

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



Развитие фундаментальных движений для регби

Материал подготовлен для тренеров, работающих с детьми

Академия регби «Центр»
Москва 2020

Фундаментальные двигательные навыки

Для некоторых детей трехлетний возраст знаменует собой наступление рудиментарного двигательного этапа, когда ребенок перешел от ползания на животе, ползания на четвереньках и перекатывания к вертикальному движению: перемещение в пространстве — локомоции (ходьба, бег), манипуляции с предметами (метание, ловля, удары ногами) и координационные навыки. Это совпадает со вступлением ребенка в стадию фундаментальных двигательных навыков (ФДН). У некоторых детей этот этап может наступить раньше или позже. Ключевым моментом здесь является то, что сейчас становится очевидным большее развитие, связанное с движением, по ряду двигательных стереотипов. Этот этап также описывается как начало этапа ABC'S (акроним от Agility — Ловкость, Balance — Равновесие, Coordination — Координация, Speed — Скорость) и теперь присутствует в занятиях ребенка.

Основные двигательные навыки можно разделить на 4 большие категории:

1. Стабильность
2. Перемещение тела в пространстве (Локомоции)
3. Манипуляция и координация
4. Осведомленность.

Эти четыре категории и результирующие двигательные навыки могут быть дополнительно систематизированы в соответствии со спортивным навыком, в котором они наиболее важны. Таблица ниже связывает категорию ФДН с общими навыками и движениями в регби.

Вид спорта	Стабильность	Перемещение тела в пространстве (локомоции)	Манипуляции и координация	Осведомленность
Регби	<ul style="list-style-type: none"> • Борьба/захваты • Работа в схватке • Уклонение • Обыгрывание • Повороты • Скручивание • Работа в моле • Работа в раке 	<ul style="list-style-type: none"> • Бег трусцой • Бег • Ускорение вперед и назад • Торможение • Движение приставным шагом • Изменение направления движения • Уход в сторону (side stepping) 	<ul style="list-style-type: none"> • Удары ногами • Борьба/захваты • Передачи • Броски • Ловля 	<ul style="list-style-type: none"> • Захваты • Удары ногами • Передачи • Бег • Уклонение

Навыки стабильного движения

Навыки стабильного движения составляют основу всех других локомоторных и манипуляторных навыков, потому что любое движение включает в себя элемент устойчивости. Чтобы оценить важность стабильности, мы можем быстро поразмышлять о раннем рефлексивном периоде (младенчестве), когда у ребенка было очень стабильное ядро (животик), поскольку он совершал множество разнообразных хватательных, тянущих движений руками, ногами и ступнями. Все эти рефлексивные паттерны и движения можно считать основной тренировкой. **С самого рождения младенец и ребенок тренировались и готовились к тому дню, когда им придется решать более сложные физические задачи.**

Навыки стабильного движения — это навыки, направленные на достижение и поддержание статического и динамического баланса. Статическое равновесие наблюдается, например, когда ребенок пытается сохранить равновесие, не двигаясь, как в тесте на равновесие на одной ноге. Например, динамическое равновесие проявляется в движении, когда ребенок делает шаг в сторону, чтобы уклониться от приближающегося ребенка. Многие виды спорта придают большое значение достижению или поддержанию равновесия, а динамическое равновесие часто более важно, чем статическое равновесие в регбийных навыках. И статический, и динамический баланс необходимо тренировать, чтобы быть всесторонне развитым игроком. Такие движения, как тяга, скручивание, повороты, сгибание и вытяжение, являются фундаментальными способностями к устойчивости, как и подъем, перенос, толкание и тяга.

В регби стабильность и баланс имеют решающее значение почти во всех аспектах игры. Удар ногой требует равновесия на одной ноге, уход в сторону или уклонение от захвата требуют очень хорошего динамического баланса, а принятие правильного положения тела для успешного выполнения захвата требует стабильности и равновесия.

Некоторые упражнения, которые можно использовать для развития навыков стабильного движения, описаны в видео (см. презентацию «Уровень 1 — Кондиции в регби: Дети»).

Статическое равновесие на одной ноге: попросите ребенка встать на одну ногу и сохранить устойчивую, сбалансированную позу в течение 10 секунд, повторить для каждой стороны. Для прогресса попросите ребенка дотянуться, схватить или коснуться различных частей тела во время удержания баланса.

Статическое равновесие на одной ноге с ловлей и бросками: попросите ребенка встать на одну ногу и сохранить устойчивую, уравновешенную позу в течение 10 секунд, усложните упражнение ребенку, передавая ему мяч и заставляя ловить его и передавать обратно, повторите с каждой стороны.

Неподвижная скала: попросите игрока опереться на руки и ноги. Затем игрок должен сохранять это положение, пока другой игрок пытается вывести его из равновесия.

Навыки перемещения тела в пространстве (локомоторные навыки)

Локомоторные двигательные навыки — это навыки, при которых тело перемещается в одном направлении или в сочетании направлений от одной точки к другой. Такие действия, как ходьба, бег трусцой, движение вперед, назад, движение боком, прыжки, бег, подскоки и выпрыгивания, считаются фундаментальными локомоторными движениями.

Навыки локомоторных движений, вероятно, являются самой базовой и важной категорией основных двигательных навыков, которые требуются ребенку для игры в регби. Игрок должен уметь перемещаться по полю, и для этого он использует множество различных стереотипов локомоторных движений, упомянутых выше.

В видеороликах представлены некоторые простые упражнения, которые можно использовать для развития общих навыков локомоторных движений, характерных для регби (см. презентацию «Уровень 1 — Кондиции в регби: Дети»).

«*Квадрат*» — игрок ускоряется вперед, двигается боком, отбегаёт назад и снова двигается боком в сторону. Это упражнение охватывает многие двигательные навыки из регби.

«*Следуй за лидером*» — один игрок ведет, другой следует. Игрок, который следует, должен отражать действия ведущего, когда он совершает любые движения.

Двигательные навыки, связанные с манипуляцией и координацией

Навыки манипуляций и координации включают движения, которые, в свою очередь, включают в себя способность передавать силу объектам или принимать силу от объектов. Метание, ловля, удары, захваты и удары по воротам считаются основными навыками крупной моторики и координации. Почти все навыки в регби основаны на навыках манипулирования предметами и координации движений. **Передача мяча, прием передачи, ловля высокого мяча, удар по мячу, отбор мяча и схватка — все это специфические для регби навыки, основанные на манипуляции и координации.** В то время как локомоторные и навыки устойчивости являются важнейшими фундаментальными навыками для перемещения игрока по полю и предоставления ему базовой способности играть в регби. Манипуляционные и координационные навыки чрезвычайно важны для реальных навыков игры в регби, которые понадобятся игроку. Некоторые простые упражнения для отработки навыков манипуляции и координации показаны в видео (см. презентацию «Уровень 1 — Кондиции в регби: Дети»).

Самостоятельный бросок мяча и ловля: игрок подбрасывает мяч и ловит, он может бросить его как угодно и в любом направлении, чтобы усложнить себе задачу.

Упражнение на передачу: игроки передают мяч друг другу на заданное расстояние и пробегают определенную тренером дистанцию.

Ловля высокого мяча: тренер подбрасывает мяч вверх, ребенок его ловит. Для дальнейшего усложнения можно создавать условия, чтобы двое детей могли побороться за мяч.

Осведомленность

Осведомленность — это качество, которым часто пренебрегают при классификации основных навыков; она включает в себя понимание ребенком пространства и его глубины в пределах выбранного вида спорта или любой другой деятельности. **Способность осознавать окружающую обстановку и доступное пространство — очень ценный навык.** Лучшие игроки понимают, где на поле есть пространство для пасов, ударов ногами и бега, и если они воспользуются этим пространством, они и их команда получают преимущество. Обучая детей осознавать пространство, доступное во время занятий, тренеры закладывают основу для гораздо более специфических спортивных навыков и достижений. Ниже приведены некоторые примеры простых действий по повышению осведомленности, которые можно выполнять с игроками.

Обозначьте квадрат конусами и распределите детей на каждом из 4-х конусов. Когда тренер дает сигнал, игроки должны бежать на противоположную сторону квадрата, им придется уклоняться от других игроков и следить за тем, как они ищут путь к цели.

У тренера выделен квадрат, два игрока находятся внутри него, другие игроки должны пробежать через квадрат, не будучи захваченными. Игроки должны будут думать о пространстве и движении других игроков и защитников, чтобы пробежать внутри квадрата и не быть захваченными.

Этапы развития двигательных навыков

При оценке двигательных навыков обычно используются три уровня компетенции, согласно Галлахью и Доннелли (2007):

- Начальный уровень владения основными двигательными навыками.
- Промежуточный уровень владения основными двигательными навыками.
- Зрелый уровень владения основными двигательными навыками.

Считается, что начальная стадия владения соответствует 2–3-летнему ребенку, промежуточная стадия соответствует уровню владения навыком ребенка в возрасте 3–5 лет, а зрелая стадия соответствует детям от 5 до 7 лет (Gallahue & Donnelly, 2007).

Следует отметить, что эти возрастные диапазоны являются теоретическими, и предполагается, что ребенок практикует или тренирует ФДН. Сообщалось, что многие взрослые могут быть только на промежуточном этапе овладения фундаментальными навыками, такими как ловля, метание и удары по предметам. Они достигли этой стадии в основном благодаря созреванию, но из-за недостаточной практики, мотивации со стороны и обучения им не удалось достичь стадии зрелости.

На начальном уровне развития фундаментального навыка ребенок или молодой игрок предпринимает свои первые заметные и целенаправленные попытки выполнить задание. Эта стадия характеризуется относительно грубыми, нескоординированными движениями. Например, ловля мяча для регби на данном этапе может показаться неудобной. Ребенок на начальном этапе овладения навыками ловли будет пытаться поймать большой мяч хватаящим или «хлопающим» движением. Мяч может отскочить от рук / упасть через руки ребенка, или ребенок может относительно успешно схватить мяч широким взмахом рук. **Выполнение движения ритмически не согласовано.**

Промежуточная стадия, по-видимому, зависит в первую очередь от взросления и от того, в какой степени ребенок подвергается различным задачам, связанным с перемещением в пространстве (локомоции), манипуляциями с предметами и координацией. В этот переходный период между начальной и зрелой стадиями координация и ритмические способности улучшаются, и маленький ребенок получает больший контроль над своими движениями. Однако движения на этой стадии все еще кажутся несколько неуклюжими и не плавными. При ловле мяча для регби ребенок теперь сможет протягивать руки вперед и демонстрировать большую плавность в приеме мяча, чем при «хлопающем» движении. По мере практики ребенок научится более уверенно принимать брошенный ему мяч.

Зрелый уровень развития характеризуется плавной последовательностью движений без усилий, объединением всех частей модели движения в хорошо скоординированное, механически правильное и эффективное действие. Хотя предполагается, что это относится к ребенку 5–7 лет, **некоторые игроки могут никогда не достичь зрелой стадии развития навыков движения.** Для достижения зрелости требуется целенаправленная практика двигательного навыка. Созревание и рост в определенной степени улучшат ФДН, но эффективное и действенное движение, связанное со зрелой стадией, требует практики и обучения для развития плавного двигательного стереотипа (паттерна) во всем теле.

Один очень важный момент, который следует помнить во время любой программы развития ФДН, — это то, что детям и юным спортсменам будет полезно совершать ошибки. Исследования показали, что совершение ошибок поможет молодому игроку отточить и улучшить данный навык. Лучше всего это делать с помощью подсказок и обращением внимания на ключевые моменты. Следует хвалить молодых спортсменов не только тогда, когда они выполнили действие правильно, но и тогда, когда они приложили усилия к тому, чтобы исправить ошибки в своем действии.

Тренеры должны стремиться дать один полезный сигнал, на котором спортсмен может сосредоточиться, чтобы усовершенствовать технику или движение (паттерн), требующие внимания.

Комбинирование движений (паттернов)

В то время как тренер может предложить очень простые упражнения, чтобы попытаться охватить определенную категорию ФДН, в действительности почти каждое динамическое действие будет представлять собой комбинацию двух или более категорий. Комбинации движений — это комбинации устойчивости, перемещения, манипуляций с предметами, координации и осознанности движений. Чем больше категорий объединяется в движении, тем сложнее становится обучение движению или навыку. **Поэтому тренеру следует начинать тренировать своих очень молодых игроков с очень простых действий, направленных на конкретные категории ФДН.** По мере того, как ребенок взрослеет и развивает мастерство в простых движениях, может быть добавлено больше сложности.

Навыки регби — это, в конечном счете, то, что мы пытаемся развить у молодых игроков, и никакие навыки регби не требуют владения только одной из четырех категорий ФДН. Отдельный навык, такой как передача мяча, требует стабильности, осознанности, координации и навыков манипуляции предметами. Игроки редко пасуют, стоя на месте, поэтому также важны навыки перемещения в пространстве. Тренер всегда должен усложнять задачи для игроков, чтобы они прогрессировали. **Если игроков просят выполнять передачи мяча во время бега раньше, чем изучить и развить передачу мяча на месте, комбинация моделей движения может быть слишком сложной для их стадии развития, что приведет к неудачным попыткам освоения этого навыка.** Понимание сложности комбинирования моделей движений важно для тренера, чтобы спланировать хорошо структурированный план тренировок, чтобы помочь своим игрокам развить ФДН и, в конечном итоге, специфические навыки игры в регби.

Спортивные двигательные навыки

Хотя ФДН являются строительными блоками более продвинутых специфических навыков для игры в регби, было высказано предположение, что вместе с ФНД следует развивать больше спортивных двигательных навыков, если дети хотят прогрессировать и развиваться оптимально в рамках спорта (Joyce and Lewindon, 2014). По словам Ллойда и Оливера (2013), спортивные двигательные навыки, которые могут быть интегрированы в программы обучения молодых игроков, включают:

- Прыжки, технику приземления и отталкивания
- Упражнения для корпуса, упражнения на сопротивление ротации
- Толкающие упражнения на верхнюю часть тела (жим вверх, подъем медицинского мяча вверх)
- Тянущие упражнения на верхнюю часть тела (подтягивания)
- Упражнения на двух ногах для нижних конечностей (приседания)
- Упражнения на одной ноге для нижних конечностей (зашагивание на коробку, выпады).

Эти спортивные двигательные навыки дополняют ФДН с целью не только развития основных стереотипов движений для здоровой, активной жизни, но также дают ребенку хороший старт с точки зрения развития в качестве игрока в регби. Все эти спортивные двигательные навыки будут очень хорошо переноситься на игру в регби и станут идеальной базой для развития навыков игры и физических способностей, необходимых для нее. Тем не менее, следует подчеркнуть, что на данном этапе, даже если тренер пытается развить у игроков больше спортивных движений, акцент в обучении по-прежнему должен быть сделан на развлечение и удовольствие для детей. Тренер должен разрабатывать упражнения и игры, которые могут развить у игроков желаемые двигательные навыки, пока они играют и веселятся. Некоторые упражнения для развития этих спортивных двигательных навыков показаны в видео (см. презентацию «Уровень 1 — Кондиции в регби: Дети»).

Развитие физической готовности с ФДН

ФДН и спортивные двигательные навыки, упомянутые ранее, являются строительными блоками, на которых строятся спортивные навыки и знания. Очень важно, чтобы тренеры развивали эти двигательные навыки, чтобы у регбистов была прочная основа для развития атлетизма. Однако **компоненты физической подготовленности и атлетизма могут развиваться одновременно с ФДН у детей. До наступления половой зрелости дети могут улучшить все компоненты физической подготовки.** Некоторые ключевые компоненты физического развития для регби включают:

- Силу и мощность
- Скорость, ловкость и выносливость
- Гибкость и мобильность

Улучшение этих компонентов физической подготовленности происходит благодаря нормальному созреванию, которое приводит к физическому росту и вовлечению в физическую активность и спорт. Под заголовком «Физическая активность» мы понимаем все физические упражнения и активную деятельность, включая повседневную активность (ходьба, езда на велосипеде), неформальные игры (включая занятия на игровой площадке и домашние физические нагрузки) и формальные игровые действия (включая регби и физическое воспитание). Участие в этих занятиях приводит к повышению уровня физической подготовки и двигательного опыта. Физическую подготовленность можно улучшить с помощью основных двигательных навыков, организованных в мини-играх, упражнениях с собственным весом и круговых тренировках. Эти типы тренировок могут улучшить вышеуказанные компоненты физической формы при использовании ФДН и упражнений, основанных на спортивных двигательных навыках. Объем, интенсивность, тип и частота тренировок будут зависеть от того, сколько времени вы проводите с молодыми игроками, и от их возможностей.

Силовые тренировки юных регбистов

Родители и тренеры часто бывают встревожены, узнав о силовых тренировках детей. **Отметим здесь, что ребенок занимается силовыми тренировками с момента своего рождения, и поэтому силовые тренировки не являются чем-то новым для него.** Младенцы и дети узнают, как производить и контролировать силы по мере их роста и развития, что по сути является силовой тренировкой. Силовые тренировки для детей, если они проводятся в безопасной и контролируемой среде, могут быть очень продуктивными (Lloyd and Oliver, 2012).

Минимального возраста, с которого ребенок должен начинать силовые тренировки, не существует, при условии наличия соответствующих методов тренировки и при условии, что на надзор за тренировкой ставится основной акцент (Джойс и Левиндон, 2014). Повышение производительности и предотвращение травм — две ключевые причины для включения силовых тренировок в программу занятий ребенка (Joyce and Lewindon, 2014). Одним из основных препятствий на пути к силовым тренировкам детей было представление о том, что они могут привести к травмам, хотя исследования показали, что хорошо разработанная и подготовленная программа силовых тренировок может снизить риск травм. Хотя силовые тренировки можно вводить в очень раннем тренировочном возрасте, **их формат является ключевым элементом.**

Детям нравится играть, и если игры и развлекательные мероприятия составлены надлежащим образом, тренер может ожидать увеличения силы у детей, главным образом, благодаря вовлечению в эти занятия. Кроме того, дети любят играть с различными предметами или спортивным оборудованием. Например, швейцарские (медицинские) мячи очень приятно использовать, и их можно включить в круговую тренировку, основанную на стабильности и мобильности. Такие занятия, которые могут помочь развить силу, будут приятными, полезными и безопасными, если их будет контролировать квалифицированный тренер.

Соответствующие силовые упражнения для детей могут включать в себя любые упражнения с собственным весом, при которых ребенок учится справляться со своим весом во время ряда статических и динамических нагрузок. Отягощения и гантели также могут быть включены в силовые тренировки для ребенка, если он готов совершенствовать свои силовые способности и может поддерживать хорошую технику с дополнительным сопротивлением. Прирост силы у детей будет происходить за счет двигательного обучения, улучшения координации движений и более эффективного движения. **Нередко можно увидеть улучшение силы без каких-либо заметных изменений в составе тела** (Joyce and Lewindon, 2014).

Сила — один из ключевых факторов успеха в регби. Более сильные игроки могут бегать быстрее, прыгать выше и более способны противостоять / применять больше силы в различных контактах, характерных для игры. Если тренер сможет начать развивать силу и двигательные навыки, связанные с ключевыми силовыми упражнениями в раннем детстве, это окажется очень полезным по мере взросления и развития ребенка.

Детство — прекрасное время для изучения движений и техник, поскольку с возрастом обучение этим движениям становится только труднее. Если тренеры должным образом и осторожно развивают силу у своих юных игроков, эти дети будут иметь соответствующую основу, возможно, в самых важных физических способностях для занятий спортом в общем и регби в частности.

Литературные источники

- Gallahue and Donnelly, 2007, Developmental physical education for all children
- Joyce and Lewindon, 2014, High performance training for sports
- Lloyd and Oliver, 2013, Strength and conditioning for young athletes; Science and application
- Lloyd and Oliver, 2012, The Youth Physical Development Model: A New Approach to Long-Term Athletic Development