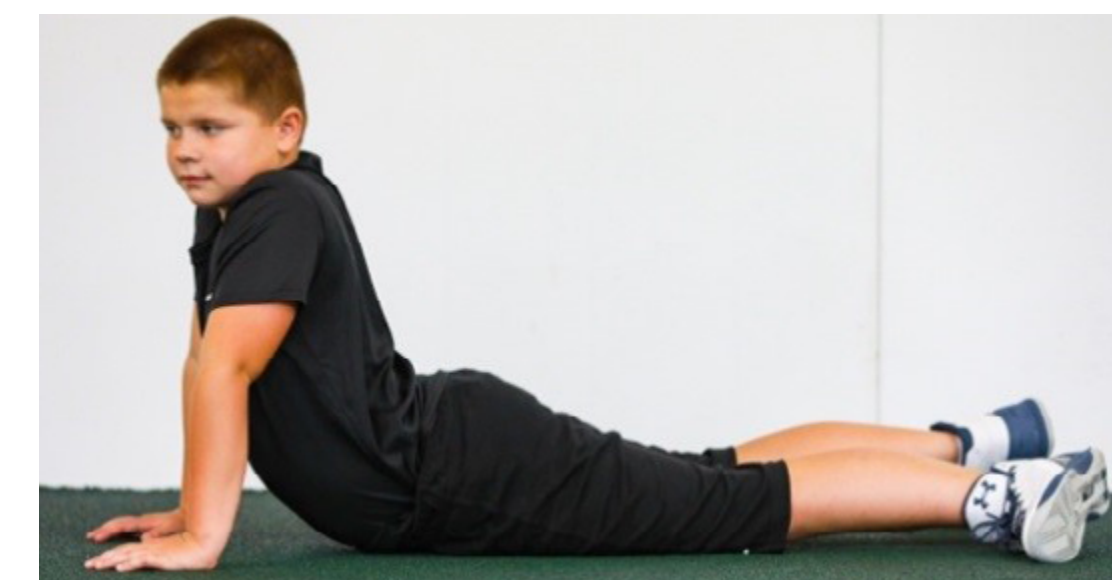
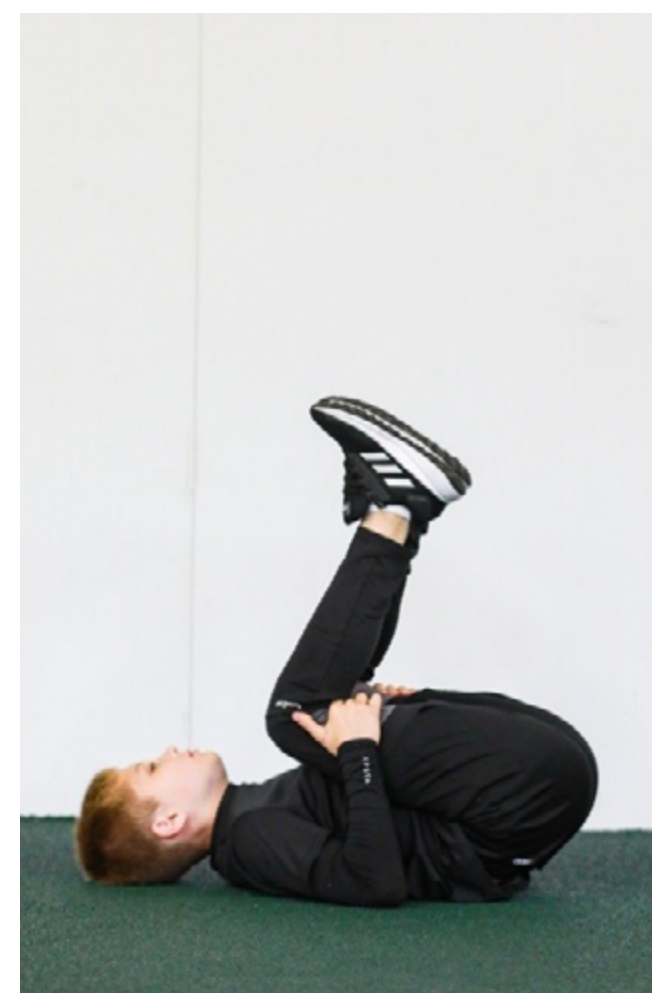
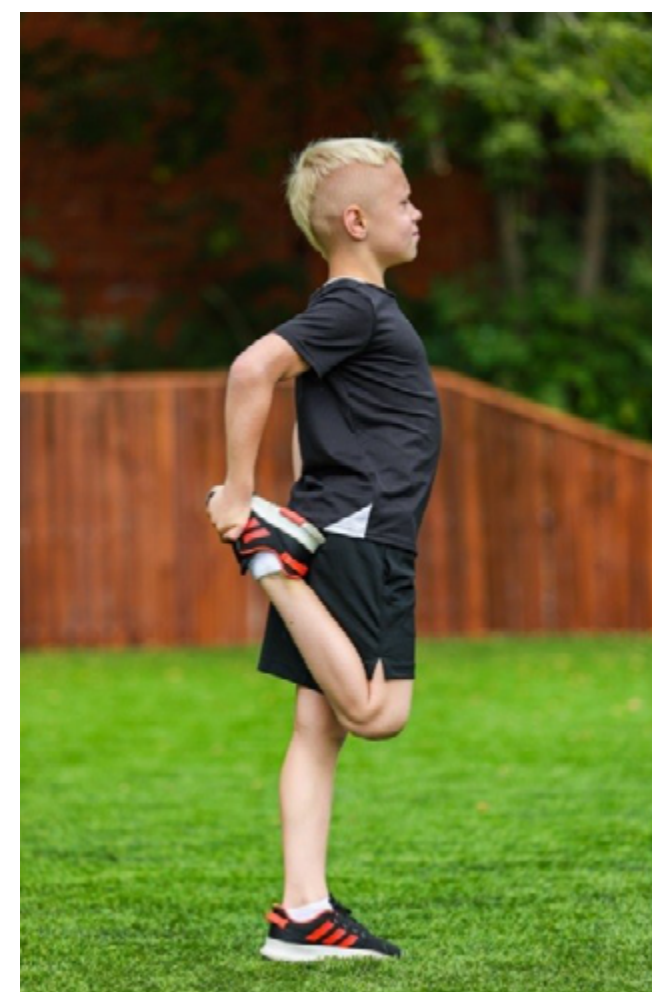


Рисунок 5 — Схема упражнения «собачка»

Заминка — почему она необходима?

Цель заминки — вернуться в состояние покоя (Marshall, 2011). Цель любой программы заминки — вернуться к уровню общего состояния, который был до тренировки. Для этого рекомендуется использовать игры, чтобы ребенок мог расслабиться и при этом поработать над некоторыми навыками. Заминка не должна быть чрезмерно структурированной и тяжелой на тренерский взгляд. Легкая активность является ключевым моментом в этом разделе тренировки. Работа на гибкость часто включается в заминку, поскольку она не вызывает чрезмерного стресса, при этом снижается частота сердечных сокращений, пока вы продолжаете работать над гибкостью. Наконец, заминка — также идеальное время, чтобы убедиться, что игроки пьют воду, так как после тренировки они, скорее всего, будут немного обезвожены.

Примеры упражнений (см. презентацию «Уровень 1 — Кондиции в регби: Дети»)



Литературные источники

- Beachle and Earle, 2008, Essentials of strength training and conditioning
- Joyce and Lewindon, 2014, High performance training for sports
- Marshall, 2011, Training young athletes