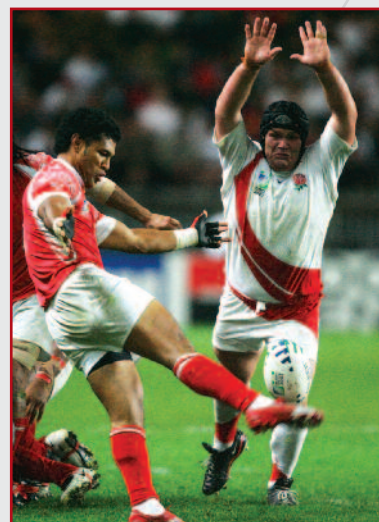


МЕЖДУНАРОДНЫЙ СОВЕТ РЕГБИ
СИЛОВАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
УРОВЕНЬ 1



Содержание

Общий обзор	2
• Предисловие	
• Тренировочные и учебные курсы Международного совета регби (IRB)	
• Введение в программу Силовой и физической подготовки Международного совета регби	
• Учебные итоги курса	
• Общая информация о курсе	
Среда	5
• Половое покрытие	
• Освещение	
• Зеркала	
• Стены, крыша и двери	
Оборудование	6
• Законодательство	
• Инвентарь	
• Расположение	
• Хранение	
• Тренировочное оборудование	
Уборка и обслуживание	10
• Законодательство	
• Половое покрытие	
• Зеркала	
• Отягощения на сопротивление и свободные отягощения	
• Информация, инструктаж и наблюдение	
Использование спортзала	11
• Ознакомление с оборудованием	
• Образец правил лицензированного спортивного центра	
Упражнения силовой и физической подготовки	13
• Основы безопасности работы	
• Безопасность спортсменов	
• Техника наблюдения	
• Карта мышц	
Упражнение 1 – Становая тяга	15
Упражнение 2 – Тяга к подбородку	17
Упражнение 3 – Подъем штанги на грудь	19
Упражнение 4 – Приседания со штангой за головой	21
Упражнение 5 – Приседания со штангой на груди	23
Упражнение 6 – Жим штанги из-за головы («военный жим»)	25
Упражнение 7 – Жим от груди	27
Упражнение 8 – Жим гантелями	29
Упражнение 9 – Жим лежа (со штангой)	31
Упражнение 10 – Тяга верхнего блока	33
Упражнение 11 – Тяга нижнего блока	35
Упражнение 12 – Жим ногами	37



Предисловие

Добро пожаловать в курс Международного совета регби по Силовой и физической подготовке, Уровень 1!

Данный курс создан для того, чтобы предоставить начинающим тренерам по силовой и физической подготовке основную информацию и навыки, которые, в свою очередь, позволят игрокам более тщательно готовиться к игре в регби. Этот курс непосредственно связан с элементом силовой и физической подготовки программы Международного совета регби «Готовность к регби».



Программа Силовой и физической подготовки была разработана Международным советом регби совместно с компанией «ABK Sports». Процедуры, описанные в этом руководстве, были разработаны с использованием обширной экспертизы в этой отрасли и соответствуют законодательным требованиям Великобритании. «ABK Sports» устанавливают оборудование от имени Международного совета регби во всем мире. Помните о том, что необходимо всегда придерживаться техники эксплуатации.

Руководство по Силовой и физической подготовке, Уровень 1, Международного совета регби фокусируется на пяти ключевых областях:

- среда,
- оборудование,
- уборка и обслуживание,
- использование спортивного объекта,
- обзор основных упражнений по силовой и физической подготовке.

На протяжении курса у вас будет возможность применить свои тренерские навыки по силовой и физической подготовке на практике. Воспользуйтесь этой возможностью, для того чтобы обменяться мнениями и знаниями со своими коллегами и преподавателем IRB. Я искренне надеюсь, что вам понравится курс и вы сможете получить пользу от участия в нем.

С уважением,



Марк Харрингтон
Менеджер по обучению
Международный совет регби

Благодарность

Мы искренне признательны автору и редакторской команде за преданность делу и приложенные усилия, а также консультативной команде за внесение вклада в разработку этой образовательной программы.

Авторы:

Фред Баама (ABK Sports) и Николас Джонстон (Northampton Saints)



Редактор:

Марк Харрингтон (IRB)

Графический дизайн и издание:

The Bridge
www.the-bridge.co.uk



Консультанты по графическому дизайну:

SPEVO

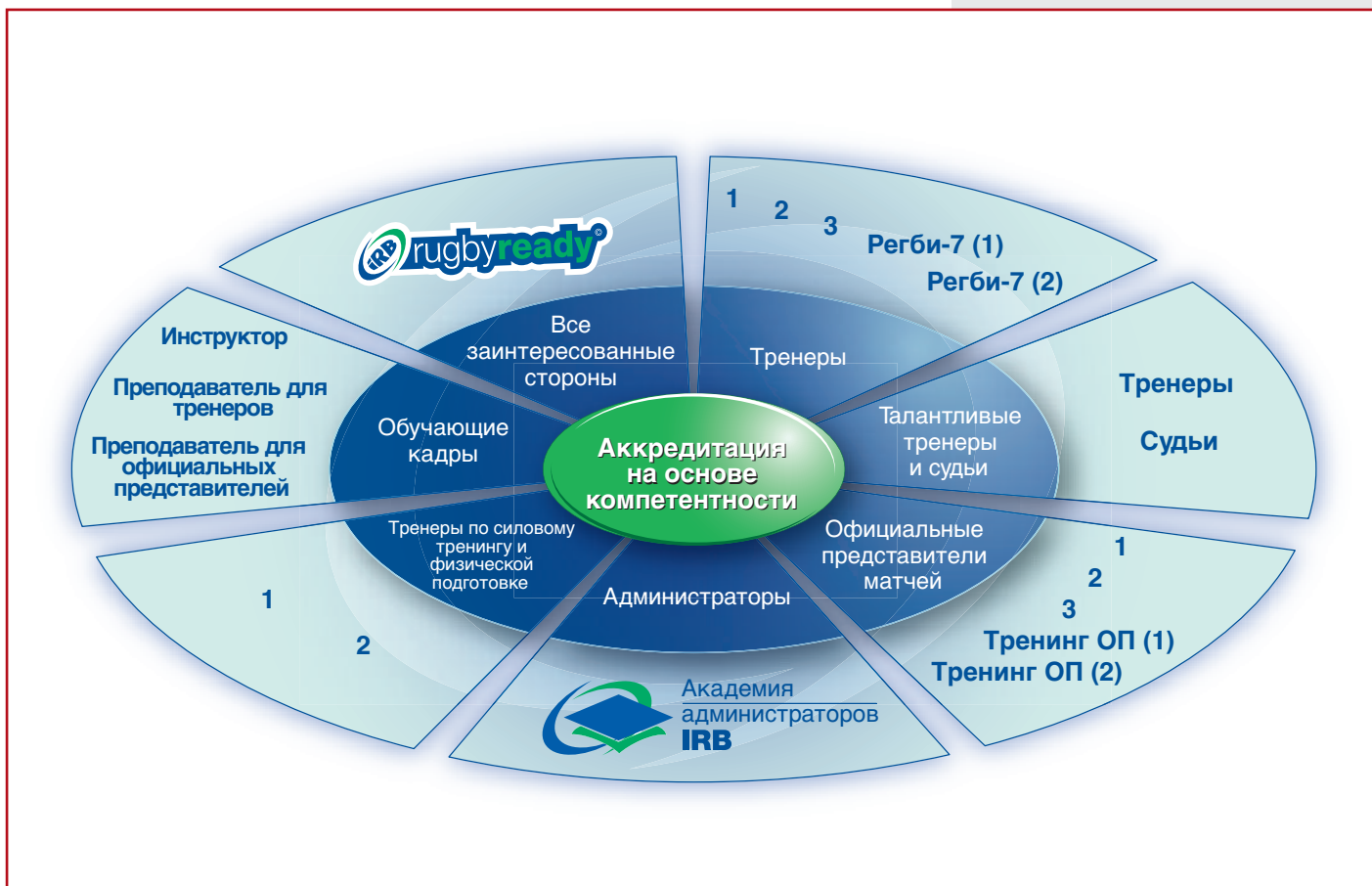


Muscle usage renderings © SPEVO 2008

О данном пособии

Это пособие является как руководством, так и рабочей тетрадью, поэтому его копию следует предоставить каждому участнику курса. Заметки для инструктора можно отдельно запросить у Международного совета регби.

Тренировочные и подготовительные курсы Международного совета регби (IRB)



Курсы для тренеров и судей Международного совета регби были впервые разработаны в середине 90-х годов. В 2003 году стало очевидным, что содержание этих курсов потеряло свою актуальность, и курсы были тщательным образом пересмотрены.

В результате этого пересмотра в начале 2004 года в Ленсбери, Англия, был проведен Стратегический семинар по развитию тренеров и судей, участники которого были непосредственно и активно вовлечены в преподавание и развитие тренерской и судейской деятельности.

Список минимальных критериев компетентности, который был разработан на этом семинаре, сформировал основу для доработки и новой редакции этих курсов в соответствии с приведенной выше структурой.

С 2006 года был разработан новый пакет курсов для тренеров и судей. Теперь все курсы Международного совета регби основаны на компетентности и разработаны для того, чтобы предоставить обучение и тренинг, соответствующие рабочему контексту тренеров и официальных представителей игры.

Введение в программу Силовой и физической подготовки Международного совета регби

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, которое 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.

Учебные итоги курса

По завершению курса, вы сможете:

1. определить основы безопасности спортивного зала;
2. безопасно использовать основное оборудование спортзала;
3. объяснить некоторые основные упражнения по силовой и физической подготовке и их тренировочные пункты;
4. спланировать и провести базовую тренировочную сессию по силовой и физической подготовке для игрока регби.
5. показать связь между упражнениями в спортзале, тренировками на поле и игровыми тренировками;
6. дать определение и поощрять применение добросовестной практики в спортзале.

Общая информация о курсе

Необходимые ресурсы:

- Руководство по силовой и физической подготовке – Уровень 1
- DVD или руководство программы «Готовность к регби» Международного совета регби.

Оценка

Для того чтобы получить сертификат Международного совета регби о посещении курса, участник должен прослушать все модули курса.

Методы проведения курса

Данный курс может быть проведен посредством:

- презентации,
- демонстрации,
- практических семинаров.

Отказ от ответственности

Данный материал «Силовая и физическая подготовка – Уровень 1» 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 «Силовая и физическая подготовка – Уровень 1».

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.

Среда

Среда, используемая для тренировок, важна не менее, чем используемое оборудование. Поэтому для максимального снижения риска для пользователей необходимо, чтобы среда соответствовала всем необходимым стандартам.

Половое покрытие

Половое покрытие в спортивном зале должно быть плоским, ровным и сухим на протяжении всего времени использования. Тип покрытия должен быть разработан специально для использования в этих целях, так как оно должно обладать высокой прочностью, иметь нескользящую поверхность, легко поддаваться чистке и изолировать высокую температуру, шум и влажность. Половое покрытие должно ежедневно осматриваться на отсутствие вздутий или впадин, и, в случае их нахождения, должны быть приняты соответствующие меры.

В рамках общего обслуживания спортивного зала в течение дня должны проводиться периодические проверки, чтобы обеспечить, что использованное оборудование было убрано и сложено в назначенном месте, а не оставлено на полу, так как это может создать потенциальную опасность падения для пользователей спортзала.

Освещение

Для безопасной работы спортивного зала важно обеспечить постоянное освещение, достаточное для того, чтобы пользователи могли ясно видеть оборудование, проходы и т.д. Каждую неделю следует проводить осмотр ламп и, в случае необходимости, их замену компетентным и обученным персоналом. Любая неполадка в сети, которая приводит к крайне ограниченному освещению или его отсутствию, означает, что зал не может быть использован до исправления неполадки.

Зеркала

Зеркала могут эффективно использоваться для объяснения техники тренировок и ее корректировки. Ввиду физической природы деятельности в спортзале и использования отягощений, любые зеркала, расположенные за стойкой для отягощений, должны быть ударопрочными или изготовленными из армированного стекла. Зеркала должны содержаться в безопасном состоянии и еженедельно проверяться на наличие повреждений. В случае их нахождения зеркало должно быть заменено как можно скорее. Как временное решение, трещины или выбоины должны быть немедленно покрыты прочной липкой лентой, чтобы предотвратить разбивание, тем самым, снижая риск получения травм от порезов.

Стены, крыша и двери

Стены следует еженедельно проверять на наличие трещин или повреждений, полученных в результате использования свободных отягощений, или если тренажер на сопротивление расположен слишком близко к стене и постоянно ударяется об нее. О любом повреждении необходимо сообщить персоналу, и должны быть приняты меры по его устранению. Любые утечки с потолка на пол могут свидетельствовать о неисправностях крыши, поэтому для снижения риска падения в результате скользкого пола должны проводиться регулярные проверки. О любой неисправности необходимо сообщить персоналу, и должны быть приняты меры по его устранению. Двери также должны ежедневно проверяться на свободное и эффективное движение, и о любом повреждении необходимо сообщить персоналу, чтобы были приняты меры по его устранению.



Оборудование

Законодательство

В Великобритании любое оборудование, используемое работниками на рабочем месте, попадает под общую категорию «рабочего оборудования». Согласно Правилам снабжения и использования рабочего оборудования от 1998 г., работодатели должны гарантировать, что оборудование соответствует виду деятельности, подлежит техническому обслуживанию, в случае необходимости проверяется, сопровождается соответствующей информацией и инструкциями, а также используется только теми людьми, которые были обучены его использованию. Этот совет будет разумным на любой территории.

Инвентаризация оборудования

Тренажеры на сопротивление и свободные отягощения поставляются компанией «ABK Sports». Любое неисправное, потерянное или украденное оборудование должно быть заказано или заменено с использованием только одобренных поставщиков.

Расположение оборудования

Оборудование на сопротивление следует расположить так, чтобы люди могли безопасно передвигаться вокруг тренажеров, находящихся в пользовании, без риска столкновения. Общая рекомендация – оставлять свободное пространство радиусом 1,2 метра от центра пользователя. Скамьи для упражнений с отягощениями должны находиться как минимум в 3 метрах друг от друга во избежание риска столкновения. Расположение спортивного оборудования должно ежедневно проверяться членом тренерского состава и исправляться в соответствии с общими рекомендациями.

Хранение оборудования

В спортивном зале для каждой части переносного оборудования должно быть отведено место для хранения. Если в будущем приобретается дополнительное оборудование или свободные отягощения, обязательно отвести им место для хранения; оборудование нельзя оставлять на полу, так как это неподходящее и небезопасное решение.

Все гантели и весовые тарелки будут поставляться вместе с соответствующей подставкой для хранения. Добросовестное обслуживание спортзала необходимо для снижения риска падения, и весь персонал должен взять на себя ответственность по возвращению на место любого оборудования, которое больше не используется, но было оставлено в неположенном месте.

Следует поощрять игроков и любых других пользователей спортзала класть оборудование на место после каждого использования, таким образом, еще больше снижая риск. Об этом стоит сообщать устно во время ознакомления с оборудованием, а также помещать письменные предупреждения на доске для объявлений. Любые комплектующие элементы тренажеров на сопротивление должны храниться в специальных контейнерах рядом с тренажером. Их не следует оставлять на полу, так как это создает риск падения.



Тренировочное оборудование

Плайометрические коробки

Используются для отработки взрывных прыжков и тренировок на скорость. Они также используются как промежуточное исходное положение для упражнений со штангой.



Машина Смита

Штанга противовеса под углом 5 градусов. Это позволяет пользователю безопасно и эффективно выполнять первостепенные и второстепенные упражнения для корпуса с использованием плоской или наклонной скамьи.

- Жим лежа/ жим лежа на наклонной скамье
- Жим сидя
- Становая тяга
- Тяга к подбородку
- Приседания



Жим ногами

Широкий диапазон регулировки спинки сидения для максимальной амплитуды движения. Регулируемые предохранители для ограничения движения упора для ног.



Многофункциональная стойка

Многофункциональная стойка комбинирует безопасность полустойки с возможностью использования внешней передней стороны стойки при добавлении многофункциональной скамьи. Опять же, с использованием многофункциональной скамьи, на этом тренажере могут выполняться все первостепенные и второстепенные упражнения для корпуса.

- Жим лежа / жим лежа на наклоненной скамье
- Приседания
- Жим сидя
- Подтягивания
- Становая тяга

Исходная позиция для подъема штанги может регулироваться в зависимости от упражнения.



Многофункциональная скамья

Многофункциональная скамья предназначена для крепления к стойке, но она так же может использоваться отдельно для упражнений с гантелями. Регулятор с шестью позициями позволяет скамье скользить вперед и назад в соответствии с длиной тела пользователя. Спинка скамейки может фиксироваться под наклоном 30, 45, 65 и 90 градусов. Скамья крепится к задней балке стоек для максимальной устойчивости.



Плоская скамья

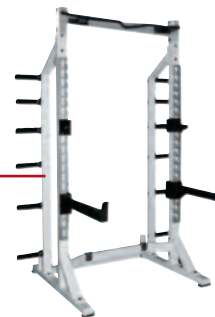
Плоская скамья подходит для упражнений с тяжелыми гантелями.



Полустойка

Полустойка в сочетании с многофункциональной скамьей позволяет спортсмену безопасно и эффективно выполнять первостепенные и второстепенные силовые упражнения.

- Жим лежа / жим лежа на наклонной скамье
- Приседания
- Жим стоя
- Подтягивания



Гребной тренажер (тяга снизу)

Дизайн тренажера дает возможность пользователю работать над мышцами спины.



Вертикальная тяга

Дизайн этого тренажера позволяет увеличить ширину спины. Регулируемые крепления позволяют фиксировать положение ног.



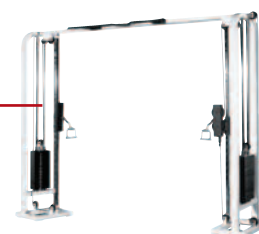
Скамья с регулируемым наклоном

Скамья с регулируемым наклоном подходит для упражнений с гантелями.



Кроссовер

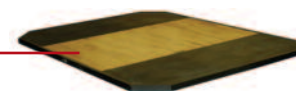
Две регулируемые тросовые стойки позволяют высокое и низкое движение.



Платформа для тяги

Платформы могут использоваться как отдельно, так и с блочными станциями путем присоединения вкладки. Платформы используются для безопасной и эффективной отработки различных техник олимпийской тяжелой атлетики.

- Тяга
- Подъем штанги на грудь
- Приседания



Глют-скамья для ягодичных мышц и мышц бедер

Глют-скамья обладает многофункциональной способностью, позволяющей пользователю выполнять как упражнения для задней поверхности бедер, так и упражнения для нижней части спины. Дизайн позволяет регулировать положение двойных набивных валиков (29 различных позиций) для соответствия пользователю любого размера. Ролики для бедер и стабилизаторы для лодыжек регулируются вертикально. Такая полная регулируемость позволяет пользователю тренировать задние мышцы бедер и ягодичные мышцы под различными углами.



Тренажер «джаммер»

Крайне способствует взрывному тренингу. Расположение ног на полу помогает сделать тренировку наиболее функциональной. Позволяет одностороннее и двустороннее движение.



Гиперэкстензия

Угол наклона 45 градусов и регулируемая высота позволяют укрепить мышцы спины и брюшного пресса, а также улучшить гибкость.



Тренажер для жима от груди

Плоская скамья для жима.



Вертикальный подъем колен

Станция для вертикального подъема ног и отжиманий на брусках.



Тренажер для жима сидя



Уборка и обслуживание

Законодательство

В Великобритании в силу Правил снабжения и использования рабочего оборудования от 1998 г., Правило 5 гласит о том, что всё «оборудование должно поддерживаться в эффективном и исправном состоянии и подлежать добросовестному ремонту. Техническое обслуживание должно быть запланировано, и должна вестись запись технического обслуживания».

Частая уборка и обслуживание среды и оборудования обеспечивают безопасную гигиеничную тренировку, оберегают инвестиции и поддерживают внешний вид. Чтобы обезопасить посетителей от несанитарных условий, любые поверхности, касающиеся кожи пользователей, должны ежедневно протираться и дезинфицироваться.

Гарантийный срок всего оборудования, поставляемого «ABK Sports», составляет один год; поэтому рекомендуется производить ежегодное обслуживание оборудования компетентными специалистами. Все записи о техническом обслуживании должны храниться как минимум три года.

Половое покрытие

Пол должен ежедневно чиститься пылесосом и подметаться в целях удаления накопленной грязи и пыли, таким образом, снижая риск падения в результате скользкого пола.

Как минимум раз в неделю пол должен быть вымыт с дезинфицирующим средством и полностью высохнуть до того, как кто-либо будет пользоваться этой частью спортзала. Убедитесь в том, чтобы во время уборки вход в помещение для пользователей был закрыт и чтобы использовались таблички "Осторожно. Скользкая поверхность."

Зеркала

Если в зале установлены зеркала, рекомендуется использование ударопрочных зеркал, которые должны быть установлены квалифицированным подрядчиком. Зеркала следует мыть, как минимум, каждую неделю, используя специальные средства для чистки стекол и мягкую ткань, а так же ежедневно проверять зеркала на наличие повреждений.

Тренажеры на сопротивление и свободные веса

Чистка тренажеров и свободныхотягощений является частью запланированного профилактического обслуживания.

Вся обивка и покрытия должны ежедневно протираться влажной мягкой тканью с использованием антибактериального чистящего средства для предотвращения накопления выделений организма; оборудованию нужно обязательно дать высохнуть до его использования. Обивка и покрытия должны также ежедневно проверяться на износ, и, при необходимости, обивка должна быть заменена, чтобы избежать перекрестного загрязнения. Как только обивка начинает рваться, необходимо принимать временные меры, например: использовать прочную липкую ленту для временной починки, пока не будет назначена смена обивки.

Весовые диски, стойки и гантели должны еженедельно протираться влажной мягкой тканью с использованием антибактериального чистящего средства. Оборудование обязательно должно высохнуть до его использования.



Скамьи для упражнений с отягощениями должны проверяться ежедневно, чтобы гарантировать ровность их поверхности и их правильное расположение до использования. Ножки скамей должны находиться в исправном состоянии, чтобы обеспечить ее устойчивость во время выполнения упражнений.

Все части тренажеров: каркас, корпус, внешние стойки для отягощений, подвижные элементы и металлические детали должны ежедневно протираться влажной мягкой тканью с использованием дезинфицирующего средства, причем оборудование должно высохнуть до его использования.

Информация, инструктаж и наблюдение

В силу потенциально опасной природы оборудования в спортзале, является обязательным, чтобы все инструкции были ясны и понятны во время первого посещения.

После доставки и установки оборудования, «ABK Sports» проведет обучение работников спортзала по использованию и обслуживанию оборудования. Поэтому они должны быть достаточно компетентны для того, чтобы, в свою очередь, провести инструктаж игроков по пользованию оборудованием до начала тренировок.

Использование спортзала

Ознакомление с оборудованием

Согласно пройденному обучению, ознакомление с оборудованием должно соответствовать следующему формату, и записи о нем должны храниться в файле:

Правила лицензированного спортивного центра (5 минут):

- объясняются устно,
- копия правил дается и подписывается каждым игроком,
- возвращается тренерскому персоналу и хранится в файле.

Ознакомление с оборудованием (20-30 минут)

- Разминка,
- инструктаж по технике безопасности при работе с тренажером на сопротивление и свободными отягощениями,
- демонстрация и молчаливый инструктаж,
- проба на практике и любые необходимые поправки,
- основные упражнения на растяжку и расслабление,
- подтверждение понимания инструктажа.

Правила лицензированного тренировочного центра

Для безопасной и эффективной работы в спортзале, существует ряд основных правил, которые должны обязательно применяться, сообщаться и выполняться игроками и работниками спортзала. О них необходимо сообщать как устно, так и письменно. Если кто-либо захочет пользоваться залом вне тренировочной сессии под наблюдением, он должен обязательно получить соответствующий инструктаж.



Использование оборудования

В спортивном зале все оборудование должно использоваться только в соответствии с предусмотренным назначением и инструкциями, полученными при ознакомлении с оборудованием. О любом неправильном использовании оборудования необходимо сообщить тренерскому персоналу, чтобы могли быть приняты соответствующие меры для снижения риска получения травмы или нанесения ущерба оборудованию.

Полотенца для спортзала

Игрокам и персоналу рекомендуется приносить с собой полотенце для занятий, чтобы протирать им оборудование после использования.

Питание

Употребление пищи в спортивном зале должно быть категорически запрещено.

Одежда

В зале можно находиться только в чистой обуви, предназначенной специально для тренировок в помещении. Игрокам не следует разрешать тренироваться без майки.

Антиобщественное поведение

Не должно допускаться в спортзале в любое время. Каждый должен всегда проявлять уважение к другим игрокам, персоналу и оборудованию.

Бутылки (фляжки) для воды

Игрокам и персоналу необходимо приносить в спортзал свои бутылки (фляжки) для воды, снабженные спортивной крышкой для предотвращения проливания воды.

Образец правил лицензированного спортивного центра

Спортивный зал обязуется способствовать созданию безопасной тренировочной среды, приятной для игроков и персонала. Игроки и персонал ознакомятся с тем, как безопасно и эффективно пользоваться оборудованием спортзала посредством прохождения вводного инструктажа до начала пользования спортзалом.

- Все игроки и персонал должны ознакомиться, согласиться и подписать следующие правила.
- Обязательно всегда проявлять уважение ко всем другим пользователям спортивного зала.
- Оборудование должно использоваться только по предусмотренному назначению и в соответствии с вводным инструктажем.
- Должны использоваться полотенца для занятий с целью вытирания оборудования после его использования.
- Для жидкостей необходимо использовать бутылки (фляжки) со спортивными крышками.
- В любое время должны использоваться чистая обувь и форма, предназначенные для тренировок в помещении.
- В случае возникновения чрезвычайной ситуации, необходимо следовать схеме эвакуации, которая показана в спортзале.
- О любом неисправном или поврежденном оборудовании необходимо немедленно сообщать члену тренерского персонала
- В зале недопустимо антиобщественное поведение.
- В любое время в спортивном зале категорически запрещено употребление пищи.



Упражнения для силовой и физической подготовки

Общий обзор

Ниже приведено простое руководство, которое позволит начинающим тренерам по силовой и физической подготовке безопасно и эффективно проводить базовую силовую тренировку. По мере накопления опыта тренером рекомендуемые упражнения станут более сложными и с возможностью переноса на регбийное поле.

Те упражнения, которые несут больший риск получения травмы, сопровождаются подробными пунктами для безопасного и эффективного тренинга/обучения. Упражнения и оборудование, которые несут меньший риск, сопровождаются только общими рекомендациями (концепциями).

Заметки о безопасной и эффективной тренерской работе, приведенные ниже, следует внедрять во время всех тренировочных сессий или упражнений в спортзале.

Основы безопасной эксплуатации

Безопасная эксплуатация оборудования уже была описана в данном руководстве. Будучи тренером по силовой и физической подготовке, вы должны нести ответственность за обеспечение того, чтобы от тренировки к тренировке спортзал был безопасной средой, и чтобы все оборудование было исправным и подлежало регулярной чистке и техническому обслуживанию.

Безопасность спортсменов

За игроками необходимо вести постоянное наблюдение, им следует тренироваться небольшими группами, и во время силовой тренировки кто-то должен взять на себя роль наблюдателя.

Техника наблюдения

Очень важно, чтобы новички и опытные спортсмены всегда тренировались небольшими группами (по двое или трое). Разбивка спортсменов на группы таким образом позволит вам, как тренеру по силовой и физической подготовке, применять дополнительные меры по безопасности, что, в свою очередь, поможет тренирующемуся спортсмену повысить производительность и добиться лучшего результата.

Тем спортсменам, которые не выполняют упражнения, следует взять на себя роль наблюдателей. Роль наблюдателей в том, чтобы стать дополнительным предохранительным механизмом. Например, когда выполняется жим штанги лежа, наблюдателю следует расположиться за головой спортсмена и снимать штангу с предохранителей, вести и поддерживать штангу, пока спортсмен не будет ее контролировать. Обратный порядок действий применяется, когда спортсмен выполнил необходимое число повторов или устал настолько, что не может продолжить выполнение упражнения. Во время вводного инструктажа будет объяснены и продемонстрированы различные техники наблюдения.

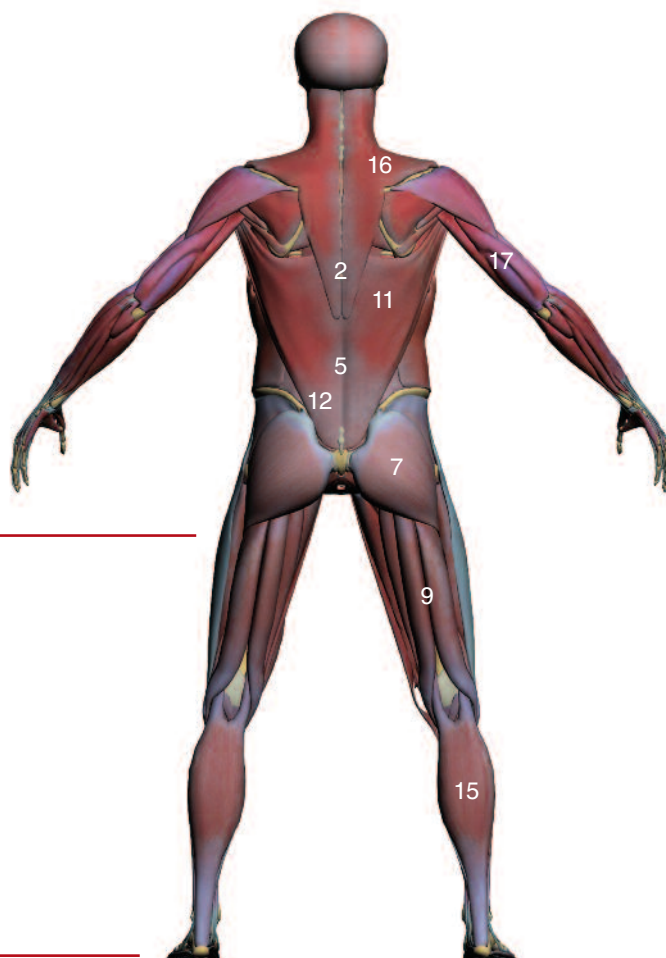


Карта мышц для упражнений силовой и физической подготовки



Карта мышц - вид спереди

- 1 Брюшные мышцы
- 3 Бицепсы
- 4 Дельтовидные мышцы
- 6 Предплечья
- 10 Флексоры бедра
- 13 Косые мышцы
- 14 Грудные мышцы
- 18 Четырехглавые мышцы (квадрицепсы)



Карта мышц - вид сзади

- 2 Спина
- 5 Выпрямляющая мышца (эректор позвоночника)
- 7 Ягодичные мышцы
- 9 Бицепсы бедер
- 11 Широчайшие мышцы спины
- 12 Широчайшие мышцы, эректор позвоночника
- 15 Икроножные мышцы (мышцы голени)
- 16 Трапецевидные мышцы
- 17 Трицепсы

Упражнение 1 - Становая тяга

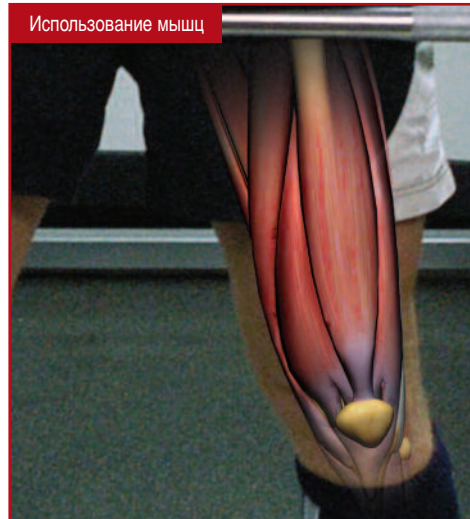
Мышечные группы

- **Первостепенные** – четырехглавые, ягодичные мышцы;
- **Второстепенные** – бицепсы бедра, флексоры бедра, широчайшие мышцы, эректор позвоночника, косые и трапециевидные мышцы.

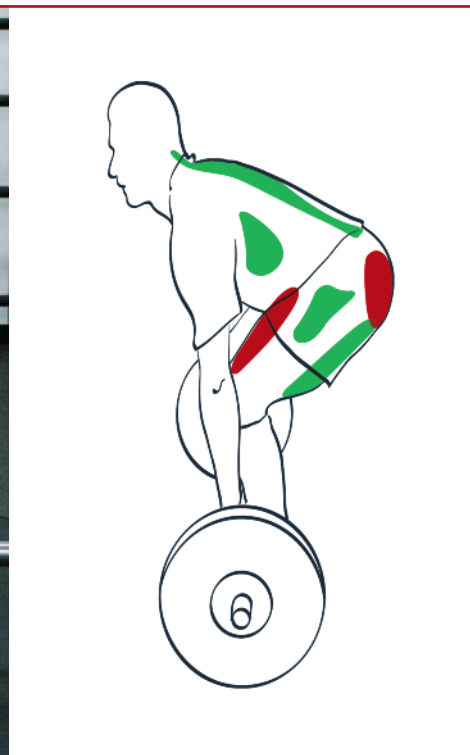
Исходное положение

- Штанга расположена в центре платформы;
- пальцы ног под штангой;
- ноги на ширине плеч, носки смотрят вперед, ноги равноудалены от обоих концов штанги;
- согните ноги в коленных и тазобедренных суставах;
- прямые руки с внешних сторон коленей;
- ноги, колени, бедра и плечи правильно выровнены;
- убедитесь в том, что спина ровная посредством напряжения брюшного пресса «активный корпус»;
- ягодицы выше колен;
- взгляд перед собой, и голова слегка наклонена вниз;
- хват штанги сверху;
- руки на ширине плеч;
- плечи немного впереди штанги, чтобы обеспечить вертикальное движение грифа.

Использование мышц



Исходное положение



Упражнение 1 - Становая тяга (продолжение)

Мышечные группы

- **Первостепенные** – четырехглавые, ягодичные мышцы;
- **Второстепенные** – бицепсы бедра, флексоры бедра, широчайшие мышцы, эректор позвоночника, косые и трапециевидные мышцы.

Выполнение упражнения

- Встаньте на ноги, ведя тело плечами;
- держите штангу близко к телу (максимум 7-10 см);
- держите спину ровной;
- выпрямите тело до вертикального положения;
- держите ступни, колени, бедра и плечи на одной линии;
- не переразгибайте колени (не блокируйте колени);
- для возврата штанги, согните ноги в коленных и тазобедренных суставах;
- обеспечьте устойчивость посредством таза и ягодичных мышц;
- держите спину ровной, позволяя небольшой изгиб спины (лордотический изгиб – слегка выгнутая спина);
- выполните желаемое количество повторений;
- убедитесь в постоянной плавности движений.

Дополнительные советы

- Исходно штанга может быть немного приподнята над платформой посредством плайометрических коробок или блоков.
- Упражнение может быть выполнено с использованием полу-стойки или гантелей.

Увеличение нагрузки

- Смена хвата – один подход с хватом сверху, другой снизу.
- Тяга на прямых ногах.
- На одной ноге (на плайометрической коробке).



Упражнение 2 - Тяга к подбородку стоя

Мышечные группы

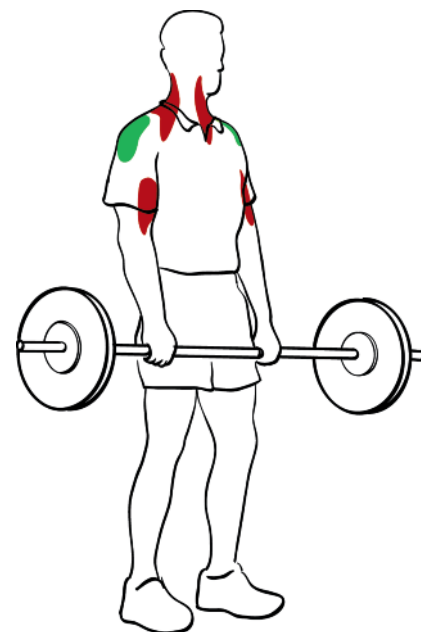
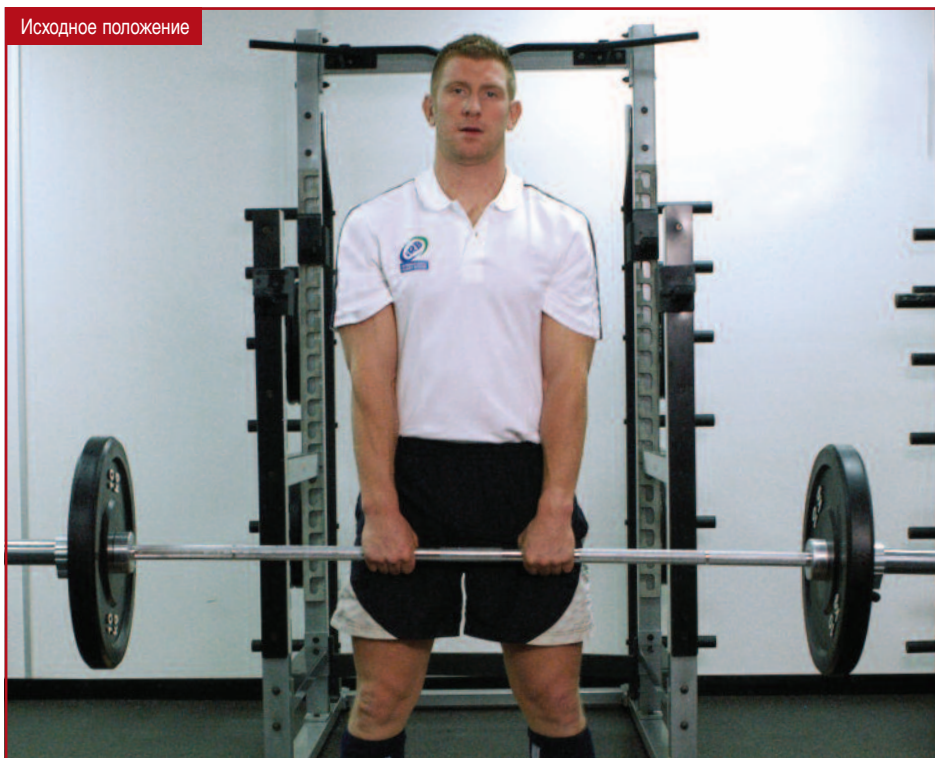
- **Первостепенные** – дельтовидные мышцы;
- **Второстепенные** – трапецевидные мышцы и бицепсы.

Исходное положение

- становая тяга (как описано раньше)
- ноги на расстоянии плеч или чуть шире (1,5 ширины таза);
- наклоните таз вперед;
- слегка согните ноги в коленях;
- хват сверху, руки на расстоянии длины 2 больших пальцев друг от друга.



Исходное положение



Упражнение 2 - Тяга к подбородку стоя (продолжение)

Мышечные группы

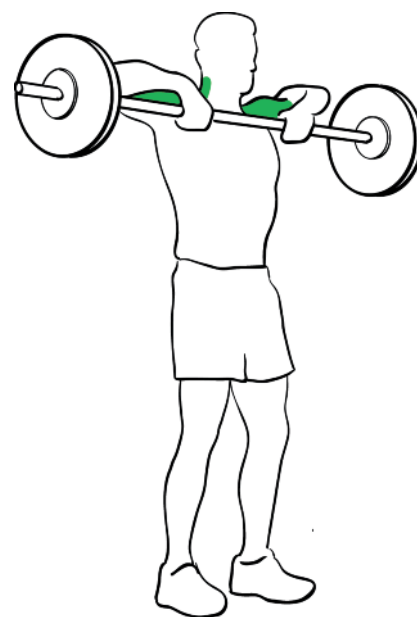
- **Первостепенные** – дельтовидные мышцы;
- **Второстепенные** – трапецевидные мышцы и бицепсы.

Выполнение упражнения

- Держите штангу близко к телу;
- ведите движение локтями;
- контролируемая штанга поднимается на уровень чуть ниже подбородка;
- держите локти направленными вверх (это позволяет полностью использовать трапецевидные мышцы);
- сохраняя контроль над штангой, опустите ее в исходное положение;
- не переразгибайте локти;
- не опускайте локти вниз и держите их вдоль тела;
- плавные движения.
- Для возврата штанги на платформу:
 - расширьте хват;
 - сузьте расстояние между ног;
 - задержите штангу на высоте таза и опустите ее на платформу;

Дополнительные советы

- Не используйте ноги в помощь при выполнении упражнения.
- Упражнение может быть выполнено с использованием гантелей.
- Убедитесь в правильности дыхания.



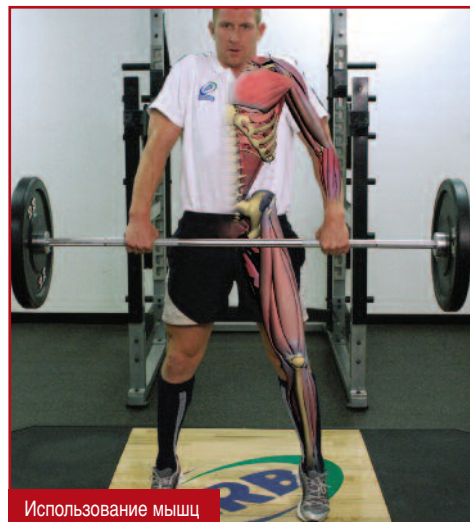
Упражнение 3 – Подъем штанги на грудь

Мышечные группы

- **Первостепенные** - ягодичные, четырехглавые мышцы, эректор позвоночника, трапециевидные мышцы;
- **Второстепенные** – бицепсы, предплечья, бицепсы бедер, брюшной пресс.

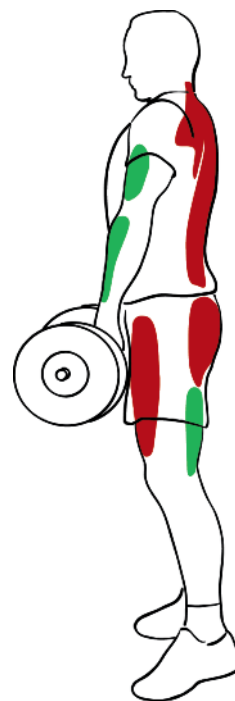
Исходное положение

- Этап 1 – подход:
- ноги на ширине плеч;
- ноги согнуты в тазобедренных и коленных суставах; таз и колени на одной линии со стопами;
- прямая спина;
- плечи немного впереди штанги для возможности вертикального движения.



Использование мышц

Исходное положение



Дополнительные советы

- Будьте уверены в компетентности выполнения каждого этапа до увеличения нагрузки.
- Выполняйте полную тягу в хорошем темпе, плавными продолжительными движениями.
- Упражнение может быть выполнено с гантелями.

Увеличение нагрузки

- Clean pull (тяга штанги до пояса с подъемом плеч)
- Scoop clean.
- Высокая тяга.
- Hang clean (подъем штанги на грудь из положения стоя).

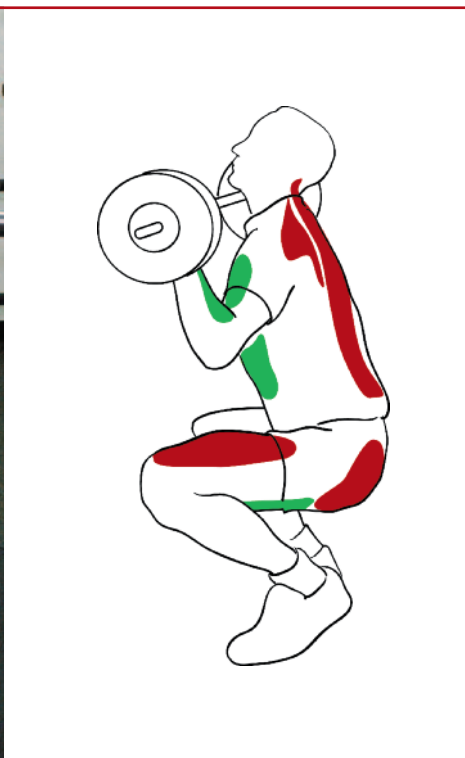
Упражнение 3 – Подъем штанги на грудь (продолжение)

Мышечные группы

- **Первостепенные** - ягодичные, четырехглавые мышцы, эректор позвоночника, трапециевидные мышцы;
- **Второстепенные** – бицепсы, предплечья, бицепсы бедер, брюшной пресс.

Выполнение упражнения

- Этап 2 – становая тяга (как описано раньше);
- Этап 3 – тяга к подбородку (как описано раньше – не меняйте положение ног или хват);
- Этап 4 – тяга к подбородку на носках (высокая тяга):
- по мере подъема штанги вверх, поднимитесь на носки;
- держите вес на носках так, чтобы носки, лодыжки и колени были на одной линии;
- одновременно ведите бедра вперед;
- держите штангу близко к телу;
- держите локти высоко в конце этапа высокой тяги.
- Этап 5 – «прием» штанги (ловля):
- на пике высокой тяги:
- выполните круговое вращение плеч;
- выведите локти вперед штанги;
- надежно опустите штангу на плечи;
- держите штангу в этом положении;
- опуститесь с носков на всю стопу и согните ноги в коленях до возвращения в положение стоя.
- Возврат:
- убедитесь в том, что штанга неподвижна;
- отведите локти назад и вверх, чтобы они находились над штангой;
- зафиксируйте корпус в прямом положении;
- опустите штангу под контролем и близко к телу на уровень бедер.
- Этап 6 – возврат в исходное положение (как при становой тяге).



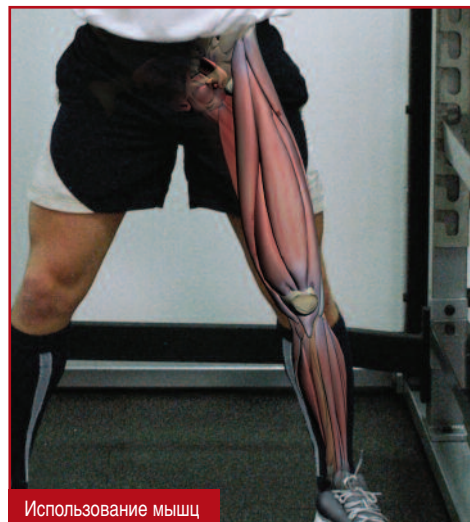
Упражнение 4 - Приседания со штангой за головой

Мышечные группы

- **Первостепенные** - ягодичные и четырехглавые мышцы;
- **Второстепенные** - бицепсы бедра, икроножные мышцы.

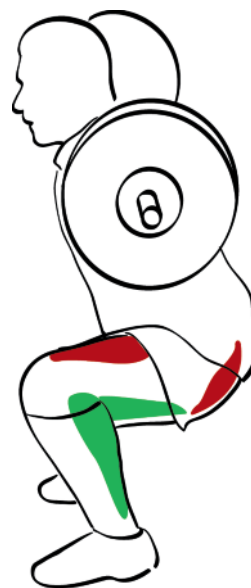
Исходное положение

- Поднимите штангу на грудь в положение «прием» (ловля);
- слегка согните ноги в коленях;
- распрямите колени, одновременно выполняя жим штанги над головой;
- равномерно положите штангу на верхнюю часть плеч (верхнюю часть спины), а не шею;
- расширьте хват до удобного положения;
- руки равноудалены от концов штанги;
- носки ног смотрят вперед, и ноги находятся на расстоянии плеч или чуть шире (1,5 ширины таза);



Использование мышц

Исходное положение



Дополнительные советы

- Задерживайте дыхание во время приложения усилия (выдох увеличит давление на позвоночник).
- Упражнение может выполняться с гантелями.

Увеличение нагрузки

- Приседания на скорости.
- Приседания с низкого старта.

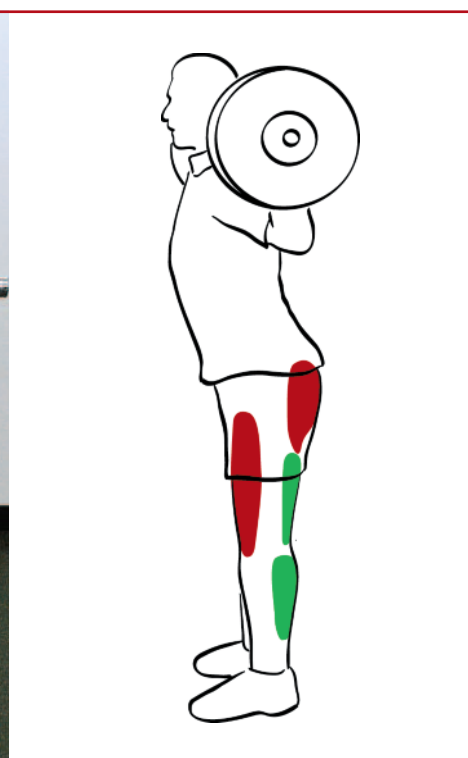
Упражнение 4 - Приседания со штангой за головой (продолжение)

Мышечные группы

- **Первостепенные** - ягодичные и четырехглавые мышцы;
- **Второстепенные** - бицепсы бедра, икроножные мышцы.

Выполнение упражнения

- Исходно корпус вертикален, и колени слегка согнуты;
- примите упор присев, сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах;
- прямая спина;
- нижняя часть корпуса и ягодицы не двигаются в стороны;
- убедитесь в том, что гриф штанги опускается вертикально;
- смотрите вперед, чтобы держать позвоночник прямым;
- присядайте до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу;
- не присядайте глубже этого уровня для предотвращения чрезмерной нагрузки на колени;
- колени двигаются на одной линии со ступнями;
- выпрямите ноги в коленных и тазобедренных суставах для возвращения в вертикальное положение;
- не блокируйте колени (не переразгибайте);
- плавные движения.
- Возврат:
 - сузьте хват,
 - слегка согните ноги в коленях;
 - выпрямите ноги в коленных и тазобедренных суставах,
 - одновременно выжмите штангу вперед из-за головы в положение «прием» (ловля);
 - верните штангу на пол (как описано раньше в упражнении «подъем штанги на грудь»).



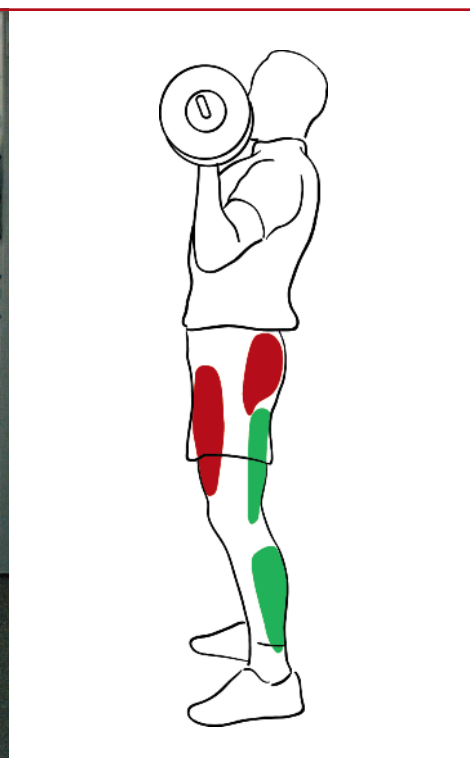
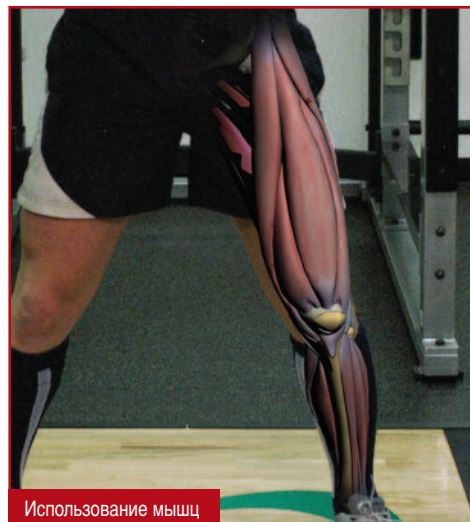
Упражнение 5 - Приседания со штангой на груди

Мышечные группы

- Первоначальные – ягодичные и четырехглавые мышцы;
- Второстепенные - бицепсы бедра, икроножные мышцы.

Исходное положение

- Вариант приседания со штангой за головой;
- штанга на груди в положении «прием» (ловля).



Упражнение 5 - Приседания со штангой на груди (продолжение)

Мышечные группы

- Первоначальные – ягодичные и четырехглавые мышцы;
- Второстепенные - бицепсы бедра, икроножные мышцы.

Выполнение упражнения

- Прямой корпус, колени слегка согнуты;
- примите упор присев, сгибая ноги в коленных и тазобедренных суставах;
- нижняя часть корпуса и ягодицы не двигаются в стороны;
- убедитесь в том, что гриф штанги опускается вертикально;
- смотрите вперед, чтобы держать позвоночник прямым;
- присядайте до тех пор, пока бедра не будут параллельны полу;
- не присядайте глубже этого уровня для предотвращения чрезмерной нагрузки на колени;
- колени двигаются на одной линии со ступнями;
- выпрямите ноги в коленных и тазобедренных суставах для возвращения в вертикальное положение;
- не блокируйте колени (не переразгибайте их);
- плавные движения;
- верните штангу на пол (как описано раньше в упражнении «подъем штанги на грудь»).

Дополнительные советы

- Задерживайте дыхание во время приложения усилия (выдох увеличит нагрузку на спину).
- Упражнение может быть выполнено с гантелями.



Упражнение 6 - Жим штанги из-за головы («военный жим»)

Мышечные группы

- **Первостепенные** - дельтовидные мышцы;
- **Второстепенные** - трицепсы, трапециевидные мышцы.

Исходное положение

- Поднимите штангу на грудь в положение «прием» (ловля);
- слегка согните ноги в коленях;
- распрямите колени, одновременно выполняя жим штанги над головой;
- равномерно положите штангу на верхнюю часть плеч (верхнюю часть спины), а не шею;
- расширьте хват до удобного положения;
- руки равноудалены от концов штанги;
- носки ног смотрят вперед, и ноги находятся на расстоянии плеч или чуть шире (1,5 ширины таза);
- таз наклонен вперед (не блокируйте колени);



Использование мышц

Исходное положение



Упражнение 6 - Жим штанги из-за головы («военный жим») (продолжение)

Мышечные группы

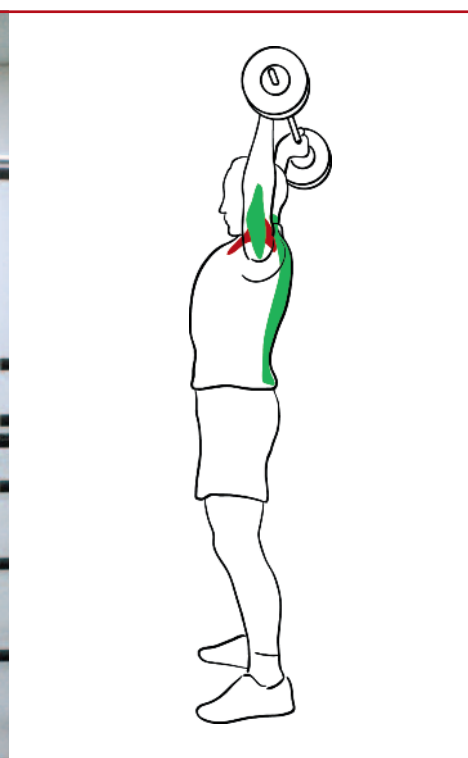
- **Первостепенные** - дельтовидные мышцы;
- **Второстепенные** - трицепсы, трапециевидные мышцы.

Выполнение упражнения

- Выжмите штангу прямо вверх (под полным контролем);
- выпрямите руки (не блокируйте локтевые суставы);
- прямая спина, запястья зафиксированы;
- опустите штангу в исходное положение;
- не оставляйте штангу на плечах между повторениями;
- делайте выдох, когда штанга поднята;
- плавные движения.
- Возврат:
 - сузьте хват,
 - согните ноги в коленях,
 - выпрямите ноги в коленных и тазобедренных суставах,
 - одновременно выжимая штангу вперед из-за головы в положение «прием» (ловля);
 - верните штангу на пол (как описано раньше в упражнении «подъем штанги на грудь»).

Дополнительные советы

- Убедитесь в правильном дыхании.
- Упражнение может быть выполнено с гантелями.



Упражнение 7 – Жим от груди

Мышечные группы

- **Первостепенные** - дельтовидные мышцы;
- **Второстепенные** - грудные мышцы, трицепсы, трапециевидные мышцы.

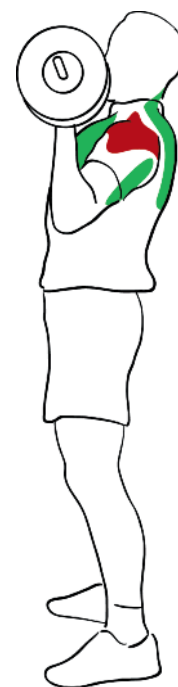
Исходное положение

- Поднимите штангу на грудь в положение «прием» (ловля);
- опустите локти так, чтобы они смотрели вниз;
- хват рук на ширине плеч по центру штанги;
- ноги впереди на ширине плеч;
- таз наклонен вперед (не блокируйте колени)



Использование мышц

Исходное положение



Дополнительный совет

- Убедитесь в правильности дыхания.

Вариант упражнения

- Может выполняться с гантелями.

Увеличение нагрузки

- Поочередный жим гантели одной рукой.
- Тренировка только мышц рук.

Упражнение 7 – Жим от груди (продолжение)

Мышечные группы

- Первостепенные - дельтовидные мышцы;
- Второстепенные - грудные мышцы, трицепсы, трапециевидные мышцы.

Выполнение упражнения

- Опустите таз и согните колени;
 - выжмите штангу прямо вверх;
 - выпрямите руки (не блокируйте локтевые суставы);
 - одновременно ведите вверх бедра и колени;
 - спина прямая, запястья зафиксированы;
 - опустите штангу в исходное положение;
 - не оставляйте штангу на плечах между повторениями;
 - делайте выдох, когда штанга находится сверху;
 - плавные движения.
- Возврат:
- сузьте хват;
 - верните штангу на пол (как описано раньше в упражнении «подъем штанги на грудь»).



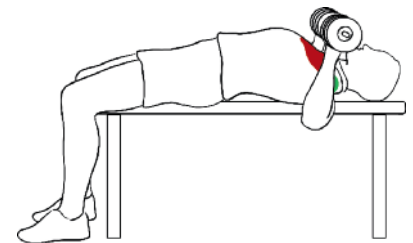
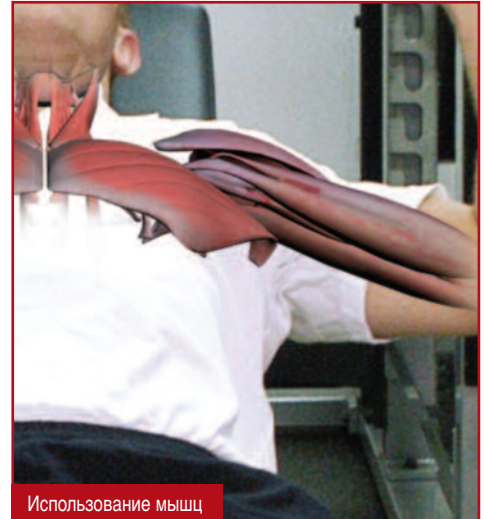
Упражнение 8 – Жим гантелями

Мышечные группы

- **Первостепенные** - грудные мышцы;
- **Второстепенные** - дельтовидные мышцы, трицепсы, бицепсы.

Исходное положение

- Сядьте на скамью, спина лежит прямо на спинке сиденья;
- ноги на ширине плеч;
- держите гантели хватом сверху;
- поднимите гантели на уровень плеч (исходное положение);



Упражнение 8 – Жим гантелями (продолжение)

Мышечные группы

- **Первостепенные** - грудные мышцы;
- **Второстепенные** - дельтовидные мышцы, трицепсы, бицепсы.

Выполнение упражнения

- Выжмите гантели вертикально вверх;
- выпрямите руки (не блокируйте локтевые суставы);
- спина прямая;
- крепкие запястья на одной линии с предплечьями;
- опустите гантели в исходное положение;
- делайте выдох, когда гантели подняты;
- плавные движения.

Дополнительные советы

- Подъем гантелей в стороны.
- Подъем гантелей перед собой.
- Подъем гантелей перед собой/ в стороны.

Увеличение нагрузки

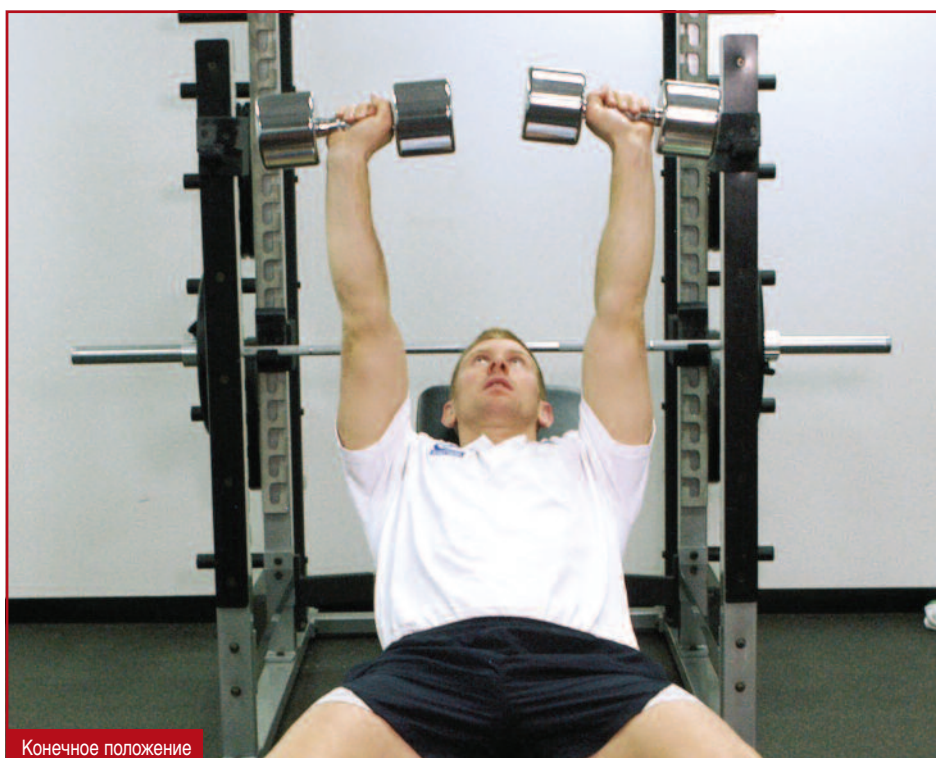
- Попеременный жим гантели одной рукой.
- Тренировка только мышц рук.



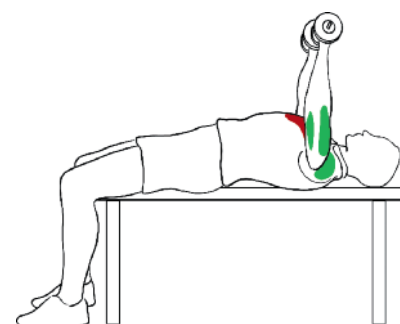
Подготовка к ловли мяча



Направление паса



Конечное положение



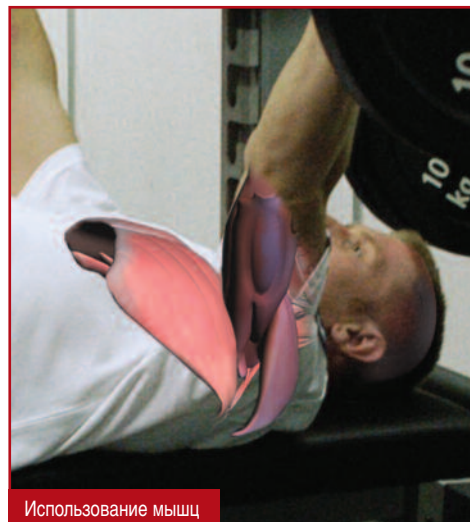
Упражнение 9 - Жим штанги лежа

Мышечные группы

- **Первостепенные** - грудные мышцы;
- **Второстепенные** - дельтовидные мышцы, трицепсы, бицепсы.

Исходное положение

- Лягте спиной на скамью;
- положите голову, чтобы она полностью поддерживалась;
- не позволяйте голове свешиваться со скамьи;
- ноги на полу;
- положите штангу на уровне середины грудной клетки;
- не выгибайте спину (приемлем нейтральный естественный изгиб позвоночника)
- отрегулируйте высоту ног с помощью блоков, если это необходимо;
- хват сверху на расстоянии большем, чем ширина плеч в 1,5-2 раза;
- предплечья вертикальны, локти смотрят вниз, суставы пальцев смотрят вверх.



Использование мышц

Исходное положение



Упражнение 9 - Жим штанги лежа (продолжение)

Мышечные группы

- **Первостепенные** - грудные мышцы;
- **Второстепенные** - дельтовидные мышцы, трицепсы, бицепсы.

Выполнение упражнения

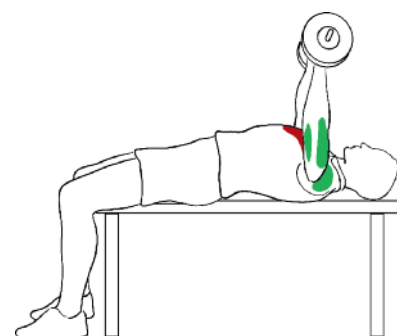
- Установите штангу на расстоянии 5-8 см над грудью (исходное положение);
- положите штангу на предохранители;
- установите штангу таким образом, чтобы гриф не касался тела;
- выжмите штангу вверх от груди на расстояние вытянутых рук;
- не блокируйте локтевые суставы;
- опустите штангу в исходное положение;
- держите запястья на одной линии с локтями;
- делайте выдох, когда штанга поднята, вдох - когда штанга опущена;
- наблюдатели стоят с каждой стороны скамьи.

Дополнительный совет

- Упражнение может выполняться с гантелями с использованием наблюдателя.

Увеличение нагрузки

- Жим штанги на наклонной скамье.
- Жим гантелей на наклонной скамье.
- Жим гантелей на плоской скамье.
- Попеременный жим гантели одной рукой.
- Разводка гантелей лежа на спине.



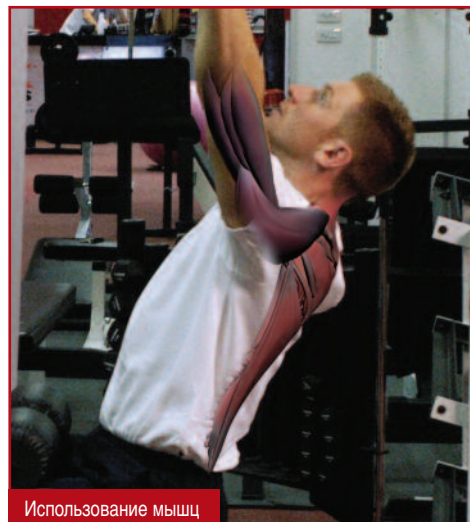
Упражнение 10 – Тяга верхнего блока

Мышечные группы

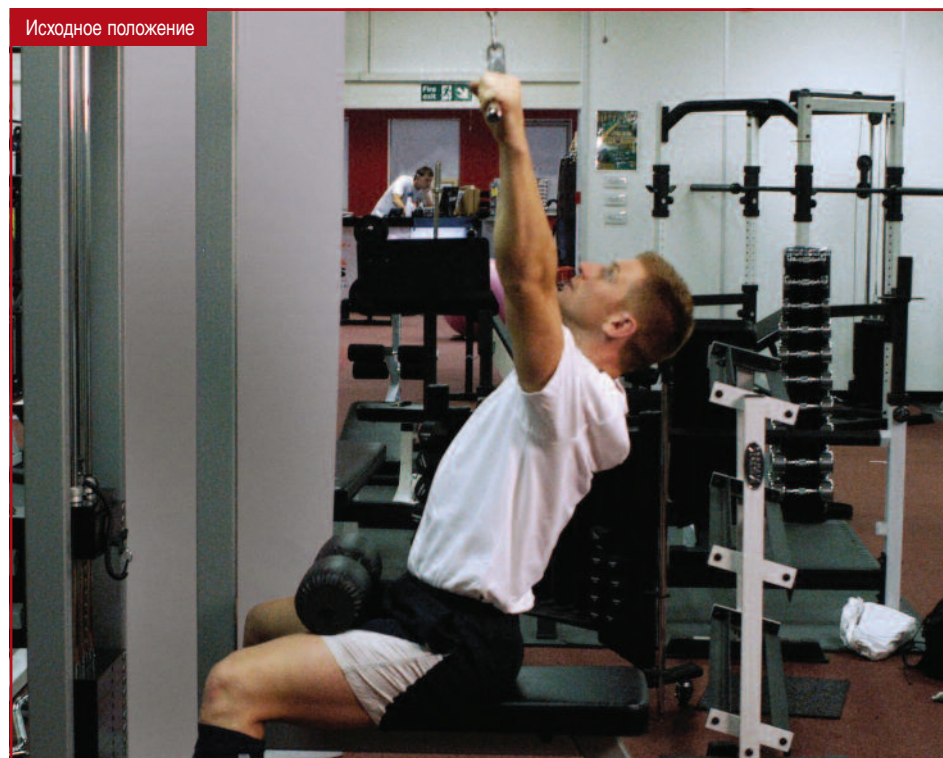
- **Первостепенные** – широчайшие мышцы спины;
- **Второстепенные** – трапецевидные и дельтовидные мышцы.

Исходное положение

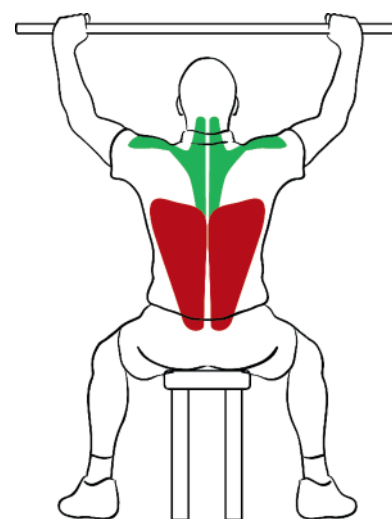
- Располагайтесь лицом к весу;
- хват сверху;
- руки на расстоянии в 1,5 раза шире плеч;
- в положении сидя находитесь непосредственно под перекладиной;
- выпрямите руки (не блокируйте локтевые суставы);
- ноги впереди на ширине таза;



Использование мышц



Исходное положение



Упражнение 10 – Тяга верхнего блока (продолжение)

Мышечные группы

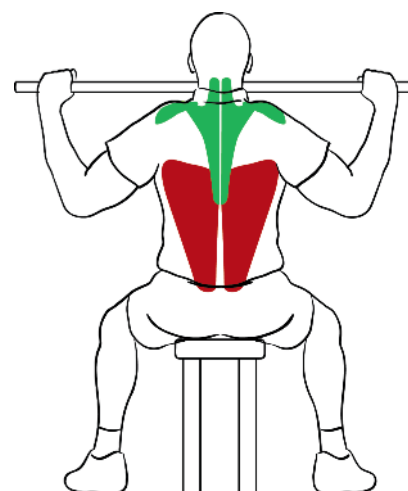
- **Первостепенные** – широчайшие мышцы спины;
- **Второстепенные** – трапецевидные и дельтовидные мышцы.

Выполнение упражнения

- Потяните перекладину вниз перед лицом;
 - убедитесь в том, что трос остался вертикальным;
 - прямая спина;
 - при возврате полностью выпрямите руки и спину;
 - плавные движения;
 - делайте выдох, когда перекладина находится внизу.
- Возрат:
- прямые руки;
 - чтобы вернуться в положение стоя сначала выпрямите одну ногу, потом другую.

Варианты упражнения

- Тяга верхнего блока узким хватом.
- Тяга верхнего блока одной рукой.



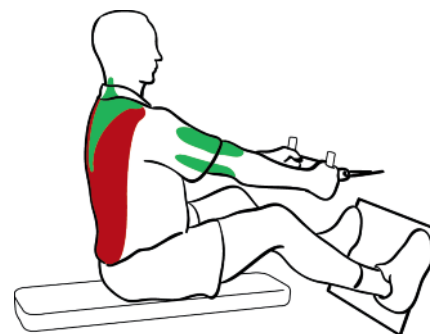
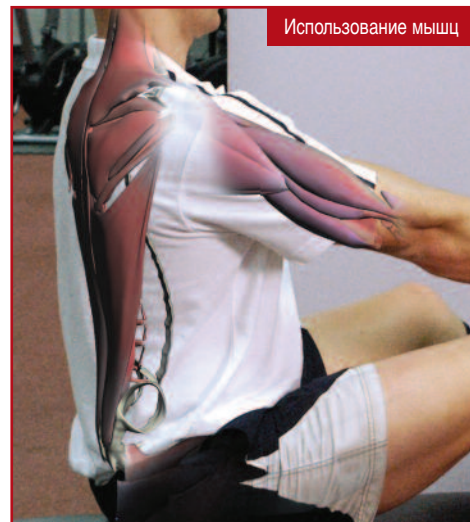
Упражнение 11 - Тяга нижнего блока

Мышечные группы

- **Первостепенные** - эректор позвоночника, широчайшие мышцы спины;
- **Второстепенные** – трапециевидные мышцы, трицепсы, бицепсы.

Исходное положение

- Сядьте лицом к блоку;
- крепко поставьте ноги на упор;
- возьмитесь за ручки так, чтобы суставы пальцев смотрели в направлении весового блока;
- отодвиньтесь назад, пока ноги не будут прямыми (не блокируйте колени);
- убедитесь в том, что туловище вертикально;
- спина немного согнута;
- плечи выше таза, руки выпрямлены (локтевые суставы не заблокированы).



Упражнение 11 - Тяга нижнего блока (продолжение)

Мышечные группы

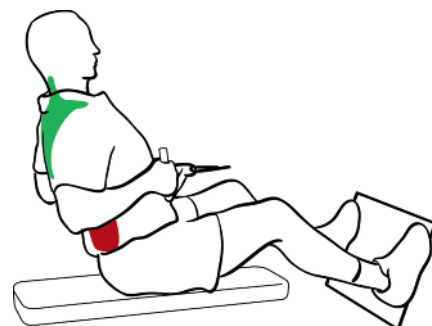
- **Первостепенные** - эректор позвоночника, широчайшие мышцы спины;
- **Второстепенные** – трапециевидные мышцы, трицепсы, бицепсы.

Выполнение упражнения

- Тяните ручки к нижней части груди;
- ведите движение руками;
- локти разведены в стороны;
- прямая спина;
- верните ручки вперед до полного выпрямления рук (не блокируйте локтевые суставы);
- локти близко к телу и параллельны полу;
- плавные движения;
- делайте выдох, когда ручки находятся у груди;
- верните руки в положение отдыха;
- пододвиньтесь вперед, согните колени, выпрямите руки и спину.

Варианты упражнения

- Хват снизу.
- Тяга одной рукой.



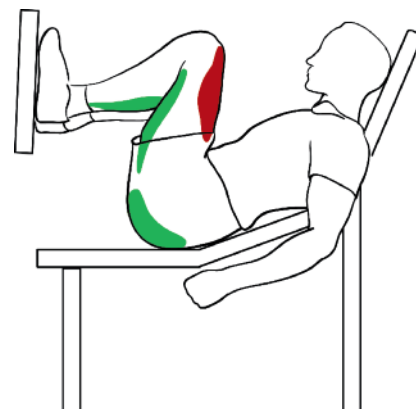
Упражнение 12 - Жим ногами

Мышечные группы

- **Первостепенные** - четырехглавые мышцы;
- **Второстепенные** – ягодичные мышцы, бицепсы бедер, икроножные мышцы.

Исходное положение

- сядьте и поставьте ноги на ширине плеч;
- убедитесь в том, что вся ступня находится в контакте с упорной платформой;
- носки, колени и бедра на одной линии;
- держите спину плоской вплотную к спинке сиденья;
- сгибайте колени до прямого угла, 90 градусов;
- возьмитесь за ручки по обе стороны от сиденья;



Упражнение 12 - Жим ногами (продолжение)

Мышечные группы

- **Первостепенные** - четырехглавые мышцы;
- **Второстепенные** – ягодичные мышцы, бицепсы бедер, икроножные мышцы.

Выполнение упражнения

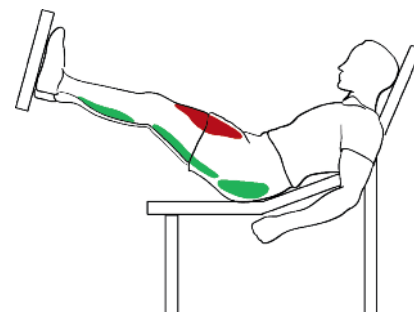
- Выпрямите ноги (не блокируйте колени)
- не позволяйте весу опускаться полностью между повторениями;
- убедитесь в правильности дыхания во время приложения усилия.

Дополнительный совет

- Проверьте, чтобы колени, бедра и стопы находились на одной линии.

Варианты упражнения

- Жим одной ногой.
- Вертикальный жим ногами.





СИЛОВАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - УРОВЕНЬ 1

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



Copyright © International Rugby Board 2008. Воспроизведение данного материала разрешается только с целью личного пользования или обучения. Копирование, прокат, сдача в аренду или распространение этого пособия в коммерческих целях запрещено.

Muscle usage renderings © SPEVO 2008.