



Готовность к регби®

Ответственность всех и каждого

Для игроков тренеров, официальных представителей
матчей, администраторов и союзов

Редакция 2008 года

www.irbrugbyready.com

Готовность к регби®

Ответственность всех и каждого

Предисловие Бернарда Лапассэ, Президента IRB

Добро пожаловать!

В октябре 2007 года Международный совет регби (IRB) начал осуществление программы «Готовность к регби», цель которой – обучение, помощь и поддержка игроков, тренеров, официальных представителей матчей и союзов в важности адекватной подготовки для тренировок и игр, чтобы игра в регби продолжала приносить удовольствие при одновременном снижении риска получения серьезных травм.

Мы все несем ответственность за управление здоровьем и благополучием растущего числа мужчин, женщин и детей, который играют в регби на всех уровнях во всем мире, а также за поддержание главного принципа регби – справедливой игры, который является ключевым в глобальной привлекательности игры в регби.

С момента введения в силу программа «Готовность к регби» стала ведущим мировым учебным ресурсом для всех заинтересованных в регби сторон в таких важных областях, как подготовка к матчу, техника игры, профилактика и управление травматизмом, а также дисциплина. «Готовность к регби» дополняет программы, которые были успешно осуществлены в некоторых Союзах-членах Международного совета регби, такие как SmartRugby и RugbySmart, осуществленных в Австралии и Новой Зеландии.

«Готовность к регби» стоит на четырех столпах: печатное издание, вебстраница www.irbrugbyready.com, а также DVD и практический учебный курс. «Готовность в регби» доступна на восьми языках (английском, французском, испанском, китайском, японском, русском, немецком и румынском). Мировая семья регби теперь имеет доступ к «Готовности к регби», чтобы игроки, тренеры, официальные представители матча и администраторы во всем мире могли получать от игры максимальное удовольствие.



Бернард Лапассэ

Президент, Международный Совет Регби



Содержание

Введение.....	4	Устойчивость и осанка.....	19
Долгосрочное развитие игрока.....	5	Ввод мяча в контакт.....	21
До начала участия в Регби	6	Захват	23
Оборудование, среда и план действий в чрезвычайных ситуациях	7	Мол	25
Разминка и расслабление	10	Рак.....	27
Физическая подготовка.....	12	Схватка.....	28
Образ жизни	17	Коридор.....	31
		Управление травматизмом	35
		Краткий обзор и заключение	38

Как пользоваться ресурсом «Готовность к регби»

Настоящее рабочее пособие является частью программы Международного совета регби (IRB) «Готовность к регби».



В то время как рабочее пособие, DVD и вебстраница могут использоваться отдельно друг от друга, наиболее эффективным будет использование всех трех материалов вместе. Например, каждый раз при виде этой иконки:



вам следует перейти по ссылке на вебстраницу с дополнительной информацией, такой как форма анкеты игрока или примеры разогревающих упражнений.

DVD «Готовность к регби» содержит видео, интервью и детальные примеры, посвященные технике игры. Вы также можете скачать последнюю версию Правил игры и рабочего пособия «Готовность в регби» в формате PDF. На вебстранице www.irbrugbyready.com вы можете ознакомиться с материалом, посмотреть видео ролики и заполнить тест на самопроверку, по завершению которого вы сможете получить соответствующий сертификат.

Для того чтобы получить наибольшую пользу от ресурсов IRB «Готовность к регби», вам следует использовать их вместе с печатным изданием и (или) DVD Правил игры Международного совета регби.



Введение в Готовность к Регби

Программа Международного совета регби (IRB) «Готовность к регби» направлена на поддержку тренеров, судей, игроков и Союзов Регби в подготовке к игре в Регби, предоставляя модели добросовестной практики для физической подготовки, техники, профилактики и управления травматизмом.



«Регби ценится как спорт для мужчин и женщин, мальчиков и девочек. Регби развивает способность работать в команде, понимание, сотрудничество и взаимное уважение между спортсменами. Краеугольными камнями Регби, как всегда, являются: удовольствие от участия; мужество и навыки, которых требует игра; любовь к командным видам спорта, которые обогащают жизнь тех, кто в них играет, и дружба на всю жизнь, укрепленная общим интересом к игре.»

Именно благодаря, а не вопреки интенсивным физическим и атлетическим характеристикам Регби, существует такой великолепный дух товарищества до и после матчей.»

Из Устава игры IRB – Заключение

Это утверждение кратко излагает дух Союза Регби, игра в Регби сейчас объединяет более трех миллионов людей в более чем ста странах. Популярность игры не угасает, поэтому стоит помнить о физической природе игры в Регби и роли, которую мы все на себя берем в подготовке к игре и следовании правилам игры.

«Союз Регби – спорт, который предусматривает физический контакт. Любому спорту, предусматривающему физический контакт, присущи опасности. Очень важно, чтобы игроки вели игру в соответствии с правилами игры и помнили о своей безопасности и безопасности других игроков. Ответственностью каждого тренера или преподавателя игры является обеспечение того, чтобы игроки были подготовлены должным образом, гарантирующим соответствие Правилам Игры и технике безопасности.»

Обязанностью судьи является справедливое применение всех правил игры в каждом матче.... Обязанность национальных Союзов – обеспечение проведения игр на каждом уровне в соответствии с дисциплинарным и спортивным поведением. Эти принципы не могут быть обеспечены исключительно действиями судьи. Их соблюдение должно обеспечиваться национальными Союдами, участвующими организациями и клубами.»

Из Правил игры IRB – Вступление

Программа IRB «Готовность к регби» быстро становится важным мировым ресурсом для всех заинтересованных в регби сторон во всем мире. К апрелю 2008 года свыше 50000 пользователей посетили ее веб-страницу. Каждый союз должен решить сам, если и как они собираются вводить программу «Готовность к регби» в свои существующие программы. Вот некоторые примеры: в Японии «Готовность к регби» является обязательной для всех тренеров, в Великобритании все тренеры уровня 1 должны завершить курс до начала тренерской деятельности, а в Норвегии все новые игроки должны успешно пройти курс «Готовность к регби». Австралийский союз регби также признал «Готовность к регби» эквивалентом своей программы SmartRugby.

Каждый, кто вовлечен в организацию и непосредственную игру в регби, обязан заботиться об игроках. Программа IRB «Готовность к регби» создана для того, чтобы поднять уровень осведомленности о добросовестной практике и предоставить помощь заинтересованным в Регби сторонам управлять неотъемлемыми рисками контактного спорта посредством введения в действие соответствующих мер предосторожности.

Отказ от ответственности

Данный материал Международного совета регби (IRB) был разработан в контексте правил игры, применимых для профилактики травматизма и несчастных случаев, а также врачебной практики в Ирландии. Информация и рекомендации по этим вопросам, включенные в данный материал, предоставляются строго из того расчета, что Международный совет регби IRB (включая его эксплуатационную организацию IRFB Services (Ireland) Limited и другие ассоциированные организации) не несет никакой ответственности перед любым лицом или организацией за любую потерю, расходы или ущерб, которые имеют какое-либо отношение к информации и (или) рекомендациям, содержащимся в данном материале IRB «Готовность к регби».

Долгосрочное развитие игрока (ДРИ)

Долгосрочное развитие игрока, или, сокращенно, ДРИ, – долгосрочный подход к максимальному использованию потенциала отдельных игроков и их участия в регби. Модель ДРИ выдвигает на первый план важность качества и квалификации тренеров, а также понимание процесса развития детей и молодежи, которые начинают свою карьеру в регби. ДРИ обеспечивает платформу для тренеров, чтобы они смогли поощрять и поддерживать участников регби на каждом уровне с целью реализации их потенциала и продолжительного участия в спорте.



Эта модель ДРИ была адаптирована с любезного разрешения Ирландского союза регби.

До начала участия в Регби

Перед тем, как начать играть в Регби, следует провести ряд проверок для того, чтобы убедиться в том, что игрок готов к Регби.



Готовый к Регби игрок должен:

- обладать физическими показателями, необходимыми для его (её) уровня игры;
- достичь необходимого уровня физической подготовки и навыков;
- хорошо знать правила игры и знать, что считается проявлением грубой игры;
- пройти оценку на готовность посредством **анкетирования**;
- иметь медицинское разрешение на участие в Регби.

Составление анкеты игрока – общепризнанный метод оценки игроков. Хорошая анкета поможет тренерам убедиться в том, что игрок является готовым к Регби. Анкета игрока должна содержать следующую информацию об игроке:

- личные данные,
- медицинскую карту (включая информацию обо всех принимаемых медикаментах),
- опросный лист о сердечном состоянии,
- информацию о здоровье и физическом состоянии,
- список перенесенных травм,
- данные о предыдущем участии в Регби.

До начала тренировок или игры, следует оценить физическое состояние каждого игрока. Особое внимание следует уделить:

- игрокам до 19 лет и младше, а именно: физическим данным, навыкам, физической подготовленности и т.д.,
- всем новым игрокам,
- игрокам с перенесенными травмами,
- любому игроку с перенесенным сотрясением мозга,
- игрокам первой линии с перенесенной травмой шеи,
- игрокам старшего возраста, для которых существует возможность дегенеративных условий.

Наряду с анкетой, следует провести **оценку физического состояния** физиотерапевтом или спортивным инструктором. При этой оценке следует протестировать игрока на:

- силу,
- скорость,
- равновесие,
- гибкость,
- аэробную выносливость,
- анаэробную выносливость,
- физические расстройства, например: биомеханические.

Образец анкеты игрока можно скачать с:
www.irbrugbyready.com/ru/playerprofile



Грубая игра

Грубая игра – это любое действие, выполненное лицом в пределах игрового пространства, которое противоречит букве и духу правил игры. Грубая игра включает в себя:

- препятствование,
- нечестную игру,
- повторные нарушения,
- опасную игру,
- нарушение дисциплины.

При любом проявлении грубой игры должны приниматься меры, быстро и решительно.

Оборудование, среда и план действий в чрезвычайных ситуациях

Будьте организованы, планируйте заранее и обеспечьте, чтобы все игроки были готовыми к Регби.



До начала игры в Регби необходимо провести многочисленные проверки для того, чтобы обеспечить, что оборудование и среда готовы к Регби. Также очень важно разработать план действий в чрезвычайных ситуациях.

Личное снаряжение игрока

Игрокам следует проверять свое снаряжение на соответствие:



Капы

Всем игрокам строго рекомендуется носить капы во время практических сессий и матчей. Хорошая капа защищает зубы и

покрывает мягкие ткани, что может предотвратить перелом челюсти. С тех пор, как ношение кап стало обязательным в Новой Зеландии, количество стоматологических случаев, связанных с Регби, уменьшилось на 47%. Капы, изготавливаемые по стоматологическому слепку, обычно обеспечивают наилучшую защиту.

Обувь

Бутсы игроков должны быть в хорошем состоянии, а шипы должны соответствовать условиям, в



которых проходят практические занятия Регби. Игрокам не следует тренировать навыки работы в схватке в простых кроссовках или кедах, так как они не обеспечивают необходимой устойчивости.



Шлемы

Снаряжение для головы может помочь предотвратить травмы мягких тканей головы. Шлемы должны быть подобраны строго по размеру головы. Нет доказательств того, что шлемы предотвращают сотрясение мозга.

Защитное снаряжение с набивкой

Исследования показывают, что снаряжение с набивкой может помочь снизить количество порезов, которым обычно подвержены игроки. Оно не защищает от серьезных травм, и, поэтому, его не следует использовать

травмированным игрокам как способ их возвращения к игре до полного восстановления после травмы. Для всех матчей, все защитное снаряжение с набивкой должно соответствовать правилам и быть одобрено IRB. Все одобренное IRB снаряжение имеет на себе знак утверждения IRB, показанный ниже.



Проверка безопасности перед матчем

официальными представителем определит потенциально опасные предметы, такие как кольца или предметы одежды, которые не соответствуют спецификациям IRB.



Игровая среда

Важно обеспечить, чтобы игровая среда была готовой к Регби. Это позволит игрокам получать удовольствие от игры и снизить риск получения травмы. Проблемы игровой среды, которые необходимо проверять до тренировок или игр:

Игровая арена



Все помещения должны быть подходящего размера, а зрители и транспортные средства должны быть удалены от игровой площадки. Если поле ограждено по периметру забором или перекладиной, такое ограждение не должно находиться слишком близко к игровому полю (в идеальном варианте, оно должно быть удалено от поля на 5м).

Игровая поверхность

Игровая поверхность не должна быть слишком мокрой, жесткой или скользкой, а также на поверхности поля не должны находиться посторонние предметы.

Игровое оборудование

Оборудование должно соответствовать возрасту и опыту игроков. Крайне важно проверить, чтобы стойки ворот были обернуты защитой, все машины для схватки и тренировочные подушки для захватов (раков) были в хорошем состоянии и их содержали в исправности, а все угловые флажки были установлены правильно и хорошо гнулись.



Погода

Экстремальные погодные условия могут привести к перегреву, обезвоживанию или гипотермии. Удостоверьтесь в том, что игроки одеты соответствующим образом и в соответствующую форму, например, во время холодных или влажных условий убедитесь в том, что на игроках непромокаемая форма в течение, до и после матча. Теплая и непромокаемая спортивная форма необходима также для запасных и травмированных игроков.



План действий в чрезвычайных ситуациях

Крайне важным шагом к готовности к Регби является планирование действий в чрезвычайных ситуациях. Это означает наличие правильного медицинского оборудования и обеспечение присутствия должным образом подготовленного медицинского персонала (врача или лица, прошедшего подготовку по оказанию первой помощи).

Необходимое медицинское оборудование

- носилки – доска для поддержки позвоночника или ковшовые носилки;
- шейные воротники – различных размеров или регулируемые;
- пневматические шины – в ассортименте;
- сумка тренера – аптечка 1-ой помощи обычно включает:
 - ножницы (с тупыми концами),
 - хирургические перчатки,
 - марлевые валики,
 - ватные тампоны для остановки кровотечения из носа,
 - полотенце,
 - эластичные бинт (5см, 7,5см, 10см),
 - стерильные марлевые бинты,
 - пластыри для закрытия и (или) фиксирования порезов и повреждений кожи (например, Band Aid),
 - эластичные пластыри (2,5см, 5см),
 - вазелин,
 - крем для обработки порезов и ссадин (Sudocrem),
 - настой бензоина,
 - раствор для промывания (стерильный раствор для промывания глаз),
 - антисептическую мазь (спрэй) (например, Bethadine, Savlon),
 - неприлипающую повязку (Melolin),
 - повязку косыночную,
 - мягкие прокладки для кожи (например, Second Skin),
 - пузырь со льдом,
 - бутылку с водой,
 - наклейки с марлевой прокладкой (например, Opsite),
 - лейкопластырь,
 - лед.

Все вышеперечисленные предметы должны находиться в технической зоне.

Комната оказания первой помощи

Комната оказания первой помощи, готовая к Регби, должна примыкать к игровому полю и иметь следующее:

- носилки (в легкодоступном месте),
- доступ к скорой помощи,
- кран с горячей и холодной водой,
- хорошее освещение,
- кушетку для осмотра,
- автоматический внешний дефибриллятор,
- материал для наложения швов,
- доступ к телефону,
- номера телефонов аварийных служб и скорой помощи, расположенные на видном месте.

В случае возникновения чрезвычайной ситуации

Для информации по действиям в чрезвычайной ситуации, см. раздел «Управление травматизмом» на стр. 35.

Образец плана действий в чрезвычайных ситуациях можно скачать с:

www.irbrugbyready.com/ru/eplan



Отказ от ответственности

Регби – физический контактный вид спорта и сопряжен с рисками, связанными с участием в деятельности, имеющей отношение к регби. Несчастные случаи могут произойти, и это может случиться и с вами. Международный совет регби (включая его эксплуатационную организацию IRFB Services (Ireland) Limited и другие ассоциированные организации) не несет никакой ответственности перед любым лицом или организацией за любую потерю, расходы или ущерб, понесенный лицами, пытающимися повторить деятельность, продемонстрированную в данном материале IRB «Готовность к регби», или участвующим в деятельности, имеющей общее отношение к регби.



Поддержка для позвоночника



Дефибриллятор



Сумка для оказания первой помощи



Пневматические шины для фиксирования перелома



Регулируемый шейный воротник

Разминка

Разминка повышает температуру тела и мышечной ткани, активизирует мышечные группы, стимулирует нервную систему и увеличивает подвижность суставов, таким образом, подготавливая игрока для тренировки или игры, одновременно снижая риск получения травмы.



К СВЕДЕНИЮ ТРЕНЕРА

www.irbrugbyready.com/warmandcool



Эффективная разминка обострит мышление и физические реакции игроков, а также поможет подготовить игроков к тому, что требует от них тренировочная сессия или игра, в которой они будут принимать участие. Разминка должна быть достаточно интенсивной, чтобы повысить температуру тела, но не настолько интенсивной, чтобы изнурить игроков.

Разминка необходима для трех основных факторов:

- 1) общей подвижности,
- 2) подвижности в перемещении,
- 3) подготовки навыков.

Общая подвижность

- Начинайте разминку с легкой пробежки или игровой разминки, чтобы подготовить сердце к работе и ускорить кровообращение.
- Разминка на общую подвижность начинается с простых движений для того, чтобы раскрепостить мускулы и увеличить подвижность суставов.

Подвижность в перемещении

- Следующая степень разминки поднимает уровень интенсивности и больше сконцентрирована на передвижении, т.е. она требует от игрока передвигаться на определенное расстояние.
- На этом этапе используйте динамическую растяжку, как показано здесь, а не статическую растяжку.

Подготовка навыков

- Игроки могут работать индивидуально или в небольших группах, концентрируясь на навыках, которые будут необходимы для тренировочной или игровой сессии.

Образец разогревающих упражнений на растяжение для подвижности в перемещении

Ходьба с выпадами



Ходьба в сторону со скручиванием корпуса и перекрещиванием ног



Попеременный подъем рук



Образец разогревающих упражнений на растяжение (продолжение)

Махи руками в стороны



Прыжки с высоким подниманием колена



Расслабление

Во время упражнений, организм проходит через некоторые процессы, сопряженные со стрессом. Мышечные ткани, сухожилия и связки повреждаются, и в организме накапливаются продукты выделения. Эффективное расслабление помогает игрокам восстановиться после сессии, которая только что завершилась.



К СВЕДЕНИЮ ТРЕНЕРА

Основные части эффективного расслабления:

- 1) спокойные упражнения,
- 2) растяжка,
- 3) пополнение запасов.

Порядок упражнений на расслабление

- 10-15 мин. спокойных упражнений. Убедитесь в том, что эти упражнения по типу подходят на те упражнения, которые использовались во время сессии. Например, если во время сессии игроки много бегали, то для расслабления можно использовать легкую пробежку или ходьбу шагом.
- Включите дыхательные упражнения с глубоким дыханием, чтобы помочь насытить организм кислородом.
- Затем уделите 15-20 минут статической растяжке, как показано здесь, а не динамической растяжке.
- Пополнение запасов водой и пищей. Пейте воду или спортивные напитки и употребляйте легкоперевариваемую пищу (например, фрукты), как можно быстрее по окончании сессии.



Физическая подготовка

Регби – это командный вид спорта, в который играют с высокой интенсивностью до 80 минут. Игрокам необходимо быть быстрыми, сильными, подвижными, уклоняющимися от соперников, мощными, и, одновременно, достаточно выносливыми, чтобы они могли вносить свой вклад в игру в течение всего матча.



Крайне важно, чтобы тренеры, разрабатывающие программу тренировок, понимали ключевые компоненты физической подготовки и физиологических требований Союза регби. Улучшение физической формы может повысить ценность игроков и снизить риск получения травмы. Вероятность получения травмы высока в начале сезона и считается, что, по большей части, это происходит из-за недостаточной подготовки.

Что такое физическая подготовка?



Скорость – это способность координировать простые и сложные движения конечностей на большой скорости.

Сила – максимальное усилие, которую отдельное лицо может

вырабатывать посредством отдельной мышцы или группы мышц, противодействуя внутреннему сопротивлению.

Выносливость – мера способности организма поддерживать определенный уровень работы.

Гибкость – диапазон движения посредством сустава или группы суставов. **Мощность** = Скорость * Сила

Вид спорта, которым вы занимаетесь, диктует относительные заслуги каждого компонента физической готовности. В регби это также верно при сравнении различных позиций на поле. Все позиции требуют определенной степени каждого компонента физической готовности, но относительная важность каждого компонента будет меняться в зависимости от позиции игрока.

Принципы тренировки

- **Индивидуальность.** Игроки реагируют на один и тот же стимул по-разному. Основные причины этому: генетическая, уровень начальной подготовки и зрелость.
- **Адаптация.** Во время каждой тренировки, в которой

участвуют игроки, происходят изменения, которые могут сделать их более эффективными и продуктивными.

- **Перегрузка.** Для того, чтобы улучшить физическую форму, игрок должен постоянно прогрессировать в той работе, которую он выполняет.
- **Работа – Игра** в сопоставлении с **Отдыхом – Восстановлением.** Несмотря на то, что в тренировках важно постепенно увеличивать нагрузку, также очень важно дать игрокам возможность отдохнуть и восстановить силы. Для дополнительной информации, см. раздел об отдыхе и восстановлении сил на стр. 18.

Учитывайте принципы **FITTE**: Frequency (Частота) – Intensity (Интенсивность) – Time (Время) – Type (Тип) – Enjoyment (Удовольствие).

- **Специфичность.** Физическая подготовка специфична и тренировка, которую выполняет игрок, должна соответствовать требованиям игры.
- **Детренированность.** Любая продолжительная остановка тренировок будет сопровождаться снижением уровня физической подготовки или детренированности. Поэтому, программа восстановления физической формы должна выполняться полностью до того, как игрок вернется к полноценным тренировкам (игре).

Анализ потребностей

По возможности используйте официально дипломированного или квалифицированного тренера по физической подготовке для разработки вашей программы. Первостепенное внимание следует уделить:

- 1) определению особых требований к игрокам в зависимости от их позиции;
- 2) определению текущего физического состояния игрока, используя стандартизованные физические тесты, и изучению предыдущих травм игрока;
- 3) определению особых потребностей игрока, а также потребностей в реабилитации или подготовке к реабилитации;
- 4) разработке и выполнению тренировочной программы для удовлетворения этих потребностей;
- 5) регулярному тестированию и точной подгонки тренировочной программы;
- 6) мониторингу и оценке;
- 7) модернизации тренировочной программы с постановлением новых целей.

Разработка программы физической подготовки

Планирование программы физической подготовки должно учитывать ряд переменных величин. Они включают в себя возраст, опыт тренировок, долгосрочные и краткосрочные цели, доступные условия и ресурсы. Другой важный момент – тип регбийного сезона. Время и продолжительность сезона очень сильно отличается в зависимости от его географии. Каким бы не был ваш регбийный сезон, вам будет необходимо планировать вашу тренировку относительно четырех основных фаз. Этот процесс называется периодизацией.

Фаза	Мертвый сезон	Подготовительный период	Сезон	Переходный период
Деятельность	Общая подготовка	Особая подготовка	Поддержание формы	Восстановление или активный отдых
Южное полушарие	Ноябрь – январь	Февраль – март	Апрель – июль	Август – октябрь
Северное полушарие	Май – июнь	Июль – август	Сентябрь – апрель	Май

Месяцы являются приблизительными и могут варьироваться в зависимости от Союза и уровня игры.

Общие советы по тренировкам

- Убедитесь в том, что вы полностью выполняете разминку (используйте упражнения на динамическую растяжку) и упражнения на расслабление (используйте упражнения на статическую растяжку) во время каждой сессии (см. стр. 10-11).
- Питание и прием жидкости одинаково важны при проведении программы по физической подготовке (см. стр. 17-18).
- По возможности, используйте официально аккредитированного или дипломированного тренера по физической подготовке.
- Помните принципы **FITTE** и увеличивайте нагрузку постепенно из одной фазы к другой. Слишком быстрый переход к тяжелым нагрузкам (перегрузка) может привести к травмам.
- Попробуйте тренироваться с кем-нибудь еще или, еще лучше, в группе с теми игроками, которые следуют похожим программам тренировок.
- Старайтесь делать свои тренировки интересными и разнообразными.

Идеи тренинга для разных компонентов физической подготовки

Тренировка на выносливость может быть разбита на два вида.

Аэробная (с кислородом) выносливость очень полезна для общего здоровья. Существуют многочисленные методы, которые варьируются от традиционного бега до занятий, более ориентированных на спортзал, таких как упражнения на гребном тренажере, велотренажере, а также плавание. Любые такие занятия, увеличивающую частоту пульса до 60-80% максимального уровня (который рассчитывается так: 220 ударов минус возраст) в течение длительного периода (от 35 до 45 минут), составляют аэробную основу. Эта основа позволяет игрокам развивать другие компоненты физической подготовки. Существуют три основных вида аэробных тренировок:

- **Продолжительная равномерная тренировка**, например: упражнения в постоянном ритме в течение, как минимум, 30 минут (для регби лучше всего бег).
- **Фартлек** – этот термин произошел от шведского слова, который обозначает «игра скорости». Во время сессий фартлек, вы меняете скорость от быстрого бега до медленной пробежки. Этот тип является более специфичным для потребностей игры и, вероятнее всего, окажет больший эффект на качество игры.

- **Тренировка с интервалами** – она состоит из серии пробежек на определенное расстояние с перерывами на восстановление сил. Эта сессия будет еще более эффективной, если в перерыве восстанавливать силы активно (например, переходя на шаг или легкий бег). Общий совет для аэробных тренировок – начать с продолжительной равномерной тренировки, затем перейти к фартлеку и, после этого, к тренировке с интервалами. Проще говоря, чем ближе сезон, тем меньше должно быть расстояние и больше скорость.



Анаэробная (без кислорода) выносливость важна в очень интенсивных упражнениях, так как они требуют большого количества энергии. Этот тип выносливости также отражает хаотическую природу регби, например: меняющуюся интенсивность и продолжительность деятельности. Лучший способ улучшить анаэробную выносливость – начинать с

тренировки с интервалами и увеличивать нагрузку, используя больше упражнений, специфичных для игры в Регби, например: пробежка вперед - назад, эстафеты и анаэробные командные игры. Старайтесь достичь частоты пульса 85-100% во время периодов работы в 20-30 секунд. Остальная пропорция «отдых: работа» должна быть 4:1.

Общие тренировки комбинируют аэробные, анаэробные и силовые элементы, позволяя организму быть подготовленным в манере, сродной к игре. Примерами могут быть циклы на мышечную и мощную выносливость (они должны включать в себя упражнения, на гребном тренажере, бег, толкание, тягу и лифтинг). Продолжительность и интенсивность должны основываться на индивидуальных потребностях в тренинге. Обычно, сессии не должны продолжаться дольше 45 минут, включая отдых.

Гибкость является важным требованием физической подготовки для каждого спорта. Недостаточная гибкость может привести к плохой технике и зачастую может стать причиной травмы. Обычно игрокам регби требуется хорошая гибкость в подколенном сухожилии, нижнем отделе спины, плечах, бедрах и щиколотках.

Тренировочные сессии на гибкость обычно могут быть разделены на два типа.

Статический вид растяжки – традиционный, он предусматривает растяжение мышцы и удержание ее в этом положении в течение какого-то периода времени. Сессии статической растяжки следует выполнять в рамках отдельных специализированных занятий или после основной части тренировки. Есть основания полагать, что статическая растяжка до игры или тренировки может негативно повлиять на качество игры.

Динамическое движение имитирует упражнение, которое будет выполняться позднее. Как правило, следует начинать с движений низкой интенсивности и увеличивать скорость и диапазон движения по мере разогрева тела. Динамическая растяжка очень эффективна в подготовке тела для занятия, и ее следует использовать во время разминки.

Растяжку безопасно выполнять, только если тело было разогрето. Сначала следует выполнить не очень интенсивные упражнения, чтобы поднять температуру тела и участить пульс. Только после этого можно начинать растяжку.

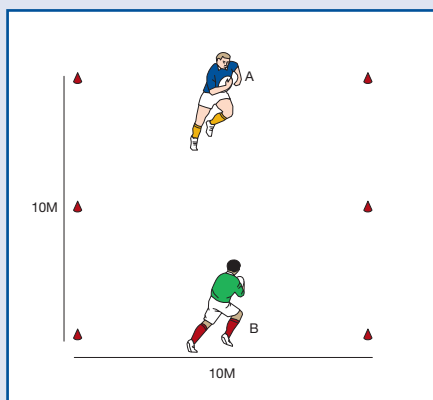
Тренинг на **скорость и подвижность** предусматривает улучшение способности увеличивать скорость, бежать на максимальной скорости, а также управлять весом тела во

время смены направления. Развитие скорости включает в себя силовой тренинг, силу корпуса и плайометрию (спортивные занятия, которые включают упражнения, при выполнении которых мышцам необходимо уметь развивать максимальное усилие в кратчайший период времени).

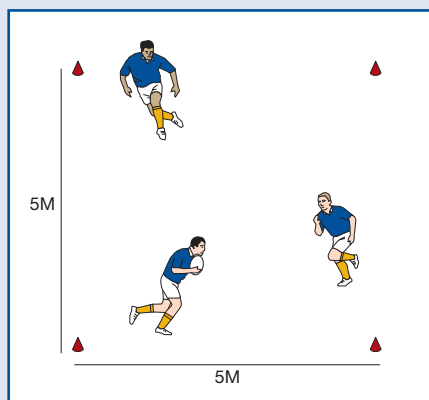
Идеи относительно улучшения скорости

- Работа над **техникой бега** концентрируется на:
 - скорости ног, ритме, энергичной работе коленей, высоте подъема коленей, выносе ноги,
 - действии рук без поворота туловища.
- Работайте на дистанции 10-30м и включайте бег в разминку или тренировочные сессии, специально отведенные на работу над скоростью. Пример некоторых упражнений: бег с высоким подниманием голени, прыжки, махи рук и бег с высоким подниманием колена.
- **Бег с сопротивлением.** Используйте парашюты, ремни, грузы или просто выполняйте бег в гору. Убедитесь в том, что применяется только легкое или среднее сопротивление, и расстояния должны быть небольшими – примерно 20м. Выполняйте около 6 повторений с 2 мин. передышки.
- **Бег на превышающей собственную скорость** существенно адаптирует мускулы для более быстрого движения. Это может быть достигнуто при тяге ремнями спортсмена в направлении его движения или путем бега вниз по некрутому склону.
- **Ускорение в гору.** Работа на разных величинах уклона развивает силу ног, которая может помочь с взрывной скоростью. Работайте на коротких дистанциях по 10, 20 и 30 метров, старайтесь выполнять по 4 повторения с 3 минутами передышки. Завершите 4 повторения на одной дистанции, отдохните в течение 5 минут и измените дистанцию.

Образец практической тренировки

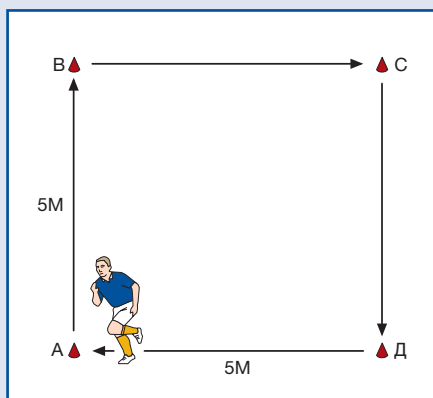


Будь моим отражением
Игрок А может двигаться вбок, вперед и назад. Игрок В должен дублировать действие, как зеркальное отражение.

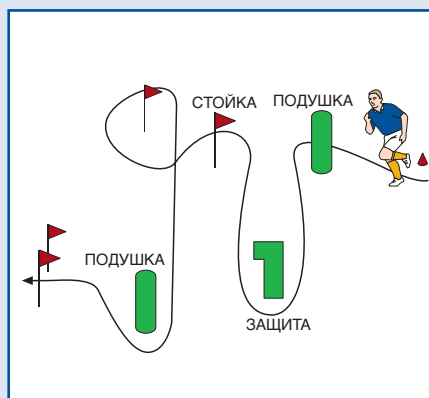


Дотронься до конуса

В группе из трех или четырех человек, игроки передают мяч друг другу пасом и после каждого паса они должны дотронуться до конусов 1, 2 или 3 (по выбору тренера) и снова присоединиться к игре.



Сетка на подвижность
Передвигайтесь от:
А до В вперед
В до С вбок
С до Д назад
Д до А вперед



Обманное движение

Установите любые предметы как для слалома. Наметьте путь так, чтобы игроки бежали вперед, назад и в стороны.

- **Выносливость на скорости.** Как только была построена база скорости, очень важно ее разрабатывать таким образом, чтобы большая скорость может поддерживаться на длинных расстояниях. Сессии на скорость обычно включают бег на короткие дистанции: менее 50м. Сессии на выносливость на скорости включают в себя бег на 100-200 м. Сначала поставьте целью высокое качество пробега на короткие дистанции с длинными периодами отдыха. По мере развития игрока, уменьшайте периоды отдыха и увеличивайте дистанцию.
- **Подвижность** подразумевает собой управление весом тела во время смены направления движения. Этого можно достичь путем повторения движений, которые выполняются на игровом поле. Простая практика включает в себя:
 - упражнения на отдельные движения,
 - упражнения с лестницей и мини-препятствиями,
 - упражнения в парах, с использованием реакции и способности принимать решения,

- ставьте своей целью выполнять по 5 подходов по 10 секунд с 45-секундным отдыхом.

Отношение между силой и мощностью

Сила и мощность неразрывно связаны друг с другом. Сила – это максимальное усилие, которое может прилагать группа мышц во время определенного движения, в то время как мощность также включает в себя время, в течение которого прилагается такое усилие. Таким образом, $\text{мощь} = \text{скорость} * \text{сила}$. Сила и, в особенности, мощность необходимы для того, чтобы бежать быстрее, толкать сильнее, прыгать выше, оставаться на ногах и т.д. Силовая тренировка – неотъемлемая часть готовности к Регби, так как она позволяет мускулам тренироваться сильнее и снизить риск получения травм. Самый эффективный метод увеличения силы – тренинг на сопротивление, где вес тела или отягощения используются для нагрузки движения мышц.

Развитие силы

Разумной последовательностью будет следующая:

- Упражнения с использованием веса тела, такие как:

Планка,



Отжимания,



Подъем туловища в сед из положения лежа,



Подъем ног,



Отжимания на брусьях.



Отказ от ответственности

Любому лицу, намеревающемуся начать программу физической подготовки, следует сначала обратиться за медицинским советом к дипломированному медицинскому работнику до начала занятий. Информация и рекомендации относительно Регбийных навыков и соответствующей физической подготовки должны быть использованы только после и в соответствии с полученным советом от должным образом квалифицированных тренеров и судей.

- Упражнения с фиксированными отягощениями которые помогают при ознакомлении с движением.
- Упражнения со свободными отягощениями, которые позволяют вам имитировать движения и баланс, которые требуются от вас при игре в Регби. Этот способ является предпочтительным для увеличения силы во многих видах спорта. Он должен проходить под наблюдением квалифицированного инструктора.

Несколько простых советов до начала силового тренинга

- Нерегулярное посещение спортзала не повысит уровень вашей силы. Наилучший способ – выполнение тщательно спланированной и индивидуально подобранной программы под наблюдением инструктора.
 - Отработайте точность движения до того, как увеличивать нагрузку.
 - Если вы исполняете роль тренера по силовому тренингу и физической подготовке, вы должны нести ответственность за то, чтобы каждая сессия в спортзале была безопасной, чтобы все используемое оборудование было исправным и подлежало соответствующему уходу (чистке и починке).
 - Игрокам следует всегда заниматься под наблюдением, лучше заниматься по двое или трое, в идеале, в группе, где новички занимаются с более опытными игроками.
- Игрокам, которые не выполняют упражнение, следует исполнять роль наблюдателей, таким образом, становясь дополнительным предохранительным механизмом. Например, при жиме лежа со штангой, наблюдателю следует встать за головой игрока, выполняющего жим, чтобы снять штангу с предохранительных креплений, направлять и поддерживать штангу до тех пор, пока игрок, выполняющий жим, не будет контролировать штангу. Соответственно, после того, как игрок, выполняющий жим, завершил подход повторений или устал так, что не может продолжить упражнения, наблюдатель должен помочь ему положить штангу обратно на предохранительные крепления.

Рекомендации по силовому тренингу и образцы упражнений можно скачать с: www.irbrugbyready.com/ru/strengthplan



Сила корпуса

Обладание сильным и устойчивым корпусом поможет вам стать лучшим игроком и быть менее предрасположенным к травмам. Это особенно поможет в силовых аспектах игры, например: ускорении, захватах и схватках. Существует широкий набор оборудования, который может помочь игрокам развить силу корпуса. Он включает в себя набивные шары (медицинболы), гимнастические мячи ("Swiss balls"), wobble boards (круглая доска на неустойчивой платформе) и т.д.

Некоторые примеры упражнений на развитие силы корпуса:

- 1) Упражнения с использованием веса тела на стр. 15.
- 2) Упражнения с гимнастическим мячом (см. иллюстрации), к которым нужно переходить постепенно после упражнений с использованием веса тела.

Мост лежа



Мост для укрепления ягодиц



Простая планка



Растяжка спины



- 3) Упражнения, имеющие непосредственное отношение к игре, например: передача регбийных или набивных мячей, стоя на коленях на гимнастическом мяче.

Помните о том, что увеличивать нагрузку нужно постепенно и переходить на новый уровень только тогда, когда вы можете безопасно выполнить три подхода по десять повторений упражнения того уровня, на котором вы сейчас находитесь. Постарайтесь включить несколько упражнений на силу корпуса в каждую тренировочную сессию.

Образ жизни

Ваш тренинг разрабатывается, чтобы подготовить вас для игры физически, умственно и технически. Если вы нездоровы, вы не сможете тренироваться и играть в полную силу. Сфокусируйтесь на поддержании здорового тела посредством надлежащих тренировок, диеты, управления стрессом и отдыхом. Это поможет вам предотвратить травмы и заболевания.



Думайте о профилактике

Большую часть спортивных травм можно предотвратить. От каждого игрока зависит, будет ли он играть по правилам, надевать соответствующее снаряжение (форму, обувь и снаряжение) и обеспечивать оптимальную физическую подготовку, а также умственный настрой и здоровье.

Основные принципы гигиены

Основные принципы гигиены очень важны для поддержания здорового активного образа жизни, особенно во время работы в закрытой среде команды. Хорошее правило, которое следует выполнять беспрекословно, - мыть руки, как минимум, пять раз в день. Обеззараживание личного снаряжения, такого как, бутылка для воды и капа – также несет на себе огромную важность. Никогда не делитесь бутылкой с водой и всегда выдавливайте струю жидкости себе в рот, не касаясь ртом верхушки бутылки.

Питание

Хорошее питание – ключевой фактор для оптимальной игры. Любой игрок, который серьезно относится к качеству своей игры, должен обращать внимание на то, что он ест. Игрокам обычно требуется диета с высоким содержанием углеводов на каждодневной основе для того, чтобы предотвратить хроническую нехватку энергии, как во время тренировок, так и во время игры. Наилучшей диетой является диета с высоким содержанием углеводов (злаков, хлеба, картофеля, макаронных изделий, риса и т.д.), умеренным количеством протеина и низким содержанием жира.

Образец плана питания можно скачать с:
www.irbrugbyready.com/ru/nutrition



Отдых, восстановление и регенерация

Отдых и восстановление – очень важные факторы тренировки и игры. Регенерация – средство улучшения или ускорения восстановления. Существуют четыре ключевых компонента, о которых следует помнить при планировании процесса восстановления:

- 1) отдых, 2) питание, 3) физическая стратегия, 4) психологическая стратегия.

Отдых

Отдых разделяется на две категории:

- Пассивный отдых, такой как ничегонеделание, сон, визуализация или прослушивание музыки.
- Активный отдых, такой как выполнение легкой аэробной деятельности (шаг, пробежка, езда на велосипеде, плавание) с менее, чем 65% усилий или cross training.

После изнурительного дня соревнований, выполните короткую серию легких аэробных упражнений до того как пойти в душ, это поможет вам восстановить силы и поможет продолжить соревнования на следующий день.



Питание и принятие воды

- Пополняйте запасы энергии посредством хорошо сбалансированных приемов пищи, избегайте длинных перерывов между приемами пищи и включения в каждый прием пищи продуктов, содержащих протеин и углеводы.
- Старайтесь пополнить запас углеводов в организме в течение одного часа после упражнений, путем приема напитков и пищи с высоким содержанием углеводов.
- Помните: обезвоживание – враг номер один для игрока. Сконцентрируйтесь на балансе приема жидкостей:
 - начинайте прием жидкости за 2 часа до игры;
 - в течение этих двух часов выпивайте примерно 1 л. жидкости, причем половину этой жидкости необходимо выпить в течение последних 15 минут до начала игры;
 - употребляйте 100-150мл жидкости каждые 15 минут* во время тренировочной сессии или игры;
 - пополняйте запасы жидкости после тренировочной сессии или игры, из расчета 1,5л жидкости на каждый килограмм потерянного веса, но исключая кофе, чай или алкоголь.

Физическое и психологическое



- Используйте различные виды гидротерапии: вихревые и простые ванны, а также поход в сауну полезны для стимуляции кровообращения, а также помогают организму расслабиться.
- Ходите на массаж.
- Каждый день выполняйте упражнения на растяжку для улучшения гибкости.
- Контрастный душ (попеременное использование горячей и холодной воды) стимулирует кровообращение и центральную нервную систему.
- Высыпайтесь. Игроку требуется, как минимум, восьмичасовой сон каждый день, чтобы игрок мог выдерживать тренировочную и игровую нагрузку. Каждый час до полуночи засчитывается за два часа сна после полуночи в плане качества сна. Короткий сон до, но не более 20 минут, в течение дня помогает снова зарядить энергосистемы и поддерживать ощущение бодрости.

Алкоголь

Употребление алкоголя отрицательно влияет на способности тренироваться и играть сразу в нескольких направлениях, а именно:

- снижает способность мышц вырабатывать силу;
- снижает уровень силы мышц и мощность;
- изменяет процессы перемещения, активации, использования и накопления большей части питательных веществ организмом;
- является причиной обезвоживания, которое может продолжаться в течение длительного периода времени после употребления алкоголя, а обезвоживание отрицательно влияет на способности игрока;
- изменяет метаболизм протеина и углеводов, увеличивая уровень метаболизма и поглощения кислорода;
- замедляет восстановительные процессы после травмы и усугубляет ущерб, причиняемый микро-тканям, во время тренировок;
- ухудшает функциональность центральной нервной системы, координацию и точность.

* Средний расчет приема жидкости для игрока регби весом 70кг.

Устойчивость и осанка

Равновесие и устойчивость – ключевые требования для противостояния силе и ее применения. Понимание ключевых принципов может помочь играть более безопасно и развить лучшие навыки игры в контакте.



К СВЕДЕНИЮ ТРЕНЕРА

Широкая опора

- Чем шире опора, тем выше устойчивость – держите ноги широко расставленными. Узкая опора **X 1** Широкая опора **✓ 2**
- Чем больше контакт с землей (трение), тем выше устойчивость – держите ноги на земле и используйте маленькие быстрые шаги, чтобы легче сохранять устойчивость и равновесие.



Низкий центр тяжести (ЦТ)

- При сгибании колен опускается ЦТ, и это придает корпусу больше устойчивости. **3**
- Наклон по направлению к надвигающейся силе (в контакте) обеспечивает большую устойчивость. **4**



Осанка

- Правильная постановка тела обеспечивает безопасный контакт, помните о том, чтобы:
 - смотреть прямо перед собой - не опускать подбородок на грудь и - сохранять спину плоской.

Неправильно ✗ 5



Правильно ✓ 6



Примеры устойчивости и осанки, основанные на игре



- в коридоре, 7
- в схватке, 8
- в контакте. 9



СУДЬЯМ НА ЗАМЕТКУ

- Помните о действиях, которые могут привести к потере устойчивости игроков в воздухе, например: в коридоре, при начальных ударах и при получении мяча после удара ногой.
- Помните об игроках, принимающих или вынуждающих других игроков принять компрометирующие позиции в ситуациях с контактом, например: при схватке, раке или моле и захвате.
- Помните о необходимости защиты игроков, которые находятся в незащищенном положении, например, когда игроки с силой входят в рак или мол и без связывания.

Введение мяча в контакт

В Регби рано или поздно контакт неизбежен. Использование правильной техники может обеспечить сохранение мяча и снижение возможности получения травмы до минимума.



К СВЕДЕНИЮ ТРЕНЕРА

Введение мяча в контакт

- Цельтесь в пространство около защитника, а не в самого защитника. ①
- Не опускайте подбородок на грудь и держите глаза открытыми. ②
- Примите устойчивое положение, согнув ноги в коленях, и будьте готовы толкать вверх. ②
- Для входа в контакт сделайте один мощный шаг. ②
- Держите свое тело между игроком и мячом. ③
- Держите позвоночник параллельно земле и на одной прямой с направлением движения. ③



СУДЬЯМ НА ЗАМЕТКУ

Следите за:

- Высокими захватами, захватами без использования рук и захватами одной рукой выше уровня плеча – они должны строго наказываться
- Опасной игрой, когда мяч находится на земле – не позволяйте игрокам использовать ноги вблизи головы игрока.
- Игроками, атакующими или препятствующими соперникам, которые не находятся около мяча.
- Любыми действиями, которые могут замедлить освобождение мяча.
- Помните о том, что у вас всегда есть возможность остановить игру, если мяч становится недоступным для игры.
- Помните о моменте, когда захват становится раком.

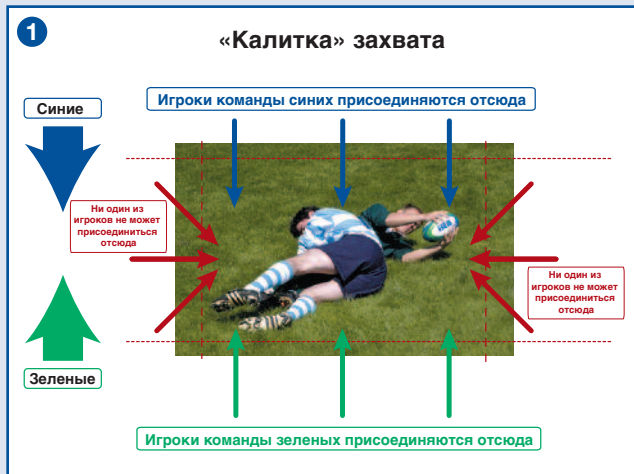
Падение на землю

- Старайтесь не выставлять руки вперед, чтобы остановить падение – попытайтесь приземлиться на ягодицы или на спину. **1**
- Сначала тело, потом мяч – не торопитесь освободить мяч. **1**
- Всегда ищите поддержку и попытайтесь передать мяч. **2**
- Попробуйте приземлиться спиной к сопернику. **3**
- Сыграйте мячом или положите его на землю без задержки. **3**



Прибывающие игроки

- Все прибывающие игроки должны входить в область захвата через «калитку». **1**
- Только игроки, стоящие на ногах, могут вести борьбу за мяч.
- При освобождении пространства от игроков защиты: **2**
 - не опускайте подбородок на грудь, держите голову и руки поднятыми,
 - смотрите на цель,
 - держите позвоночник на одной прямой с направлением движения,
 - отталкивайтесь снизу вверх,
 - входите в контакт плечом, а не головой,
 - обхватите соперника руками, сцепив их вокруг него,
 - выталкивайте игрока в сторону, чтобы освободить мяч.
 - свяжитесь с товарищем по команде, чтобы быть более устойчивым.



Захват

Компетентное выполнение и принятие захвата является решающим в развитии более безопасной и доставляющей большее удовольствие игры.

Осведомленность о хорошей технике вместе с ее соответствующим применением на практике являются ключами к выработке уверенности в игре.



К СВЕДЕНИЮ ТРЕНЕРА

Игрок, выполняющий захват

- Располагайтесь с внутренней стороны от игрока с мячом. При приближении игрока с мячом старайтесь расположиться так, чтобы он находился с внешней стороны. **1**
- Входите в захват, держа корпус низко. **2**
- Держите глаза открытыми, примите такое положение, чтобы ваша голова находилась за или сбоку от игрока с мячом. **3**
- Входите в контакт плечом к бедру игрока с мячом. **4**
- Не опускайте подбородок на грудь и держите спину прямой.
- Крепко сжимайте руки в захвате, одновременно энергично отталкиваясь ногами. **5**
- Откатитесь так, чтобы оказаться сверху и быстро вставайте на ноги. **6**



Игрок с мячом

- Прежде всего, подготовьтесь к сильному входу в контакт: с широкой опорой и согнутыми коленями. **1**
- Защищайте мяч – используйте обе руки и держите мяч в стороне от игрока, выполняющего захват. **1**
- При вхождении в контакт повернитесь к игроку, выполняющему захват. **2**
- Контролируйте падение (колени – бедро – плечо) и прижмите локти к туловищу. **3**
- После падения сразу сыграйте мячом или положите мяч на землю. **4**



СУДЬЯМ НА ЗАМЕТКУ

Убедитесь в том, что:

- игрок, выполняющий захват, отпустил захваченного игрока без задержки;
- захваченный игрок передал пас, положил или освободил мяч немедленно;
- оба игрока отодвинулись и попытались встать на ноги до попытки снова сыграть мячом;
- Прибывающие игроки присоединяются из правильного положения и через «калитку» захвата (см. стр. 22).

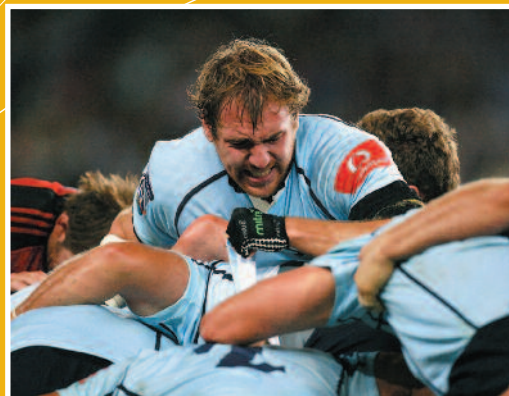
Следите за:

- игроками, которые могут атаковать или препятствовать соперникам, которые не находятся вблизи мяча;
- опасными (на ваш, как судьи, взгляд) захватами,
- высокими захватами (по определению, данному в правилах игры);

Помните о том, что у вас всегда есть возможность остановить игру, если мяч становится недоступным для игры.

Мола

Мола имеет место, когда игрок с мячом удерживается одним или несколькими игроками, и один или несколько товарищей по команде игрока с мячом связываются с последним. Таким образом, мола состоит из, как минимум, трех игроков (причем все игроки должны стоять на ногах): игрок с мячом и по одному игроку из каждой команды.



К СВЕДЕНИЮ ТРЕНЕРА

Установка мола

- Попытайтесь обойти игрока защиты. **1 2**
- Поворачивайтесь рано для принятия устойчивого положения. **3**
- Игрок поддержки, прибывающий первым, забирает мяч и толкает. **4**
- Первоначальный игрок с мячом разворачивается спиной к команде соперника. **5**
- Последующая поддержка (второй и третий игроки, прибывающие к молу) связываются с двух сторон с первоначальным игроком с мячом. **6**
- Дополнительная поддержка передает мяч назад, подальше от соперников. **7**
- Головы и плечи не должны опускаться ниже уровня бедер, и игроки должны быть связанными друг с другом. **7** (Обратите внимание на то, что сейчас мячом владеет команда синих).
- Все игроки поддержки должны принять во внимание основные ключевые факторы безопасности:
 - не опускать подбородок на грудь, держать голову и руки поднятыми,
 - смотреть на цель,
 - держать позвоночник на одной прямой по направлению движения,
 - двигаться снизу вверх,
 - входить в контакт плечом, а не головой,
 - связываться с товарищем по команде или соперником.
- Связывайтесь и толкайте вперед в сбалансированном построении. **7**
- Приспосабливайтесь к защите и, в зависимости от этого, освобождайте мяч или меняйте построение мола.



Заваливание мола

Экспериментальное изменение правил 2008 – для дополнительной информации, пожалуйста, посетите www.irb.com/elvs

- Когда мол сформирован и движется вперед, **цельтесь в соперника** (не обязательно игрока с мячом).
- **Поставьте ведущую стопу** около намеченной цели и, прежде всего, **сохраняйте широкую опору** (как минимум, на ширине плеч).
- **Крепко схватитесь за майку оппонента** (между талией и бедрами); в идеале хват должен быть широким, например: руки обхватывают цель с обеих сторон.
- Как только цель потеряла устойчивость (например, плечи опустились ниже бедер или ноги теперь стоят близко друг к другу), **сузьте свою опору и тяните цель вниз**.
- Если возможно, скрутите свой корпус во время падения, чтобы **приземлиться рядом или сверху соперника**. Это не всегда будет выполнимо.
- **Откатитесь** от области контакта и как можно быстрее встаньте на ноги.
- **Отыграйте мяч**, если это возможно.



Игроки, прибывающие к молу или раку

- Все игроки, прибывающие к молу или раку, должны присоединиться из-за стоящей позади всех стопы самого заднего товарища по команде в раке или моле. Она представляет собой «линию вне игры».
- Игроки, которые выходят из мола, должны немедленно отойти за линию «вне игры».
- Следуйте основным инструкциям тренера по технике безопасности относительно игры при раке или моле.

Прибывающие игроки команды зеленых присоединяются отсюда



Прибывающие игроки команды синих присоединяются отсюда



СУДЬЯМ НА ЗАМЕТКУ

Проверьте:

- Игроки, присоединяющиеся к молу, должны присоединиться из-за ног игрока стоящего в моле позади всех.
- Игрок может заваливать мол только посредством тяги вниз соперника в моле за часть туловища от плечей до бедер. Экспериментальное изменение правил 2008 - для дополнительной информации, пожалуйста, посетите www.irb.com/elvs

Следите за:

- игроками, которые запрыгивают на мол сверху;
- игроками, которые вытаскивают соперников из мола.

Рак

Рак – это фаза игры, в которой один или несколько игроков от каждой команды, оставаясь на ногах, в физическом контакте сходятся около мяча, лежащего на земле. Многие вопросы, имеющие отношение к безопасности в раке, также затронуты ранее в разделе «Введение мяча в контакт» на стр. 21-22.



К СВЕДЕНИЮ ТРЕНЕРА

- Игроки поддержки должны все время держать голову и плечи выше уровня бедер. Неправильно **X 1** Правильно **✓ 2**
- Игроки поддержки связываются друг с другом и соперниками, и толкают рак над мячом и за него. **3 4**
- Ближайший игрок поддержки играет мячом. **5**



СУДЬЯМ НА ЗАМЕТКУ

Проверьте, чтобы:

- игроки оставались на ногах;
- игроки, присоединяющиеся к раку, делали это из-за стоящей позади всех стопы заднего игрока в раке.

Следите, чтобы:

- игроки не заходили в рак сверху;
- в раке играли против игрока, а не мячом;
- игроки не заваливали рак намеренно или не запрыгивали на рак сверху.
- Игроки не пытались отыграть мяч руками.

Схватка

Схватка создает туннель, в который полузащитник схватки вводит мяч таким образом, чтобы игроки первых линий могли вести за него борьбу. В целях безопасности все игроки должны понимать правильную технику игры в своей позиции.



К СВЕДЕНИЮ ТРЕНЕРА

Рекомендованные упражнения для укрепления шеи можно скачать с: www.irbrugbyready.com/neck



Осанка

Нужно начать с того, чтобы понять, какая форма тела необходима для каждого участника схватки.

- Сохраняйте устойчивую опору, держите ноги примерно на ширине плеч. Неправильно **X** 1 Правильно **✓** 2
- Сгибайтесь в коленях и тазобедренных суставах. 5
- Все время держите голову и плечи выше уровня бедер. 3
- Держите стопы, бедра и плечи ровно и параллельно земле. 2 4
- Держите спину прямой и плоской так, чтобы позвоночник находился по одной прямой с направлением движения. 5
- Не опускайте подбородок на грудь и смотрите вперед из-под бровей. 2 5



- Сохраняйте устойчивое и удобное положение при принятии положения сед перед входом в контакт. 5

До входа в контакт

Наиболее важно, чтобы до входа в контакт на первую линию не оказывалось давление вперед.

- Примите правильное для своей позиции положение.
- Крепко свяжитесь и оставайтесь связанным до конца схватки. **1**
- Перенесите вес тела с пяток вперед, на переднюю часть стоп. **2**
Неправильно: **X** Зеленые Правильно: **✓** Синие
- Убедитесь в том, что первые линии находятся достаточно близко друг к другу так, чтобы каждый столб мог дотронуться до внешнего плеча столба-оппонента, стоящего напротив него. **X** **2** показывает, что первые ряды стоят слишком далеко друг от друга.
- Подготовьтесь к входу в контакт по сигналу судьи посредством правильного расположения стоп и правильного связывания. **1 2**
- Если вы чувствуете, что вы еще не готовы и ваша позиция небезопасно, сообщите об этом выкриком судье: «Еще не готовы, судья!».
- Игроки первой линии фокусируют свой взгляд на цели – «прицел на свой паз». **3**
- Не входите в контакт до сигнала судьи и следуйте последовательности процесса входа в контакт.



СУДЬЯМ НА ЗАМЕТКУ

До матча

- Поговорите с нападающими первой линии и полузащитниками схватки и объясните последовательность процесса входа в контакт.
- Правила требуют отработанной устойчивости, поэтому в первой линии должны использоваться опытные игроки. Количество необходимых игроков зависит от количества игроков в команде.

Проверьте:

- Восемь игроков от каждой команды формируют схватку, если в обеих командах 15 игроков.
- Количество игроков в схватке одно и тоже для каждой команды, включая юношеские команды и команды младшего возраста.
- Все игроки связаны полностью.
- Первые линии должны быть правильно связаны с хукером,
- Плечи находятся под прямым углом к туловищу и в горизонтальной плоскости.
- Правильность расстояния между первыми линиями,
- Головы и плечи игроков должны находиться выше уровня бедер.
- Все нападающие должны сохранять правильное связывание до самого окончания схватки.
- Все игроки, не участвующие в схватке, или полузащитник схватки находятся в пяти метрах от задней стопы схватки.

Экспериментальное изменение правил 2008 - для дополнительной информации, пожалуйста, посетите www.irb.com/elvs

- Убедитесь в том, что вы используете правильную последовательность входа в контакт из четырех ступеней: «Присед – Касание – Пауза – Контакт».

Вход в контакт при схватке

Правильное распределение времени, связывание и положение во время последовательности входа схватки в контакт являются ключевыми принципами конкурентной и безопасной работы в схватке. Для того чтобы улучшить технику безопасности, лучше всего работать, постепенно переходя от схватки из одного **1** **2** до трех **3** до пяти **4** **5** до восьми **6** **7** игроков, если возможно, с участием судьи.

- Первым линиям необходимо расположиться так, чтобы стоять напротив места вхождения в контакт (между игроками соперника), а не непосредственно перед своими оппонентами, т.е. с небольшим сдвигом в сторону.
- Входите в контакт, согласно последовательности и только после сигнала судьи «контакт». (Это не команда, а указание того, что первые линии могут войти в контакт, когда они будут к этому готовы.)
- Столб со свободной головой использует левую руку для связывания со стоящим напротив столбом с прижатой головой за майку сбоку или сзади.
- Столб с прижатой головой связывается со стоящим напротив столбом со свободной головой соперника, правой рукой захватывая майку оппонента сбоку или сзади.
- Столбы не должны оказывать давление по направлению вниз.
- Никакие другие игроки, кроме столбов, не могут удерживать соперника.
- Все игроки связываются крепко, в соответствии с правилами игры и на протяжении всей схватки до ее окончания.



Коридор

Цель коридора – возобновить игру быстро, безопасно и справедливо после выхода мяча в аут посредством вбрасывания мяча между двумя линиями игроков.



К СВЕДЕНИЮ ТРЕНЕРА

Игрок, выпрыгивающий за мячом

- Исходная позиция:
 - Грудь и руки подняты **1 2**
 - Ноги согнуты в коленях **3 4**
- С силой выпрыгивайте вверх, отталкиваясь обеими ногами. **5 6**



Игрок, выпрыгивающий за мячом (продолжение)

- Динамично передвиньтесь в такое положение, из которого вас легко можно будет поднять. **7**
- Держите тело вытянутым (придайте жесткость корпусу посредством напряжения мышц ягодиц), чтобы и вы, и поднимающий вас игрок могли сохранять контроль над прыжком. **8**
- Следите за мячом и держите ладони по направлению к мячу, одновременно вытягивая руки для ловли. **8**
- Оговаривайте свои движения с игроками поддержки, чтобы безопасно вернуться на землю. **9**
- Приземляйтесь на обе ноги, при этом сгибайте ноги в коленях. **10**



СУДЬЯМ НА ЗАМЕТКУ

Проверьте:

- Игроки, выпрыгивающие за мячом в коридоре, должны правильно поддерживаться игроками поддержки (чтобы выпрыгивающих игроков не отпускали в воздухе, т.е. до приземления на землю).

Следите за:

- игроками, которые опираются на соперника;
- игроками, удерживающими или толкающими соперника;
- игроками, неправомерно атакующими соперника.

Игроки поддержки

- Двигайтесь в пространство вместе с игроком, выпрыгивающим за мячом.
- Широкая опора – ноги на ширине плеч. **1**
- Примите упор присев с плоской спиной, согните ноги в коленях и держите подбородок поднятым. **2 3 4 5**

СОВЕТ: Хороший способ научить этой технике набирающих опыт игроков – использовать последовательность по нарастанию, приведенную здесь: сначала только игроки поддержки, затем игроки поддержки с подушками для захвата, и, потом, игроки поддержки с выпрыгивающим игроком.

- Возьмитесь за игрока, положив на него ладони и не сжимая пальцы в кулак. **6 7 8 9**



Передний лифтер

Задний лифтер



Игроки поддержки (продолжение)

- После подъема в воздух двигайтесь по направлению к выпрыгивающему игроку, одновременно выпрямляя ноги и руки. **10 11 12 13**
- Не отпускайте игрока, сохраняя жесткость корпуса и устойчивое положение, и безопасно верните игрока на землю. **14 15 16**



Управление травматизмом

Если, все-таки, травма произошла, очень важно суметь определить травму, вылечить ее должным образом и помочь игроку восстановиться и вернуться к игре.



Существуют три отличные фазы управления травматизмом:

- 1) Определение травмы.
- 2) Реабилитация.
- 3) Возвращение к игре.

Фаза 1 – Определение

Для простоты, этот этап определения травм был разделен две категории: острые/ катастрофические травмы, и все остальные (включая серьезные повреждения, например: переломы и травмы мягких тканей). Крайне важно, чтобы игроки реабилитировались должным образом до возвращения к спорту, в противном случае, ущерб от травмы может только усугубиться.

Острые травмы

В случае подозрения на острую или катастрофическую травму, важно, чтобы все: игроки, тренеры, судьи и администраторы, - знали что делать. Это должно быть отражено письменно в плане действий в чрезвычайных ситуациях.

- 1) Позовите на помощь.
- 2) Вызовите скорую помощь.
- 3) Разговаривайте с игроком.
- 4) Проверьте доступ воздуха – удалите капу изо рта.
- 5) Проверьте дыхание.
- 6) Проверьте кровообращение.
- 7) **Не перемещайте игрока.**
- 8) Оставайтесь с игроком и продолжайте разговаривать с ним.
- 9) Держите игрока в тепле, пока не придет профессиональная помощь.

Все другие травмы

Оцените состояние игрока на поле, используя систему **TOTAPS** (сокращение с английского).

Отказ от ответственности

Информация по управлению травматизмом, предоставленная в этом материале IRB «Готовность к регби», является только средством помощи в уходе за и управлении травмированными игроками. Она не заменяет преимущество присутствия квалифицированного персонала для лечения травм. Международный совет регби IRB (включая его эксплуатационную организацию IRFB Services (Ireland) Limited и другие ассоциированные организации) не несет никакой ответственности, по небрежности или любой другой причине, в связи с лечением, уходом или управлением травмированными игроками.



Удалите капу изо рта травмированного игрока

T alk – говорите	Что произошло? Где болит?
O bserve – наблюдайте	Посмотрите на зону травмы. Отличается ли она от другой стороны (отек, другой цвет и т.д.)?
T ouch – дотроньтесь	Проверьте травму на отек, чувствительность и боль.
A ctive movement – активное движение	Попросите игрока пошевелить травмированной частью тела без посторонней помощи.
P assive movement – пассивное движение	Если игрок может пошевелить травмированной частью тела активно, аккуратно проверьте полный диапазон движения.
S kill test – тест навыка	Если активные и пассивные движения не вызывают боли, попросите игрока встать и проверить, может ли он стоять на ногах и идти. Если он не может стоять или идти сам, его нужно вынести с поля (в случае травмы нижних конечностей таким образом, чтобы он не опирался на ноги).

Сотрясение мозга

Правило №10 IRB гласит о следующем:

10.1.1 Игрок, который получил сотрясение мозга, не должен участвовать ни в каком матче или тренировочной сессии в течение, как минимум, трех недель со времени получения травмы, и может вернуться к тренировкам и игре только в случае отсутствия симптомов и признания его годности вследствие надлежащего медицинского осмотра. Такое признание годности должно быть записано в письменном отчете, подготовленном тем лицом, который провел медицинский осмотр игрока.

10.1.2. В соответствии с нижеследующим подпунктом 10.1.3, период трех недель может быть укороченным, только если игрок не имеет симптомов и его физическая годность была подтверждена вследствие надлежащего медицинского осмотра квалифицированным и дипломированным неврологическим специалистом. Такое подтверждение должно быть записано в письменном отчете, подготовленном надлежащим образом таким квалифицированным и признанным неврологическим специалистом, который провел осмотр игрока.

10.1.3. В Регби младшего возраста, минимальный период трех недель является обязательным.

Без ограничения действия применения Правила IRB № 10, следующие рекомендации могут помочь в распознавании сотрясения мозга. Тем не менее, необходимо помнить о том, что каждый случай должен оцениваться в соответствии с индивидуальными характеристиками. При сотрясении мозга могут наблюдаться следующие симптомы:

- потеря сознания,
- потеря памяти, замешательство и потеря ориентации,
- двойное или размытое зрение,
- головокружение и потеря равновесия,
- рвота и головная боль.

Игровые следствия

Если игрок обнаруживает признаки сотрясения мозга, он не должен допускаться до продолжения или возвращения к игре. Игрок должен быть осмотрен квалифицированным медицинским работником.

Травмы мягких тканей

Растяжение связок, сухожилий и ушибы следует лечить с использованием метода, известного как **PRICED** (сокращение с английского)

Protect – защита	Как только произошла травма, крайне важно защитить травмированную зону и самого игрока от дальнейшего травмирования. В противном случае, существует риск ухудшения и замедленного выздоровления. <ul style="list-style-type: none"> • ссадины / рваные раны должны быть закрыты; • травмированный сустав должен быть поддержан пластырем или фиксирующим устройством; • Необходимо избегать нагрузки на ноги.
Rest – отдых	Надлежащий отдых жизненно необходим для заживления тканей при получении любой травмы. Помните о том, что действия, сопряженные с болевыми ощущениями, вредны для травмы.
Ice – лед	Применение льда в случае травмы помогает остановить кровотечение и предотвратить дальнейший отек. Регулярное применение льда помогает снизить время восстановления и на какое-то время унять боль. Прикладывайте лед к травме на 15 минут каждый час. Независимо от режима, защита кожи вазелином или маслом предотвратит возможность получения дополнительной термальной травмы.
Compression – сжатие	Сжатие гематомы предотвращает отек и снижает время восстановления. Сжатие при травме мягкой ткани может ограничить отек.
Elevation – приподняtie	Если приподнять поврежденную часть тела, это может уменьшить отек и снизить боль.
Diagnosis – диагноз	Ранний диагноз и правильные действия – самый быстрый путь к выздоровлению.



Лед помогает предотвратить кровотечение и дальнейший отек



Если приподнять травмированную часть тела, это уменьшает отек и снижает боль

Как только был установлен диагноз, избегайте любого элемента **HARM** (сокращение с английского) в течение 72 часов.

Heat – высокая температура	Может привести к повышенному кровотечению и отеку, а также усугубить боль и тугоподвижность.
Alcohol – алкоголь	Может привести к повышенному кровотечению и отеку, а также замаскировать боль и серьезность травмы.
Running – бег	Отдых крайне необходим.
Massage – массаж	Лучше всего избежать массажа, так как он может увеличить кровотечение и отек, тем самым, замедляя выздоровление.

Кровотечение

При лечении любого игрока, следует надевать медицинские перчатки, чтобы защитить игрока и лицо, оказывающее ему первую помощь, от возможной передачи переносимых с кровью болезней, таких как ВИЧ и гепатит. Кровь не должна передаваться от одного игрока другому. Любые предметы, запачканные кровью, должны быть помещены в пластиковый пакет, который должен быть герметично закрыт и безопасно выброшен.



При серьезном кровотечении нужно принять меры как можно быстрее, чтобы снизить поток крови, так как этого может быть достаточно, чтобы сохранить жизнь пострадавшему. Сначала окажите прямое давление на рану и только затем окажите непрямое воздействие, если первое невозможно. Срочно организуйте транспортировку в больницу или приемную врача.

Фаза 2 – реабилитация

Реабилитация требует наблюдения и управления надлежащим образом подготовленными медицинским персоналом, врачами, физиотерапевтами и консультантами по физической подготовке.

Целью реабилитации является восстановление игрока до полной физической готовности, которая включает в себя:

- восстановление мышечной силы;
- восстановление полного диапазона движения в суставах;
- восстановление координации и равновесия;
- физическую готовность, поддерживаемую такими упражнениями, как упражнения на велотренажере и плавание;
- при готовности – постепенное введение в навыки, имеющие непосредственное отношение к регби;
- упражнения на контакт и, только после этого, полный контакт.

Если все это достигнуто, можно возвращаться к игре.

Фаза 3 – возвращение в игру

Игрокам следует возвращаться к игре, только после того как тренер, врач или физиотерапевт провел осмотр и проверку игроков, чтобы убедиться в их готовности для возвращения на поле. Такие возвращающиеся к игре игроки должны снова продемонстрировать свою готовность к Регби. Проверки и тесты должны включать в себя проверку на физическую готовность как в начале сезона и проверку регбийных навыков и движений,

Определение травмы IRB

Травма – это любая физическая жалоба, вызванная передачей энергии, превысившей способность организма поддерживать свою структурную и (или) функциональную целостность, которую претерпел игрок во время регбийного матча или тренировки, независимо от необходимости медицинской помощи или потери времени в плане регбийной деятельности. Травма, которая приводит к необходимости оказания медицинской помощи, называется травмой, «требующей медицинской помощи», а травма, которая приводит к неспособности игрока принимать полноценное участие в будущем регбийном тренинге или матче называется травмой «с потерей времени».

которые игроки используют во время игры, например: захваты, обманные шаги в сторону, прыжки и т.д.

Следует использовать анкетную информацию игрока для сравнения его показателей и определения того, является ли снова игрок готовым к Регби. Если игроки могут продемонстрировать тот же уровень показателей, как и до травмы, они снова готовы к Регби.

Отчет о травмах

Отчеты о травмах важны, так как они позволяют отслеживать причины и обстоятельства травм, что, в свою очередь, помогает определить, как предотвратить повторение подобных травм в будущем. Тренерам следует поощрять игроков в том, чтобы они сообщали ему о своих травмах, в противном случае, существует риск ухудшения состояния и невозможности полного восстановления после травмы. Это может повлечь за собой серьезные последствия, особенно, после сотрясения мозга.

Ревизия травматизма важна для улучшения безопасности игроков и их игровых показателей. Каждому клубу, району и Союзу следует назначить официальное лицо, ответственное за ревизию травм.

Все отчеты о травмах должны использовать терминологию травматизма IRB и следовать процедурам сбора данных для изучения травм.

Форму отчета о травме IRB, а также материал по определению травмы IRB можно скачать с:

www.irbrugbyready.com/ru/injury



СУДЬЯМ НА ЗАМЕТКУ

- Если игрок получил травму и продолжение игры может быть опасным, судья должен остановить игру.
- Игроки не должны носить на себе любой предмет одежды, на котором есть следы крови.
- Игроки с открытой или кровоточащей раной должны покинуть игровую площадку и не должны возвращаться, пока кровотечение не будет остановлено, а рана не будет закрыта.

Краткий обзор

Программа Международного совета регби (IRB) «Готовность к регби» направлена на поддержку тренеров, судей, игроков и Союзов Регби в подготовке к игре в Регби, предоставляя модели добросовестной практики для физической подготовки, техники, профилактики и управления травматизмом.

Если вы готовы к Регби, оставайтесь готовым к Регби

Все заинтересованные в Регби стороны несут общую и индивидуальную ответственность за обеспечение того, чтобы игра велась с пониманием принципов честной игры. Регби – интенсивный физический вид спорта, поэтому игроков нужно постоянно инструктировать о важности дисциплины. Это означает, что грубая игра, нанесение умышленного вреда соперникам или неправильное обращение к судье абсолютно недопустимо. Всем попечителям этой замечательной игры необходимо содействовать развитию честной игры.

- Уважайте себя, соперника, официальных представителей и правила игры.
- Выигрывайте с гордостью, проигрывайте с достоинством.
- Постарайтесь сохранять спокойствие.
- Судья стоит во главе игры, поддержите его (её) своей честной игрой и уважительным отношением к его (её) решениям.

Надеемся, что теперь вы полностью понимаете, что необходимо для того, чтобы быть готовым к Регби.

1 Проведите проверку (анкетирование) своих игроков до начала игры.

2 Убедитесь в том, что снаряжение и обстановка безопасны, и разработайте план действий в чрезвычайных ситуациях.

3 Убедитесь в том, что игроки ведут тщательную подготовку, в плане

- физической подготовки,
- образа жизни,
- разминки и расслабления.

4 Инструктируйте игроков снова и снова о безопасных техниках:

- равновесие, устойчивость и осанка;
- захват и контакт «один на один»;
- схватка и коридор;
- рак и мол.

5 Ни в коем случае не допускайте грубой игры.

6 Знайте, что делать в случае всех видов травмы:

- Если сомневаетесь, быстро позовите на помощь и не передвигайте игрока.
- В случае не катастрофических травм:
 - a) помните о системе **TOTAPS**,
 - b) помните о возможности сотрясения мозга,
 - c) при травмах мягких тканей, используйте систему **PRICED**,
 - d) избегайте элементов **HARM**.
- Удостоверьтесь в том, что игроки реабилитируются должным образом.
- Позволяйте им возвращаться к игре только тогда, когда они полностью к этому готовы.
- Сообщайте о травмах, если это необходимо.

Если вы будете следовать этим шагам готовности к Регби, как игрок, тренер, судья, администратор или Союз, вы сможете получать еще большее удовольствие от игры в регби.

Для дополнительной информации и доступных для скачивания материалов, пожалуйста, посетите наш сайт:

www.irbrugbyready.com





Ответственность всех и каждого

Благодарность

Мы бы хотели выразить глубокую благодарность за преданность делу и старание редакторской команде и команде консультантов, внесших свой вклад в разработку этой обучающей программы.

Редакторская команда: Марк Харрингтон (IRB) и Проф. Мик Моллой (IRB).

Авторы: Стив Абуд (Ирландский союз регби), Энди Хэндерсон (Шотландский союз регби), Уилл Фибери (Союз регби Англии), Брайан О Ши (тренер IRB, Австралия)

Команда поддержки: Майк Люк (Тренер IRB, США), Бернд Габбей (Тренер IRB, Германия), Кит Хоул (Тренер IRB, Австралия), Брюс Кук (IRB), Стив Гриффит (IRB), Джон Шропфер (Уэльский союз регби), Джок Пеги (Шотландский союз регби) и Гари Таунсенд (Союз регби Англии).

Мы благодарим за использование игроков, игровых полей, объектов и оборудования, - центр «York Fitness», Фреда Баама и Скота Пирсона из «ABK Sports», Колина Макэнти из Академии регби Ленстера и его игроков, Д-ра Конора МакКарти Ирландского союза регби, Питера Смита Клуба регби колледжа Св. Мэри, Дэвида Кина и Алана Рогана (судей Ирландского союза регби).

Избранные фотографии предоставлены «Getty Images».

Дизайн и печать: The Bridge
www.the-bridge.co.uk

Данный материал IRB «Готовность к регби» был разработан в контексте правил игры, применимых к профилактике несчастных случаев и травматизма, а также врачебной практики в Ирландии. Международный совет регби (IRB) (включая его эксплуатационную организацию IRFB Services (Ireland) Limited и другие ассоциированные организации) не берет на себя никакую ответственности, по небрежности или любой другой причине, за обеспечение соблюдения местных юридических требований, которые могут существовать на любой территории и в любой форме.

© IRB 2008





International Rugby Board, Huguenot House, 35-38 St. Stephen's Green, Dublin 2, Ireland
Tel. +353-1-240-9200 **Fax.** +353-1-240-9201 **Web.** www.irb.com

www.irbrugbyready.com