



WORLD  
RUGBY™



WORLD  
RUGBY™

**Готовность к регби®**

Для игроков тренеров, официальных представителей матчей,  
администраторов и союзов

[rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org)

Редакция 2014 года



**Предисловие** Бернарда Лапассэ,  
Президента World Rugby

## Добро пожаловать!

Международный совет регби с гордостью предоставляет набор ресурсов в помощь всем тем, кто вовлечен в регби во всем мире. "Готовность к регби" - один из этих ресурсов, и он помогает улучшать и стандартизировать процессы в различных областях нашего вида спорта.

Программа "Готовность в регби" была начата в октябре 2007 года, её цель – обучение и оказание помощи и поддержки игрокам, тренерам, официальным представителям матчей, администраторам и союзам относительно важности адекватной подготовки для тренировок и игр, чтобы игра в регби продолжала приносить удовольствие при одновременном снижении риска получения серьезных травм. В конечном счете, она посвящена благополучию игроков на всех уровнях Игры.

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 ключом 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, управление травматизмом и дисциплина. «Готовность к регби» дополняет программы, которые были успешно осуществлены в некоторых Союзах-членах Международного совета регби.

Руководство "Готовность к регби" теперь доступно не только на трёх официальных языках World Rugby – английском, французском и испанском, - но и на многих других. Проверьте вебсайт [rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org) на список доступных языков и ресурсов.

Программа "Готовность к регби" широкодоступна мировой семье регби, чтобы игроки, тренеры, официальные представители матча, администраторы и Союзы во всем мире могли получать от игры максимальное удовольствие.



## СОДЕРЖАНИЕ

Введение ..... 4

### До матча

Долгосрочное развитие игрока ..... 6

ДО УЧАСТИЯ ..... 7

Оборудование, среда и план действий в  
чрезвычайных ситуациях ..... 8

Физическая подготовка ..... 11

Образ жизни ..... 21

Разминка ..... 25

### Во время матча

Принципы игры ..... 30

Открытая игра в поле ..... 31

Захват ..... 33

Рак ..... 43

Мол ..... 45

Схватка ..... 47

Коридор ..... 59

### После матча

Расслабление и восстановление ..... 63

### В случае травмы

Управление травматизмом ..... 65

Краткий обзор ..... 70

## Паспорт World Rugby - интерактивные учебные вебсайты от World Rugby

Очень важно подчеркнуть то, что для получения наилучшей пользы от программы "Готовность к регби", вам следует использовать её вместе с другими программами World Rugby, информацию о которых вы сможете найти ниже.

«Готовность к регби»



Будь готов • Управляй рисками  
[worldrugby.org/rugbyready](http://worldrugby.org/rugbyready)

Правила игры союза регби



Знай игру  
[worldrugby.org/laws](http://worldrugby.org/laws)

Тренерская работа



Техника - Планирование  
[worldrugby.org/coaching](http://worldrugby.org/coaching)

Судейство



Наблюдение за матчами • Коллегии  
[worldrugby.org/officiating](http://worldrugby.org/officiating)

Силовая и физическая подготовка



Понимание физического аспекта игры  
[worldrugby.org/sandc](http://worldrugby.org/sandc)

Управление сотрясением мозга



Определить и удалить  
[worldrugby.org/concussion](http://worldrugby.org/concussion)

Оказание первой помощи в регби



Знать, как действовать.  
[worldrugby.org/firstaidinrugby](http://worldrugby.org/firstaidinrugby)

Руководство по регби для начинающих



Первые шаги к регби  
[worldrugby.org/passport](http://worldrugby.org/passport)

## Введение в "Готовность к регби"

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

### Игра Союза регби

Исследования показывают, что 180 минут энергичной физической активности в неделю вместе со здоровой диетой могут снизить возможность развития серьезных заболеваний, таких как сердечнососудистые заболевания, инсульт, высокое кровяное давление, диабет и некоторые формы рака. Регби, во всех своих различных форматах, предоставляет возможность игрокам различной физической формы, навыков, пола и возраста участвовать в энергичной физической деятельности в регулируемой и приятной среде.

Регбийное сообщество предоставляет программу долгосрочного развития (ДРИ) для игроков всех возрастов вместе с инфраструктурой, которая поддерживает надежды и спортивные амбиции индивидуальных игроков. Поэтому игроки могут играть в регби чисто для удовольствия и, по желанию и выбору, развивать свои индивидуальные навыки и понимание технических аспектов игры от самого начального до элитного уровня.

Тем не менее, регби предоставляет не только возможность участия в энергичной физической активности, это вид спорта, который обладает ценностями, которые развивают игроков как социально, так и морально. Основные ценности Игры в регби:

- **ЦЕЛОСТНОСТЬ** - Целостность - основа структуры игры и строится посредством честной и справедливой игры.
- **СТРАСТЬ** - Поклонники регби обладают горячим энтузиазмом к игре. Регби вызывает восторженность, эмоциональную привязанность и чувство принадлежности глобальной регбийной семье.
- **СОЛИДАРНОСТЬ** - Регби определяет объединяющий дух, который дает начало дружбе на всю жизнь, товариществу, работе в команде и верности, которая переступает пределы культурных, географических, политических и религиозных различий.
- **ДИСЦИПЛИНА** - Дисциплина является неотъемлемой частью игры, как на поле, так и вне поля, и отображается через соблюдение правил, положений и основных ценностей регби.
- **УВАЖЕНИЕ** - Уважение товарищей по команде, соперников, официальных представителей матча и тех, кто вовлечен в игру, обладает первостепенной важностью.

Посмотрите видео об Основных ценностях на следующей вебстранице:  
[rugbyready.worldrugby.org/corevaluesvideo](http://rugbyready.worldrugby.org/corevaluesvideo)



**ЦЕЛОСТНОСТЬ**



**СТРАСТЬ**



**СОЛИДАРНОСТЬ**



**ДИСЦИПЛИНА**



**УВАЖЕНИЕ**

## Цель "Готовности к регби"

### Зачем нужна программа "Готовность к регби"?

Союз регби - игра, в которой участвуют две команды из 7, 10 или 15 игроков, которые ведут физическую борьбу за мяч и, поэтому, игра сопряжена с риском получения травмы.

Различные исследования определили масштаб, природу и источники таких рисков.

Все люди, вовлеченные в регби, несут ответственность за то, чтобы понимать и управлять такими рисками на приемлемых уровнях.

### КАКОВА цель программы?

"Готовность к регби" стремится к тому, чтобы помочь в предоставлении информации и понимании рисков, связанных с регби, а также поднять уровень осведомленности о добросовестной практике.

### Для КОГО была создана эта программа?

Программа "Готовность к регби" была разработана как ресурс для всех потенциальных участников игры в регби, включая игроков, тренеров, официальных представителей матча, родителей, учителей, специалистов по оказанию первой помощи и добровольцев, поддерживающих игроков и тренеров в день матча и во время тренировок.

## Как пользоваться ресурсом «Готовность к регби»

Программа "Готовность к регби" доступна на трех платформах:

1. Руководство,
2. Учебная программа онлайн,
3. Курс с преподавателем.

В то время как рабочее пособие, курс с преподавателем или вебстраница могут эффективно использоваться отдельно друг от друга, наиболее полезным будет использование всех трёх платформ вместе.

Мы рекомендуем ВСЕМ участникам, вовлеченным в Игру в регби, пройти учебную онлайн-программу на сайте [rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org). На вебсайте вы можете ознакомиться с материалом, просмотреть видео ролики и заполнить тест на самопроверку, по завершению которого вы сможете получить соответствующий сертификат. Каждый раз, когда вы видите эту иконку, вы можете перейти на сайт "Готовность к регби" для дополнительной информации.



Посещение курса с преподавателем настоятельно рекомендуется тем, кто вовлечен в игру на поле, - игрокам, тренерам, официальным представителям матча, специалистам по оказанию первой помощи и т.д. Программа курса с преподавателем закрепит знания, полученные вами из онлайн-курса, предоставляя вам возможность отработки на практике элементов игры, охваченных в "Готовности к регби". Курс с преподавателем может быть преподнесен во многих форматах и в различном контексте.

У вашего национального Союза есть своя политика и процедуры по проведению таких курсов. Если вы хотите связаться с вашим Союзом, вы можете найти контактную информацию на следующей вебстранице: [worldrugby.org/member-unions](http://worldrugby.org/member-unions)

World Rugby и национальные союзы рекомендуют участникам регулярно обновлять свои знания об игре.

"Готовность к регби" применима ко всем формам регби, включая форматы регби-15, регби-10 и регби-7.

## Руководство по регби для начинающих

Если вы совсем не знакомы с регби, мы рекомендуем вам прочитать Руководство по регби для начинающих World Rugby.

Скачать печатную версию в формате Adobe PDF и пройти онлайн-тест можно на сайте:

[passport.worldrugby.org/beginners](http://passport.worldrugby.org/beginners)



**Отказ от ответственности** Данный материал «Готовность к регби» World Rugby был разработан в контексте правил игры, применимых к профилактике травматизма и несчастных случаев, а также врачебной практике в Ирландии. Информация и рекомендации по этим вопросам, включенные в данный материал, предоставляются строго из того расчета, что World Rugby 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 «Готовность к регби».

# Долгосрочное развитие игроков (ДРИ)



ДРИ – долгосрочный подход к максимальному увеличению индивидуального потенциала и участия в регби. Модели ДРИ выделяют важность наличия тренеров, которые понимают технические, тактические, физические, умственные и жизненные потребности детей и молодежи по мере их роста на пути регби. ДРИ предоставляет платформу для тренеров, чтобы они смогли поощрять и поддерживать участников на каждом уровне их участия в игре для раскрытия своего потенциала и продолжительного участия в спорте.

## Примеры этапов ДРИ

Пожалуйста, примите во внимание то, что нижеприведенные примеры используют хронологический возраст для определения различных этапов ДРИ. Наилучшая практика для ранних этапов - использовать биологический возраст, так как некоторые молодые игроки развиваются раньше, чем другие, а некоторые - позже.

<p>Этап: <b>Удовольствие</b>            Возрастная группа: 6-12.            Игрок <b>ИГРАЕТ</b>            Тренер <b>НАПРАВЛЯЕТ</b>            Содержание: Обучение движению и основным регбийным навыкам</p>	
<p>Этап: <b>развитие</b>            Возрастная группа: 12-16.            Игрок <b>ИССЛЕДУЕТ</b>            Тренер <b>УЧИТ</b>            Содержание: Изучение игры</p>	
<p>Этап: <b>участие</b>            Возрастная группа: 15-18.            Игрок <b>ФОКУСИРУЕТСЯ</b>            Тренер <b>СТАВИТ ЗАДАЧИ</b>            Содержание: Игра, развитие игроков</p>	
<p>Этап: <b>подготовка</b>            Возрастная группа: 17-21.            Игрок <b>СПЕЦИАЛИЗИРУЕТСЯ</b>            Тренер <b>ПОМОГАЕТ</b>            Содержание: Полное раскрытие потенциала</p>	
<p>Этап: <b>Эффективность игры</b>            Возрастная группа: 20 и старше            Игрок <b>ВНОСИТ НОВОВВЕДЕНИЯ</b>            Тренер <b>ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ВОЗМОЖНОСТИ.</b>            Содержание: Постоянство эффективности игры</p>	
<p>Этап: <b>Повторный вклад</b>            Возраст: любой            Содержание: Поддержка и удовольствие от Игры</p>	

## Ссылки

Следующие источники предоставляют некоторые примеры моделей долгосрочного развития игроков.

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

При разработке моделей ДРИ необходимо помнить о местных особенностях. Свяжитесь с вашим национальным Союзом для получения дополнительной информации.

# ДО УЧАСТИЯ



**До начала игры в регби следует провести ряд проверок для того, чтобы убедиться в том, что игрок Готов к регби.**

### Готовый к регби игрок должен:

- обладать необходимыми физическими показателями и достичь необходимого уровня подготовки для своего уровня игры;
- обладать достаточными техническими навыками и способностями для категории игры, в которой он играет;
- полностью восстановиться после предыдущих травм и не быть предрасположенным к получению серьезной травмы;
- хорошо знать правила игры и знать, что считается проявлением грубой игры;
- пройти оценку на готовность посредством анкетирования.

Составление анкеты игрока – общепризнанный метод оценки готовности игроков играть в регби. Хорошая анкета поможет тренерам убедиться в том, что игрок Готов к регби. Анкетирование следует проводить до начала предварительных тренировок, когда новые игроки присоединяются к команде. Его следует повторно провести несколько раз в течение игрового сезона. Анкета составляется на основе следующей информации:

- контактная информация игрока и ближайшего родственника,
- медицинская карта (включая информацию обо всех принимаемых медикаментах),
- опросный лист о сердечном состоянии,
- информация об образе жизни и физической подготовке,
- список перенесенных травм,
- данные о предыдущем участии в регби.

Особое внимание следует уделить:

- игрокам до 19 лет и младше, а именно: физическим данным, навыкам, физической подготовке 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 заболеваний.

Помимо анкеты, составляемой тренером, можно провести физическую оценку врачом, физиотерапевтом или тренером по силовой и физической подготовке. При этой оценке следует протестировать игрока на:

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

Тренерам по силовой и физической подготовке следует проводить оценку в рамках своей компетентности и в соответствии с протоколом своего Союза.

Образец анкеты игрока можно скачать с: [rugbyready.worldrugby.org/downloads](http://rugbyready.worldrugby.org/downloads)



## Оборудование, среда и план действий в чрезвычайных ситуациях



До начала игры в регби необходимо провести различные проверки для обеспечения того, что все оборудование и среда готовы к регби. Очень важно разработать план действий в чрезвычайных ситуациях, чтобы, при необходимости, все знали свои роли и обязанности, и управление несчастным случаем было проведено эффективно.

### Личное снаряжение игроков

Игроки могут потенциально предотвратить травмы себе и другим игрокам посредством использования соответствующего снаряжения.



#### Капы

Всем игрокам строго рекомендуется использовать капы, изготовленные на заказ, во время тренировочных 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 в 1997 году, количество стоматологических случаев, связанных с регби, уменьшилось на 47%. Капы, изготавливаемые по стоматологическому слепку, обычно обеспечивают наилучшую защиту.

При выборе капы необходимо обратить внимание на два важных фактора: посадка, чтобы капа хорошо держалась и равномерно распределяла нагрузку, а также возможность поглощать энергию (материал и толщина).

#### Обувь

Обувь игроков должна быть в хорошем состоянии и соответствовать данной игровой поверхности. Шипы должны подходить для игровых условий и должны соответствовать Спецификациям World Rugby

(Положение 12): они должны быть не длиннее 21 мм и не должны иметь заусенцев или острых краев.



#### Шлемы

Снаряжение для головы, выбранное по размеру, может помочь предотвратить травмы мягких тканей головы и ушей. Нет доказательства того, что шлемы предотвращают сотрясение мозга.

Снаряжение для головы должно соответствовать стандартам World Rugby.

Шлемы не рекомендуются всем игрокам, так как были показания того, что в некоторых случаях они могут провоцировать рискованное поведение. Наиболее важный метод предотвращения травм головы - обеспечить использование игроками хорошей техники в захвате и других контактных ситуациях.

#### Защитное снаряжение с набивкой

Исследование показывает, что снаряжение с набивкой помогает снизить количество незначительных травм, таких как ушибов, порезов и ссадин. Оно не защищает от серьезных травм, и, поэтому, его не следует использовать травмированным игрокам как средство для возвращения к игре до полного восстановления после травмы. Все защитное снаряжение с набивкой должно соответствовать правилам игры и положениям World Rugby, а также одобрено World Rugby для всех матчей. Все одобренное World Rugby снаряжение имеет на себе знак утверждения World Rugby, показанный ниже.



#### Проверка безопасности перед матчем

официальными представителями определит потенциально опасные предметы, такие как кольца или элементы одежды, которые не соответствуют спецификациям World Rugby.



Для дополнительной информации о правилах, касающихся формы игроков, пожалуйста, смотрите Положение 12 на вебстранице [playerwelfare.worldrugby.org/reg12](http://playerwelfare.worldrugby.org/reg12)



## Игровая среда



Важно убедиться в том, что игровая среда готова к регби. Это позволит игрокам получить большее удовольствие от игры и снизить риск травм. 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 должно проходить на безопасном расстоянии от боковой линии и быть обернуто соответствующей защитой.

### Игровая поверхность

Поверхность должна быть ровной, без ям, и должна быть соответствующе освещенной. Поверхность не должна быть затопленной, скользкой или слишком твердой - очень твердая поверхность может увеличить риск получения травм, особенно травм головы. На поверхности поля не должно быть видимых расплывающихся головок, разбитого стекла, мусора или камней.



### 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 при контакте.

### 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.



### Отказ от ответственности

Регби – физический контактный вид спорта, поэтому участие в регбийной деятельности сопряжено с неотъемлемыми рисками. Несчастные случаи происходят, и они могут произойти с вами. World Rugby не несет никакой ответственности перед любым лицом или организацией за любую потерю, расходы или ущерб лиц, пытающихся повторить деятельность, продемонстрированную в данном материале «Готовность к регби», или участвующих в деятельности, имеющей общее отношение к регби.

## План действий в чрезвычайных ситуациях

Неотъемлемый шаг к Готовности к регби – планирование действий в чрезвычайных ситуациях. Это означает наличие необходимого медицинского оборудования и обеспечение присутствия персонала, прошедшего соответствующую подготовку (т.е. врача, другого медицинского работника или специалиста по оказанию первой помощи).

Пожалуйста, посетите сайт [playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby](http://playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby) для ознакомления с онлайн-курсом World Rugby "Оказание первой помощи в регби".

### Пример медицинского оборудования

Доступно должно быть только то оборудование, которое может быть использовано персоналом по оказанию первой помощи, прошедшим соответствующее обучение.

- Носилки, дополнительно, доска для фиксации позвоночника и (или) "ковшовые" носилки с блоками и ремнями для поддержки головы, если персонал прошел тренинг по их использованию.
- шейные воротники различных размеров или регулируемые, если персонал прошел тренинг по их использованию.
- Шины для конечностей - существуют различные виды, но простые складные шины с набивкой будут наиболее уместны.
- Стандартный набор для оказания первой помощи обычно включает:
  - ножницы (с тупыми концами),
  - нестерильные медицинские перчатки (обратите внимание на тип латекса, так как могут возникнуть проблемы с аллергиями),
  - марлевые валики,
  - 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,



Доска для фиксации позвоночника



Дефибриллятор



Сумка для оказания первой помощи

- раствор для промывания (стерильный раствор для промывания глаз),
- марлевые повязки (Melolin),
- повязку косыночную,
- обертывание со льдом и лед,
- клейкую ленту окиси цинка,
- спасательное одеяло из фольги,
- пластиковый пакет для загрязненных повязок/ перчаток.

Может быть уместен автоматический внешний дефибриллятор (АВД) в зависимости от условий. Все это оборудование очень дорогостоящее, поэтому строго рекомендуется, чтобы соответствующий персонал прошел тренинг по его использованию. Необходимо учесть то, насколько часто будет использоваться оборудование, а также его наличие и время реагирования служб неотложной помощи. Присутствие соответствующего тренированного персонала по оказанию первой помощи с необходимым оборудованием должно быть наивысшим приоритетом.

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:

- доступ к носилкам,
- доступ к скорой помощи,
- поверхность стен и рабочие поверхности, которые легко моются и соответствуют гигиеническим и санитарным требованиям;
- нескользкие, водонепроницаемые и поддающиеся влажной уборке полы;
- раковину с водопроводным снабжением холодной и горячей водой;
- соответствующее освещение и отопление;
- кушетку для осмотра с водонепроницаемым покрытием;
- подходящее безопасное место для хранения медицинского оборудования и материалов для оказания первой помощи;
- соответствующие меры для удаления клинических и острых отходов, например, игл;
- доступ к телефону,
- журнал для регистрации несчастных случаев, в которых была оказана первая помощь;
- номера телефонов аварийных служб и скорой помощи, расположенные на видном месте.

Более подробную информацию о разработке плана действий в чрезвычайных ситуациях можно скачать отсюда: [rugbyready.worldrugby.org/downloads](http://rugbyready.worldrugby.org/downloads)



### В случае возникновения чрезвычайной ситуации

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



# Физическая подготовка

Улучшение вашей физической подготовки может сделать из вас лучшего игрока и снизить риск получения травмы. Для игроков, тренеров и тех, кто разрабатывает программы физической подготовки для игроков регби, вам необходимо иметь общее понимание ключевых компонентов фитнеса, а также специфических физиологических требований игры в регби.

Ниже приведено краткое введение в физическую подготовку для регби. Если вы хотите получить более подробную информацию, пожалуйста, зарегистрируйтесь и пройдите онлайн-программу по силовой и физической подготовке, Уровень 1, на сайте [sandc.worldrugby.org](http://sandc.worldrugby.org).

## Каковы компоненты физической подготовки?

**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.

**Функциональная компетентность** – степень, в которой игрок обладает хорошей устойчивостью и подвижностью во время движений, связанных с игрой

**Мощность** = Скорость \* Сила



В регби все позиции требуют определенной степени каждого из этих компонентов, но относительная важность каждого компонента будет меняться в зависимости от игровой позиции игрока.

## Принципы тренировки

- **Индивидуальность.** Люди реагируют на тот же самый тренировочный стимул различными

способами. Основные причины: генетические, исходный уровень физической подготовки, зрелость.

- **Адаптация.** С течением времени при регулярных тренировках происходят физиологические изменения, которые повысят вашу эффективность и производительность.
- **Перегрузка.** Для улучшения вашей физической подготовки вы должны увеличивать нагрузку постепенно.
- **Работа – Игра в сопоставлении с Отдыхом – Восстановлением.** Несмотря на то, что важно увеличивать нагрузку, одинаково важно выделять время на отдых и восстановление.
- **Специфичность.** Физическая подготовка должна быть специфичной, и ваши тренировки должны отвечать потребностям вашей игры.
- **Детренированность.** Любая продолжительная остановка тренировок будет сопровождаться снижением уровня физической подготовки или детренированности. Таким образом, вам следует пройти программу восстановления формы до того, как вы вернетесь к полной программе тренировок/ игры.

## Анализ потребностей

Игрокам регби требуются различные уровни силы, мощи, выносливости, скорости и подвижности. Очень немногие виды спорта требуют такого разнообразного и исчерпывающего набора физических навыков.

Различные требования разных игровых позиций также влияют на то, как вы тренируетесь. Например, пяти игрокам схватки необходимо больше мощи и выносливости для эффективной игры в схватке, в то время как фланкеры более часто выполняют спринт во время игры и, в результате этого, им нужны более высокие уровни скорости и скоростной выносливости.

Для вашей физической готовности – настоящей Готовности к регби – вы должны обладать стандартной функциональной компетентностью. Например, вы должны иметь хорошую общую базу в плане силы, устойчивости, мобильности и

выносливости, как платформу для работы над улучшением скорости и мощи.

Для точного и уместного анализа потребностей, вам следует обратиться за помощью к квалифицированному или аккредитованному тренеру по физической подготовке, чтобы он разработал и провел программу физической подготовки. Нужно принять во внимание следующее:

1. Ваше текущее физическое состояние посредством стандартных физических тестов и функциональной оценки;
2. Любые перенесенные травмы,
3. Опыт тренировок – здесь необходимо принять во внимание тренировочный возраст (количество лет, в течение которых вы готовились специально для регби), и возраст физической подготовки

(количество лет, в течение которых за вами наблюдал аккредитованный тренер по силовой и физической подготовке).

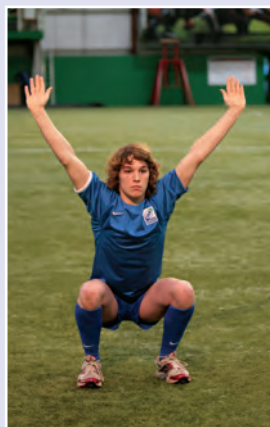
4. Специфические потребности, относящиеся к игре (игровая позиция, судейство и т.д.)

Как только были определены индивидуальные потребности на основе этих критериев, можно сфокусироваться на более специфических вопросах относительно реабилитации/ предварительной реабилитации и найденных слабостей, чтобы разработать и провести тренировочную программу, соответствующую этим потребностям.

Регулярное наблюдение за вашим прогрессом и его оценка потребуют наличия процедур тестирования. Это позволит обеспечить постоянное изменение и эволюцию программы в соответствии с новыми целями.

## Функциональная оценка

Функциональная оценка может проводиться с использованием простых упражнений, таких как приседания с поднятыми над головой руками и простой тест на равновесие, как показано здесь.



**Высокий уровень функциональной компетенции**

Функциональную оценку следует проводить аккредитованному тренеру по силовой и физической подготовке для того, чтобы определить текущий уровень подвижности и устойчивости. Данные теста могут затем использоваться для разработки соответствующей программы силовых тренировок, чтобы помочь вам достичь полной мобильности и хорошей устойчивости. Это подготовит ваше тело для работы, увеличит вашу работоспособность и исправит мышечный дисбаланс.



**Низкий уровень функциональной компетенции**

Тип силы, необходимой для регби, - особый, так как её часто приходится применять в неустойчивом состоянии. Таким образом, программа по физической подготовке для регби должна фокусироваться на развитии устойчивости областей, потенциально подверженных травмам, а именно: плеч, туловища, боков, коленей и щиколоток, а не на чрезмерном поднятии тяжестей в спортзале.

Курсы по силовой и физической подготовке World Rugby Уровня 1 и Уровня 2 описывают функциональную оценку более подробно. Для дополнительной информации, пожалуйста, смотрите сайт [sandc.worldrugby.org](http://sandc.worldrugby.org).

## Планирование программы физической подготовки

Необходимо принять во внимание несколько переменных:

- ваш возраст,
- ваш тренировочный возраст,
- ваши долгосрочные и краткосрочные цели,
- доступность объектов и ресурсов.

Другой важный момент – этап регбийного сезона. Время и продолжительность сезона очень сильно отличаются в зависимости от его географии. Каким бы не было расписание вашего регбийного сезона, вам будет необходимо планировать вашу тренировку вокруг четырех основных фаз:

- Вне сезона
- Подготовительный период
- Сезон
- Переходный период

Этот процесс называется **периодизацией**.

При разработке вашей недельной программы, очень важно помнить о правиле 48 часов. Недавнее исследование в регби\* показало, что вы можете испытывать усталость даже по истечении 48 часов после интенсивной игры. План тренировок должен это отражать, таким образом, следует избегать интенсивной тренировки в течение 48 часов после игры. Здесь показан образец недельной программы.

Это всего лишь одна из многих возможных программ, она разработана только для того, чтобы показать, как правило 48 часов может быть включено в неделю тренировок.

Этап	Вне сезона	До начала сезона	Сезон	Переходный период
Деятельность	Общая подготовка	Особая подготовка	Поддерживание 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.*

День	Деятельность
0	Матч
1	Восстановление
2	Тренировка по силовой и физической подготовке или восстановление, как вариант.
3	Регбийная тренировка высокой интенсивности
4	Тренировка по силовой и физической подготовке
5	Регбийная тренировка от средней до низкой интенсивности
6	Отдых
7	Матч

*\*Источник: Evaluation of muscle damage after a Rugby match with special reference to tackle plays. Takarada Y. Br J Sports Med. 37. 416-419. 2003.*

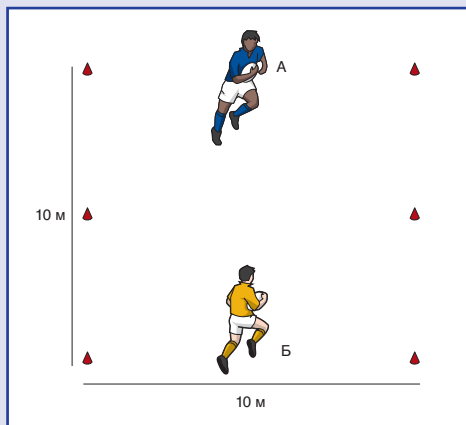
## Общие советы по тренировкам

- Убедитесь в том, что вы выполняете разминку (используйте динамическую растяжку) и упражнения на расслабление (статическую растяжку) во время каждой сессии (см. разделы по разминке и расслаблению).
- Хорошее питание и прием жидкости очень важны для поддержания вашей физической формы.
- По возможности обратитесь за помощью к квалифицированному или аккредитованному тренеру по физической подготовке.
- Попробуйте тренироваться с кем-нибудь еще или, еще лучше, в группах с теми игроками, которые следуют похожим программам тренировок.
- Старайтесь делать свои тренировки интересными и разнообразными.
- Постарайтесь развить физическую подготовку для матча посредством условных игр и характерных для регби упражнений, таких, как приведенные ниже.



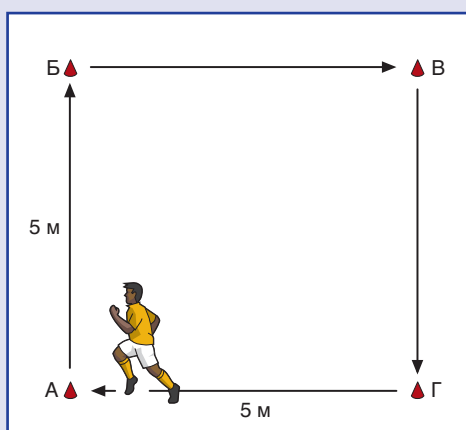
## Образцы упражнений

Вы можете просмотреть образцы этих тренировочных упражнений на сайте [rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org)



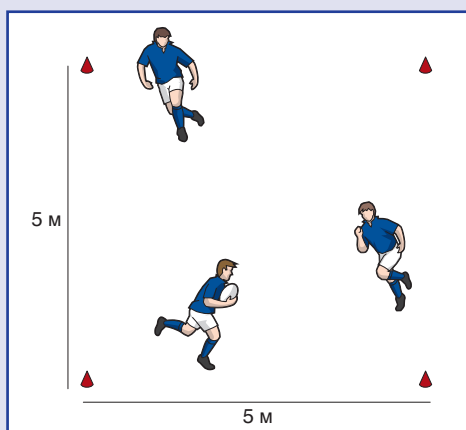
### Зеркало

Игрок А может двигаться вбок, вперед и назад. Игрок Б должен зеркально отражать движения Игрока А.



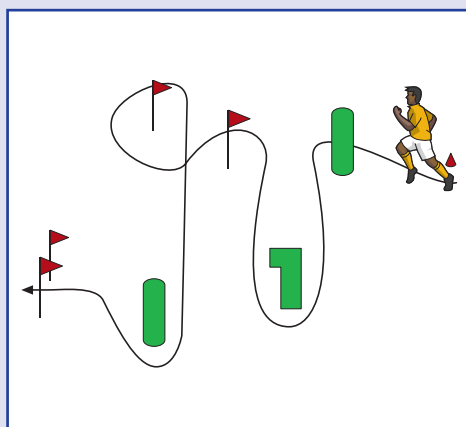
### Сетка на проворность

Передвигайтесь от:  
От А до Б вперед  
От Б до В боком  
От В до Г спиной вперед  
От Г до А боком.



### 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.



### Уклонение

Установите любые предметы игрового оборудования в форме слалома. Разработайте маршрут, чтобы игроки бежали лицом, спиной и боком.

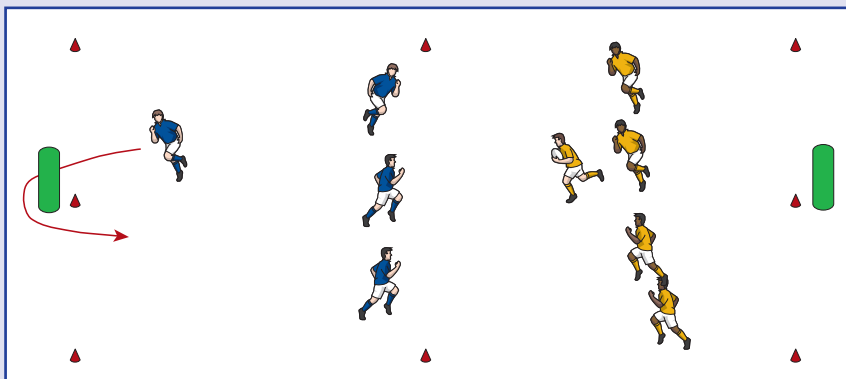


## Образцы упражнений

Вы можете просмотреть образцы этих тренировочных упражнений на сайте [rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org)



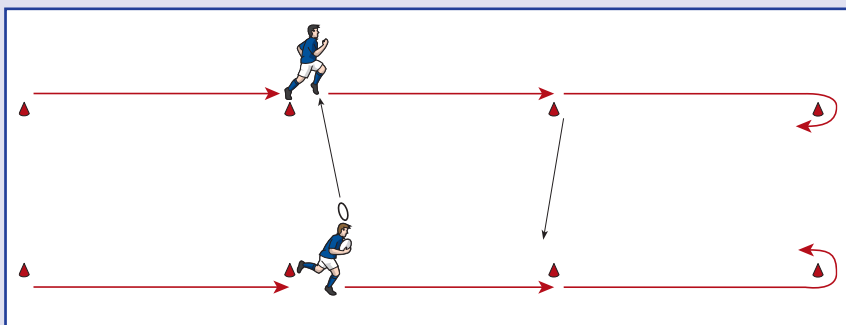
### Касание и отход



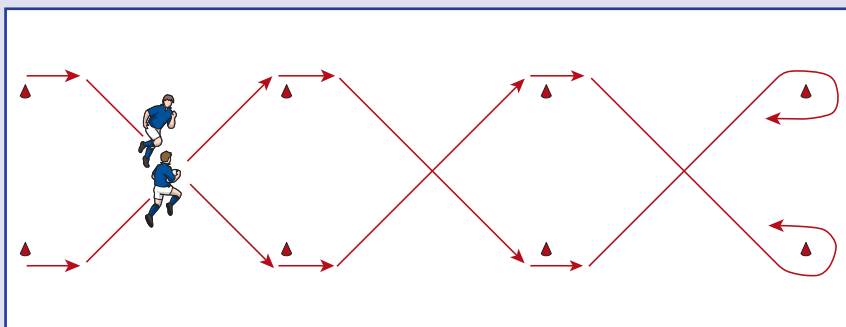
Команда А нападает на команду Б. Когда до игрока дотрагиваются, он должен положить мяч между ног, и его товарищ по команде должен передать мяч для того, чтобы снова начать нападение. Игрок, который выполнил касание, должен обежать вокруг конуса или мешка для захвата до возвращения в игру.

### Упражнение по прямоугольнику

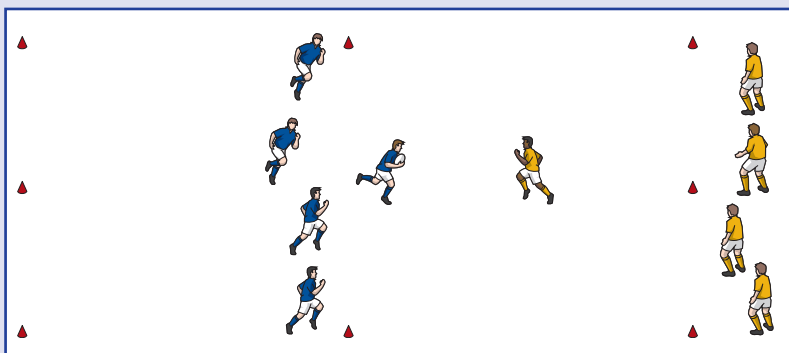
Существуют два варианта этого упражнения. В первом варианте игроки бегут к первому конусу, где они должны затем передать пас, продолжить движение к следующему конусу и выполнить возвратный пас. Когда они добегают до последнего конуса, они выполняют спринт к старту. Упражнение выполняется на время, и игрокам следует сфокусироваться на передаче хорошего паса. Расстояние между конусами - 10 м.



Во втором варианте после первого ускорения по прямой линии игроки перемещаются по диагонали от первого конуса ко второму и в момент перекрещивания выполняют сменный пас. То же самое повторяется для следующих двух секций. Когда они добегают до последнего конуса, они выполняют спринт к старту. Упражнение выполняется на время, и игрокам следует сфокусироваться на передаче хорошего паса. Расстояние между конусами - 10 м.



## Упражнение на равенство и касание



Команда А нападает на команду Б. Нападающая команда получает мяч от удара ногой команды Б. Первая часть: 5 игроков нападения против 1 игрока защиты, разрешено только одно касание. Если команда А набирает очки, они бегут назад на свою сторону и получают мяч от другого удара ногой командой Б. Затем игра прогрессирует: Вторая часть: 5 против 2, разрешено два касания. Третья часть: 5 против 3, разрешено три касания. И таким образом до 5 против 4 с четырьмя касаниями. Мяч переходит к другой команде, если команда нападения выполнила больше разрешенного количества касаний.

## Упражнения по физической подготовке на поле

Вам не нужно большого количества специального оборудования для улучшения физической подготовки. Этот раздел демонстрирует некоторые упражнения, которые могут выполняться на поле с ограниченным оборудованием. Этот тип тренировочной сессии - отправная точка для большинства игроков, которые обладают небольшим опытом силового тренинга и низким уровнем функциональной компетентности.

Эту сессию можно описать как пример анатомической адаптации, так как она постепенно укрепляет тело и учит правильной технике. Это постепенно позволит вам перейти к более продвинутому силовому тренингу безопасно и в подходящей последовательности. Если вам пришлось выполнять усложненную программу по силовой и физической подготовке без предварительного прохождения функциональной оценки и выполнения соответствующих исправительных упражнений в рамках анатомической адаптации, это могло бы негативно повлиять на эффективность вашей игры и увеличить риск получения травмы. Важно, чтобы такие упражнения, как приведенные ниже, выполнялись под наблюдением квалифицированного тренера по силовой и физической подготовке.

Ниже приведен образец тренировочной сессии, которую можно провести на поле с взрослой командой. Количество повторений и время определяется существующими уровнями техники и опыта игроков. Лучше всего выполнять эту сессию в формате циклического тренинга, переходя от упражнения 1 к 2, затем, 3, 4 и т.д. с коротким перерывом после завершения одного цикла; количество повторений цикла будет зависеть от опыта и техники игрока.

### 1. Отжимания

Из позиции с прямыми руками и прямой спиной опустить туловище, чтобы грудь соприкоснулась с землей. Вернуться в исходную позицию, используя мышцы груди, плеч и трицепсов.



Держите спину ровной и плоской, поддерживайте контролируемое движение вниз и вверх в течение всего упражнения. Держите плечи и бедра на одной линии для предотвращения подъема или опущения ягодиц.



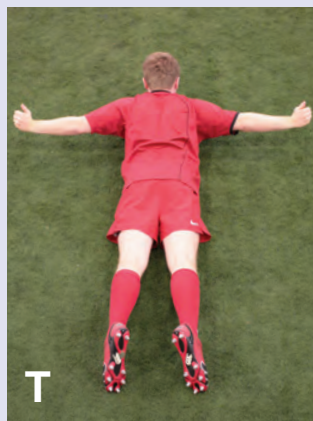
## 2. Ласточка

Вес тела на одной ноге со слегка согнутым коленом. Нагнитесь вперед, держа спину ровной, и выпрямите руки в стороны. Задняя нога прямая и направлена назад под небольшим углом к спине.



## 3. YTWL

Это циклическое упражнение выполняется лежа на животе и используется для укрепления и стабилизации мышц верхней части спины и плеч. Игрок принимает форму букв Y, T, W и L, лежа на животе.



**Y** поднимите руки над головой под углом от 45 до 90 градусов над уровнем плеч. Направьте большие пальцы вверх для активации мышц-вращателей области лопаток.

**T** полностью выпрямите обе руки под прямым углом к туловищу. Поверните большие пальцы вверх. Держите лопатки прижатыми вниз во время выполнения всего упражнения, поддерживая прямой угол между руками и туловищем.

**W** плечевые части рук находятся под углом 45 градусов к туловищу, а предплечья по углом 90 градусов для формирования формы W. Держите запястья, локти и плечи на одном уровне.

**L** Поместите плечевые части рук как можно ближе к туловищу, а предплечья под прямым углом, насколько это возможно. Держите локти прижатыми к туловищу. Попытайтесь держать локти, запястья и плечи на одном уровне.

## 4. Приседания

Это упражнение развивает силу, устойчивость и гибкость нижней части тела, а также улучшает устойчивость корпуса. Поставьте ноги на расстоянии немного шире плеч, развернув стопы слегка наружу так, чтобы средний палец находился на одной линии с коленом. До выполнения приседания, сделайте глубокий вдох для того, чтобы полностью наполнить легкие и чтобы верхняя и нижняя часть спины оставались жесткими. Выполняйте приседания под контролем, приседая как можно ниже и держа спину прямой. Убедитесь в том, что подборок поднят от груди и глаза смотрят прямо вперед для поддержания сильной, плоской спины. Фокус на приседании с толчком бедер и ягодиц назад, вес тела на пятках в течение всего упражнения. На этапе возвращения в положение стоя, фокус на поддержании груди и головы поднятыми и движении бедер вперед и вверх. Упритесь пятками в пол и сделайте выдох при возвращении в положение стоя.



## 5. Мост

Это упражнение улучшает устойчивость корпуса и укрепляет мышцы бицепсов бедра и ягодиц. Исходное положение - лежа на спине: поднимите бедра вверх для формирования прямой линии от колен до плеч. Убедитесь в том, что пятки все время находятся на земле, и что ладони крепко прижаты к земле. Фокус на втягивании пупка к позвоночнику и активации мышц ягодиц во время всего упражнения.



## 6. Выпады

Выполните шаг вперед и согните заднюю ногу в колене. Держите спину ровной и перпендикулярной земле. Не давайте переднему колену выходить вперед дальше пальцев ног. Вернитесь в исходную позицию и повторите то же самое движение другой ногой вперед.



## 7. Тяга партнера

Это упражнение выполняется в парах. Первый участник лежит на земле, а второй стоит над ним с широко расставленными ногами. Участник с широко расставленными ногами принимает положение присед с прямой спиной и сгибает руки в локтях. Участник упражнения на земле берется за руки партнера как за турник и, держа тело прямым, подтягивается вверх с земли, держа пятки на земле.



## 8. Боковой мост

Это упражнение укрепляет боковые мышцы туловища и нижней части спины. Расположите тело на боку так, чтобы вес тела поддерживался на локте и стопе. Под контролем опустите бедра вниз так, чтобы они слегка дотронулись до земли и затем вернитесь в исходное положение, подняв бедра. Убедитесь в том, что тело находится по прямой линии и что оно не повернуто внутрь или наружу. Держите плечи, бедра, колени и щиколотки на одной линии.



## 9. Стойка на одной ноге

Встаньте на одну ногу с руками на поясе. Нога, не поддерживающая вес тела, должна быть согнута в колене под прямым углом и поднята вверх, стопа на себя. Постарайтесь удержать равновесие в течение того же времени на каждой ноге.



## 10. Упражнение на бицепсы бедра

Лучше всего выполнять это упражнение с помощью партнера. Один игрок становится на колени, а второй игрок располагается сзади него. Первый игрок стоит на коленях на мягкой поверхности, в то время как его партнер крепко держит и прижимает к земле щиколотки первого игрока. Затем первый игрок медленно опускается вниз, сохраняя хорошую осанку, и приземляется на ладони, амортизируя падение. Держите лопатки прижатыми вниз и назад для поддержания плоской спины. Не опускайте голову вниз, держа подбородок поднятым от груди. Игроку следует оттолкнуться назад таким образом, чтобы не использовать бицепсы бедра концентрически.



### Отказ от ответственности

Любому лицу, которое намеревается начать программу физической подготовки, следует сначала обратиться за врачебной консультацией к квалифицированному медицинскому работнику до начала занятий. Информация и рекомендации относительно регбийных навыков и соответствующей физической подготовки должны быть использованы только после получения рекомендаций квалифицированных тренеров и судей и в соответствии с ними.

## Функциональная силовая тренировка для регби

Переход от упражнений с использованием веса тела до включения оборудования для функционального тренинга.

Регби - контактный вид спорта, таким образом, игрокам нужно быть достаточно сильными, чтобы сохранять устойчивость и равновесие в контакте. Игрокам необходимо уметь применять силу, как при выполнении контакта, так и при сопротивлении (например: когда он захватывается сам). Другое ключевое преимущество, предлагаемое программой функциональной силовой и физической подготовки, в том, что вы будете менее подвержены травмам. Мышцы и суставы становятся сильнее, что особенно важно для шеи, плеч, тазобедренных суставов, коленей и корпуса.

Тренировки с отягощениями – отличная форма силового тренинга, которая всесторонне полезна для игрока регби. Тем не менее, не у всех игроков имеется доступ к отягощениям в месте тренировок, местном спортзале или спортивном центре.

Тренировки с отягощениями должны проводиться под наблюдением квалифицированного тренера по силовой и физической подготовке или опытного инструктора по фитнесу по двум важным причинам: во-первых, здоровье и безопасность, во-вторых, обеспечение соответствия тренировочных сессий особенностям игры в регби. Это может быть проблемой для некоторых регбийных клубов, так как они могут не иметь в наличии такого специалиста.

Продемонстрированный выше циклический тренинг с использованием веса тела – отличное начало, тем не менее, важно обеспечить и постепенное увеличение нагрузки. Это может быть достигнуто путем использования функционального тренировочного оборудования. Польза таких тренировок не только в увеличении силы, но и в улучшении гибкости, устойчивости и равновесия.

Практическая и удобная альтернатива тренинга с отягощениями – использование шин, медицинских мячей, гимнастических мячей и тренажеров для тренинга в подвешенном состоянии. Всё это тренировочное оборудование поможет развитию функциональной силы, а не развитию общей силы без определенной цели.

Как и в случае тренинга с отягощениями, такое оборудование имеет комбинированный эффект и улучшает физическое состояние всего тела. Тем не менее, оно представляет собой более доступный и приспособляемый вариант, который можно использовать как в спортзале, так и на игровом поле. Другое преимущество такого оборудования в том, что оно может удобно храниться и использоваться в самом регбийном клубе.

Его также можно адаптировать и использовать для развития качеств, свойственных определенной позиции, таких как ускорение, выполнение захватов или игра в раке.



## Образ жизни



Спорт приносит большую пользу тем, кто им занимается. Эта польза охватывает широкий спектр областей, включая физическое и умственное здоровье, а также расширение культурного и социального кругозора. Тренировки разрабатываются таким образом, чтобы подготовить вас для игры физически, умственно и технически. Чтобы поддерживать здоровый образ жизни и предотвратить травмы или заболевания, игрокам, тренерам и медицинскому персоналу следует сфокусироваться на поддержании здорового тела посредством надлежащих тренировок, диеты, управления стрессом и отдыха.

### Физическая подготовка посредством упражнений

Польза регби для здоровья широка и разнообразна, - и на элементарном уровне регби – отличный способ увеличения времени физической активности. Существующие нормы\* рекомендуют, чтобы взрослые обычно занимались физической активностью средней интенсивности, как минимум, 30 минут в день пять или больше раз в неделю. Детям рекомендуется проводить за физической деятельностью средней активности, как минимум, 60 минут каждый день. Как минимум, два раза в неделю она должна включать действия, улучшающие здоровье костей, мышечную силу и гибкость.

### Регби для детей и молодежи - спорт для всех форм и размеров.

Регби – игра, которая уникально подходит всем формам и размерам, девочкам и мальчикам, всем возрастам и способностям. В регби можно с удовольствием играть в его различных формах: от регби-15 до регби-7 до бесконтактного регби, в регби можно играть даже на пляже или на снегу. Для каждого ребенка найдется уровень участия, который принесет ему удовольствие.

Посредством применения целостного подхода регби и другие виды спорта могут играть важнейшую роль в популяризации здорового образа жизни, позволяя игрокам с удовольствием участвовать в спорте.



\*Источник: Министерство здравоохранения Великобритании.

### 1. Попробуй регби/ Попробуй спорт

Поощрение участия в спорте и получения от него удовольствия, не зависимо от способностей ребенка, - положительный способ выполнения первых важных шагов к развитию здорового образа жизни.

### 2. Развитие социальных навыков

Участие в командных видах спорта особенно стимулирует вовлеченность и взаимодействие. Оно формирует уверенность в себе и самооценку, дает начало дружбе и товариществу, которые присущи только спорту, а также укрепляет такие характерные регби ценности, как целостность, солидарность и уважение.

### 3. Развитие умственных навыков

Посредством участия и структурного тренинга регби также развивает ключевые умственные навыки, такие как самоконтроль, концентрация, дисциплина, принятие решений и лидерство. Эти важные навыки оказывают важное влияние на все аспекты каждодневной жизни.

### 4. Диета и питание

Сбалансированное питание – ключ к поддержанию необходимого уровня энергии для участия в соревнованиях и тренировках на каждом уровне Игры. Она также играет важную роль в поднятии уровня энергии для повседневной жизни, улучшая концентрацию и эффективность, а также поддерживая здоровый образ жизни.

## Основные принципы гигиены

Основные принципы гигиены очень важны для поддержания здорового активного образа жизни, особенно в закрытой среде команды. Золотыми правилами являются следующие:

- соблюдайте личную гигиену, например: мойте руки, как минимум, пять раз в день;
- соблюдайте чистоту формы и снаряжения, например: одежды, бутылок для воды и кап;
- если вы порезались, обеззаразьте рану и перевяжите её.

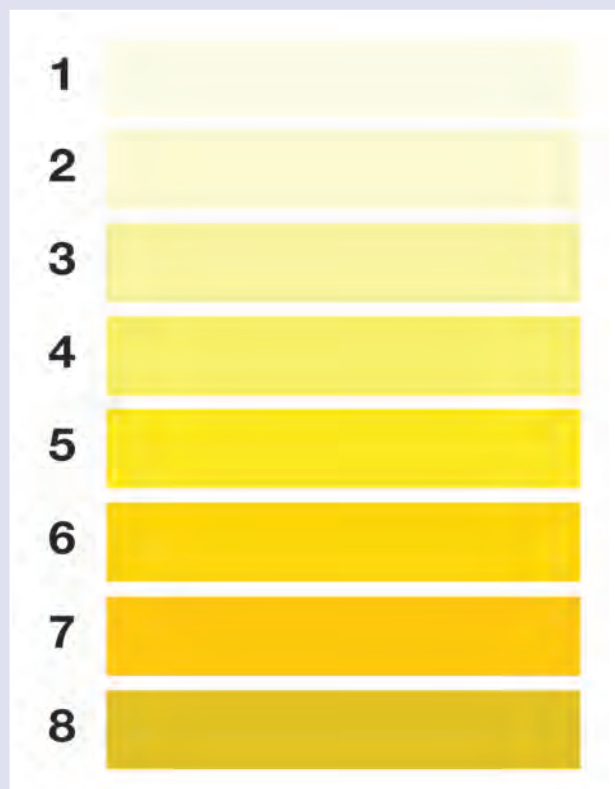
## Потребление жидкостей

Вода необходима для нормального функционирования тела. Во время упражнений тело теряет большую часть жидкости через потоотделение. Чтобы избежать значительного ухудшения эффективности, это количество жидкости должно восстанавливаться, как во время матчей, так и во время тренировок. Действительно, во время регби восполнение потери жидкости более важно, чем подача топлива мышцам.



Детям не стоит регулярно потреблять спортивные напитки из-за высокого содержания сахара, так как это может привести к стоматологическим проблемам. Молоко или молочные коктейли - хорошие напитки для восстановления сил, так они дают жидкость, протеин и углеводы (в случае молочных коктейлей).

Простой способ проверить уровень насыщения организма водой - проверить цвет мочи. Схема, приведенная ниже, может помочь вам в этом. Вам следует стремиться к бледному цвету мочи, от 1 до 3 на этой схеме. Если цвет мочи больше похож на цвета от 4 до 8, это значит, что вы обезвожены и должны следовать протоколу восстановления воды в организме.



## Питание



Правильное питание, а также знания о том, как оно действует и какую еду вам следует потреблять во время ваших тренировок и игр, – очень важны для вашей спортивной формы и эффективности игры. Важно найти правильный баланс между жирами, углеводами и протеинами, чтобы у вашего тела было достаточно топлива для его

поддержания не только на одну игру в регби, но и на ведущие к ней тренировки. Тело может быть подвержено многочисленным строгим тренировкам, но оно может оставаться сильным и энергичным, только если оно снабжается пищей.

Становится очевидным то, что многие люди потребляют слишком много углеводов, включая фруктозу из фруктов. Следует, в основном, потреблять углеводы медленного усвоения (низкий гликемический индекс (ГИ)), а не рафинированные углеводы (высокий ГИ). В противоположность этому диета многих людей содержит слишком мало протеина (животного происхождения, особенно, рыбы и белого мяса, а также растительного) и овощей. Большинству игроков не нужно принимать протеиновые добавки. Следует отдавать предпочтение овощам, а не фруктам, как основному источнику клетчатки, витаминов и минералов. Для большинства людей потребление сбалансированной диеты из свежих продуктов предоставляет достаточно витаминов и минералов, поэтому им не нужны добавки.

Образец плана питания можно скачать отсюда:  
[rugbyready.worldrugby.org/downloads](http://rugbyready.worldrugby.org/downloads)



## Алкоголь

Употребление алкоголя вредно для организма, а также отрицательно влияет на способность тренироваться следующим образом:

- снижает способность мышц вырабатывать силу;
- снижает уровень мышечной силы и мощности;
- 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 скорость метаболизма и поглощение кислорода;
- замедляет восстановительные процессы после травмы и усугубляет ущерб, причиняемый микро-тканям во время тренировок;
- ухудшает функциональность центральной нервной системы, координацию и точность.



## Пищевые добавки - пример из практики

Адам Дин, семнадцатилетний регбист был одним из лучших игроков в своей возрастной группе и несколько раз выступил за Англию в группе до 18 лет. Под давлением других людей, которые постоянно говорили ему, что он должен быть "больше, быстрее и сильнее", Адам начал использовать добавки в дополнение к своей диете и тренировкам.

Несмотря на то, что Адам знал о Запрещенном списке, он не знал, что существует риск потенциального заражения добавок, и принял свое решение на основе результатов самостоятельного поиска.

Адам выбрал добавку, которая не содержала запрещенных веществ на этикетке, продукт, который также обещал, что он "подходит для спортсменов, подлежащих тестированию допинг-контроля". Предположив, что информация, предоставленная производителем, верна и доказана, Адам начал принимать добавки как часть своего тренировочного режима.

Тестирование Адама показало положительный результат на 19-норандростерон (запрещенное анаболическое вещество) и Адам мог найти только одно объяснение этому – добавку, которую он принимал. Адам был дисквалифицирован на два года.



## Лекарственные препараты

Допинг-контроль играет важную роль в популяризации "чистого регби" и защиты регби от допинга. World Rugby использует политику нулевого допуска допинга в регби. Как игрок вы несете исключительную ответственность за любые запрещенные вещества, найденные в вашем теле. Для того чтобы установить нарушение антидопинговых правил не нужно доказательство намерения или вины с вашей стороны. Это называется принципом "строгой ответственности".

### Запрещенный список

Запрещенный список ежегодно обновляется Всемирным антидопинговым агентством (ВАДА) и определяет, какие вещества и методы запрещены во время и вне соревнований. Действующий Запрещенный список можно скачать со следующего вебсайта World Rugby: [keeprugbyclean.worldrugby.org](http://keeprugbyclean.worldrugby.org)

### Медицинские препараты и пищевые добавки

Игроки, которые принимают любые медицинские препараты (по предписанию врача или без него), или пищевые добавки, должны удостовериться в том, что они не содержат запрещенных веществ. Проверить ингредиенты определенных веществ вам может помочь список «Global Drug Reference Online» на сайте [www.globaldro.com](http://www.globaldro.com), но только для продуктов, купленных в Канаде, Великобритании или США. В случае возникновения сомнений или если вы живете за пределами этих стран, свяжитесь с вашей Национальной антидопинговой организацией.



**Всегда сообщайте своему врачу или фармацевту, что вы можете подлежать тестированию допинг-контроля, до выдачи вам рецепта на принятие лекарственного препарата.**

Самый большой риск, связанный с использованием пищевых добавок – перекрестное загрязнение или случайное содержание запрещенных веществ. Продукт также может содержать запрещенные ингредиенты, не перечисленные на этикетке. Вам следует использовать только те продукты, чей производитель строго следит за процессом содержания и добавления веществ под индивидуальным наблюдением соответствующего квалифицированного медицинского персонала или специалиста по питанию.

## Терапевтическое использование запрещенных субстанций (ТИ)

ТИ дает игроку разрешение на использование запрещенной субстанции или метода для лечения обоснованного медицинского состояния или заболевания при продолжении игры в регби. Больше информации по ТИ можно найти здесь:

[keeprugbyclean.worldrugby.org](http://keeprugbyclean.worldrugby.org)



### Процедуры допинг-контроля

Если вас отобрали для прохождения тестирования, вам следует знать, что это подразумевает, и каковы ваши права и обязанности.

Вы можете просмотреть видео, которое объясняет процесс допинг-контроля здесь:

[keeprugbyclean.worldrugby.org](http://keeprugbyclean.worldrugby.org)



### "Социальные" наркотики - марихуана, кокаин, экстази, амфетамин.

Марихуана, кокаин, экстази и амфетамин зачастую ассоциируются с кругом общения. Тем не менее, они являются запрещенными субстанциями, и игроки, чье тестирование показало положительный результат на их содержание, могут подлежать санкциям, с минимальным отстранением от всех видов спорта на два года.

Остаток всех этих веществ может быть обнаружен в теле в течение нескольких дней после их принятия и, в случае марихуаны, иногда в течение нескольких недель.

Для большей информации об эффектах этих субстанций посетите: [keeprugbyclean.worldrugby.org](http://keeprugbyclean.worldrugby.org)





# Разминка



**Понимание разминки является первым важным шагом для любого игрока, который хочет стать Готовым к регби. Цель разминки - подготовить игроков для эффективной игры со снижением риска получения травмы.**

Разминка должна продолжаться от 10 до 20 минут, в зависимости от последующей деятельности. Она должна быть достаточно разнообразной, чтобы соответствовать требованиям соревновательного матча или тренировочной сессии. Разминка должна начинаться с низкой интенсивности, с постепенным переходом к серии движений от простого общего уровня до более специфического уровня высокой интенсивности. Это позволит игрокам подготовить мышцы и суставы для движения на соответствующей скорости и с амплитудой, необходимой для следующей тренировочной сессии или игры.

Ключевые пункты пользы разминки:

- повышение температуры тела, чтобы мышцы стали более эластичными, а движения – более эффективными;
- стимулирование сердца и легких для повышения частоты пульса и дыхания;
- активация соответствующих групп мышц;
- улучшение скорости реакции посредством стимуляции нервной системы;
- улучшение координации;
- возможность для умственной подготовки игроков.



Разминка состоит из трёх основных этапов:

## 1. Общая подвижность

Начинайте разминку с легкой пробежки или игровой разминки, чтобы подготовить сердце к работе и ускорить кровообращение, затем переходите к простым движениям для того, чтобы размять мышцы и суставы. Статическая растяжка может привести к обратным результатам, так как она может снизить производительность и расслабить игрока, а не улучшить его физическую готовность и заострить ориентированность мозга.



Ниже приведены несколько примеров упражнений, которые можно выполнить во время разминки на общую подвижность. Количество повторений и длительность выполнения упражнений будет зависеть от опыта игроков и содержания сессии или матча после разминки.

### Приседания

Приседайте как можно ниже, сохраняя спину прямой. Приседайте медленно и под контролем. Смотрите прямо вперед. Не поднимайте пятки от пола в течение всего упражнения. Вариант упражнения - то же упражнение с мячом в руках, поднятых над головой.

## Выпады с поворотом туловища

Выполните шаг вперед и согните заднюю ногу в колене. Держите спину ровной и перпендикулярной земле. Не давайте переднему колену выходить вперед дальше пальцев ног. Повернитесь влево и вправо под контролем. Вынесите вперед заднюю ногу, чтобы вернуться в исходное положение. Повторите то же самое движение, начав с противоположной ноги.



## Выпад в сторону

Сделайте шаг влево, согните левую ногу в колене и держите правую ногу прямой. Вернитесь в исходное положение и выполните то же самое движение в противоположную сторону. Все время держите спину прямой.



## Махи руками

Выпрямите руки за спиной. Выполните мах руками вперед, перекрестив их перед грудью, и хлопните ладонями по спине. Вернитесь в исходную позицию и повторите движение, в этот раз скрестив руки противоположным образом.



## 2. Подвижность при перемещении

Следующий этап разминки поднимает уровень интенсивности и больше фокусируется на движениях, которые требуют от игроков передвижения на более длинную дистанцию. На этом этапе используйте динамическую растяжку, как показано здесь, а не статическую растяжку.

Ниже приведены несколько примеров упражнений, которые можно выполнить во время разминки на общую подвижность при перемещении. Количество повторений и длительность выполнения упражнений будет зависеть от опыта игроков и содержания сессии или матча после разминки.

### Выпады при ходьбе

Это отличное упражнение для мышц бедер и ягодиц. Оно также подготавливает паховую область, четырехглавые мышцы и бицепсы бедра. Держите грудь приподнятой и спину плоской, в то время как голова неподвижна и подбородок поднят от груди. Ноги вместе, начните движение, сделав большой шаг вперед с поднятием колена, настолько большой, чтобы растянуть тазобедренный сустав и бицепс бедра, но не настолько глубокий, чтобы потерять равновесие. Не давайте переднему колену выходить вперед дальше пальцев ног. Шагните задней ногой вперед к передней стопе. Повторите движение противоположной ногой. Вариант упражнения - то же упражнение с мячом в руках, поднятых над головой.



### Ходьба "кариока"

Шагните правой ногой влево перед туловищем (крестом) за левую ногу. Перенесите вес тела на правую ногу и шагните левой ногой в сторону за правую ногу. Шагните правой ногой влево за туловищем так, чтобы она оказалась за левой ногой. Переместите вес тела на правую ногу и шагните влево левой ногой за правую. Выполните ходьбу на определенную дистанцию в обе стороны.



## Ходьба с высоким подниманием колена

Это хорошее разминочное упражнение, так как оно растягивает мышцы вокруг тазобедренных суставов и ягодиц. Держите грудь поднятой и расправленной, фокусируясь на прижатии лопаток вниз и друг к другу. Сделайте шаг вперед и возьмитесь за голень противоположной ноги и притяните колено к груди. Сфокусируйтесь на выпрямлении опорной ноги и встаньте на цыпочки. Это также подготовит мышцы стопы и голеностопный сустав.



## Растяжка четырехглавых мышц/ махи ногой

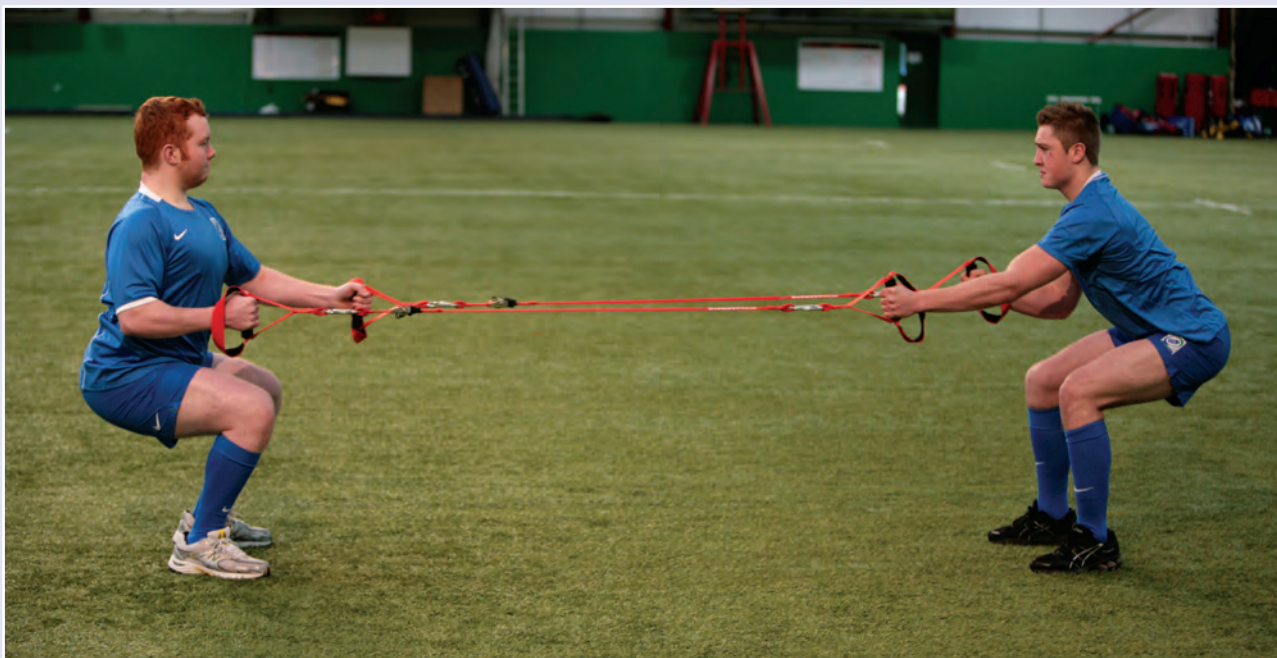
Поднимите одну ногу от земли под контролем и сохраняя равновесие. Выполните мах ногой вперед и вверх, чтобы почувствовать растяжку передней поверхности бедра. Повторите то же самое движение противоположной ногой.



### 3. Подготовка навыков

Разминка может быть использована не только для подготовки игрока для сессии, но также для развития навыков игрока. Тренерам следует включить в разминку технический элемент, который имеет непосредственное отношение к основному фокусу тренировочной сессии.

Игроки могут работать в парах или небольших группах, концентрируясь на навыках, которые будут необходимы для тренировочной или игровой сессии, например: схватка, коридор, захват и т.д.



Хорошая осанка



Плохая осанка



# Принципы игры

Регби – это игра наступления и уклонения; как только был выигран мяч, цель игры - двигать мяч вперед (неся его в руках или с помощью удара ногой) на территорию команды соперника и, в конечном счете, набрать очки. Важно, чтобы все понимали фундаментальные принципы игры и как они связаны с навыками, необходимыми для игры в регби.

## Принципы игры



## Грубая игра

Грубая игра - это любое действие лица в пределах игрового пространства, которое противоречит букве и духу правил игры. Она включает в себя:

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

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

Помните, мы все несем ответственность за обеспечение сохранения уникального духа и этики Игры в регби, и мы должны ответственно относиться к своему благополучию и благополучию других.

Следующие разделы содержат рекомендации наилучшей практики для игроков, тренеров и официальных представителей для безопасного введения, развития и применения навыков регби с целью снижения риска получения травмы.



## СОВЕТЫ ТРЕНЕРУ

- Используйте условные игры для повышения уверенности в себе, безопасного перехода к более сложному уровню и развития навыков принятия решений игроками.
- Наблюдайте за игроками и анализируйте их, чтобы выделить хорошую практику и определить ошибки.
- Давайте положительные и конструктивные комментарии для улучшения игроков.



## СОВЕТЫ СУДЬЕ

Вы можете просмотреть видео-примеры здесь: [rugbyready.worldrugby.org/principles](http://rugbyready.worldrugby.org/principles)

- Защищайте пространство для его использования игроками.
- Обеспечьте безопасную и приятную Игру.
- Применяйте преимущество, насколько это возможно.



# Открытая игра в поле



## КОНТЕКСТ ИГРЫ

Регби – это игра наступления и уклонения; как только был выигран мяч, цель игры - двигать мяч вперед (неся его в руках или с помощью удара ногой) на территорию команды соперника и, в конечном счете, набрать очки.

Наиболее эффективный образ передвижения мяч вперед – избегание контакта игроком с мячом посредством передвижения в пространство или передачи паса товарищу по команде, который находится в пространстве.

Тем не менее, в какой-то момент в открытой игре контакт неизбежен. Использование правильной техники может помочь сохранить мяч, продолжить нападение и снизить риск получения травмы.



## КЛЮЧЕВЫЕ ПУНКТЫ ДЛЯ ИГРОКОВ

### До контакта

- Сначала постарайтесь обойти игрока защиты: направляйтесь в пространство вокруг игрока защиты, а не в его туловище. **1 2**

*Если нельзя избежать контакта:*

- Избегайте фронтальных захватов, атакуя пространство и используя обманную работу ногами. **2**
- Держите мяч обеими руками. **2 3**
- Подготовьтесь к контакту, приняв сильное и устойчивое положение тела. **3**
- Вынудите соперника выполнить боковой захват. **3**
- Постарайтесь оставаться на ногах. **3**
- Поддерживайте импульс движения, используя силу ног. **3**
- Попытайтесь передать пас из контакта. **4**



## Во время контакта

Если соперник повалил вас на землю и удерживает вас:

- Вас захватили; пожалуйста, также смотрите раздел о захвате.
- Попробуйте передать пас поддержке при падении. **5**
- Если вы не можете передать пас поддержке, предоставьте мяч.
- Если игроки поддержки не могут подобрать мяч и продолжить нападение или подобрать мяч и передать пас, будет сформирован рак; пожалуйста, смотрите раздел о раке.

Если вы упали на землю, но не удерживаетесь соперником:

- Захват не был выполнен; снова встаньте на ноги и продолжайте открытую игру.

Если вас удерживает соперник, но вы не упали на землю:

- Захват не был выполнен; сохраняйте сильное положение тела и импульс движения вперед, работая ногами. **6**
- Будьте готовы к прибытию дополнительных игроков для выполнения захвата и (или) игроков поддержки команды соперника.
- Ищите прибывающую поддержку. **7**
- Если это возможно, передайте мяч товарищу по команде. **8**
- Если товарищ по команде связывается с вами, формируется мол: пожалуйста, также смотрите раздел о моле.



## СОВЕТЫ ТРЕНЕРУ

- Убедитесь в том, что игроки знают и понимают принципы игры.
- Убедитесь в том, что игроки понимают важность уклонения и нападения на пространство, а не выбора входа в контакт.
- Стройте сессии так, чтобы поощрять навыки уклонения, а не контакта.
- Используйте ключевые пункты для безопасного улучшения навыков нападения и уклонения игроков.
- Избегайте несоответствия в размере, возрасте и опыте при введении и развитии навыков.
- Фокусируйтесь на одном или двух ключевых факторах за один раз, не пытайтесь отработать слишком много ключевых факторов одновременно.



## СОВЕТЫ СУДЬЕ



Вы можете просмотреть видео-примеры здесь: [rugbyready.worldrugby.org/openfieldplay](http://rugbyready.worldrugby.org/openfieldplay)  
Посетите вебсайт Международного совета регби, посвященный правилам игры: [laws.worldrugby.org](http://laws.worldrugby.org)

- Не отставайте от игры.
- Защищайте пространство для его использования игроками.
- Сохраняйте широкий обзор игрового поля.

### Следите за следующим:

- Игроки могут пытаться атаковать или препятствовать соперникам, которые не находятся вблизи мяча (игроки нападения и игроки защиты);
- Игроки могут пытаться играть в раке/ моле, не присоединившись к раку/ молу должным образом.
- Игроки могут пытаться выполнить "захват" без использования руки.

### Проверяйте следующее:

- Игрок, выполняющий захват, остается ниже уровня плеч.
- Отталкивания рукой выполняются в рамках правил игры.





# Захват



## КОНТЕКСТ ИГРЫ

Захват используется командой защиты, чтобы остановить движение вперед команды нападения, а также дает возможность команде защиты попытаться отыграть мяч. Компетентное выполнение и принятие захвата являются решающими факторами в развитии более безопасной и приятной игры. Недавние исследования из Австралии и Великобритании показали, что 58% травм происходят в результате захватов, поэтому очень важно, чтобы этот аспект отрабатывался на тренировках, выполнялся и судился с необходимой долей внимания и тщательности, где хорошая техника и безопасная практика являются наивысшими приоритетами. Это позволит игрокам выработать уверенность и компетентность при игре в захвате.



## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПО ПРАВИЛАМ

Захват происходит, когда игрок, владеющий мячом, удерживается одним или несколькими игроками соперника таким образом, что, будучи удерживаемым, падает на землю.



## КЛЮЧЕВЫЕ ПУНКТЫ ДЛЯ ИГРОКОВ

### Ключевые пункты для игроков в каждой ситуации захвата

#### Игрок, выполняющий захват, - контакт с соперником (соперниками):

- Смотрите вперед на игрока с мячом, чтобы голова находилась в правильной позиции.
- Следите за движением игрока с мячом и будьте достаточно близко к нему, чтобы выполнить захват.
- Приготовьтесь к контакту – примите соответствующее положение – сильное, устойчивое и низкое.
- Расположите голову сзади или сбоку от игрока с мячом – никогда не держите голову перед игроком с мячом.
- Используйте руки, чтобы "обхватить" игрока с мячом.
- Отпустите захваченного игрока, без задержки встаньте на ноги и ведите борьбу за мяч.

#### Игрок с мячом – контакт с землей:

- Держите мяч обеими руками.
- Защищайте мяч – держите его близко к груди с прижатыми к телу локтями.
- Приземляйтесь сначала ягодицами, затем плечом.
- Не пытайтесь остановить падение, выставив вперед руку или мяч.
- Повернитесь к своей команде и отдайте пас, положите мяч на землю или передайте его товарищу по команде.
- Снова встаньте на ноги как можно быстрее.

Для особых ключевых пунктов, смотрите индивидуальные типы захватов ниже.

Исследования по безопасности игроков в захвате показало, что:

- 55-60% травм в регби среди взрослых возникают в результате захватов.
- Плохое расположение головы приведет к травмам головы и шеи, в регби среди взрослых 72% травм с сотрясением мозга были получены в захватах, а в регби среди юниоров голова является одной из наиболее часто травмированных частей тела.
- Вероятность получения травмы от столкновений на 70% выше, чем от разрешенных захватов.

## Захват плечом - боковой

- Смотрите вперед на игрока с мячом, чтобы голова находилась в правильной позиции.
- Сохраняйте сильное, устойчивое и низкое положение тела. **1**
- Цельтесь и входите в контакт плечом к бедру игрока с мячом. **2**
- Крепко обхватите руками ноги игрока с мячом, продолжая отталкиваться ногами, и повалите игрока с мячом на землю. **3**
- Продолжайте работать ногами, чтобы повалить игрока с мячом на землю. **4**
- Отпустите игрока с мячом. **5**
- Быстро встаньте на ноги. **6**
- Пытайтесь отыграть мяч. **7**



## Захват плечом - боковой

- Смотрите вперед на игрока с мячом, чтобы голова находилась в правильной позиции.
- Сохраняйте сильное, устойчивое и низкое положение тела. **1**
- Цельтесь и входите в контакт плечом к бедру игрока с мячом. **2**
- Крепко обхватите руками ноги игрока с мячом, продолжая отталкиваться ногами, и повалите игрока с мячом на землю. **3**
- Откатитесь так, чтобы оказаться сверху. **4**
- Отпустите игрока с мячом и быстро встаньте на ноги. **5**
- Пытайтесь отыграть мяч. **6**



## Блокирующий захват

- Поставьте ведущую ногу близко к игроку нападения. **1**
- Цельтесь на мяч, который должен находиться между уровнем пояса и уровнем груди. **2**
- Пытайтесь обхватить игрока с мячом обеими руками и, таким образом, одновременно блокировать руки игрока с мячом и мяч. **3**
- Толкайте вперед после контакта. **4**
- Повалите игрока с мячом на землю. **5**



## Захват подсечкой

- Преследуйте игрока с мячом до тех пор, пока он не будет от вас на расстоянии прыжка.
- Прыгните вперед на землю и вытянутой рукой попытайтесь коснуться ног или щиколоток игрока с мячом. ❶
- Держите голову подальше от ног игрока с мячом. ❷



Если игрок с мячом не удерживается после падения на землю, то, по правилам, захват не был выполнен и судья позволит игре продолжиться.

## Захваты несколькими игроками

- Первому игроку, выполняющему захват, следует следовать ключевым пунктам фронтального захвата плечом.
- Второму игроку, выполняющему захват, следует следовать ключевым пунктам блокирующего захвата.
- Попробуйте вести общение с другим игроком, выполняющим захват, и действовать одновременно.
- Оба игрока должны освободить игрока с мячом как можно быстрее, вернуться на ноги и попытаться отыграть мяч.



Почти половина всех захватов выполняется более чем одним игроком. Двойной захват редко можно запланировать, и ему сложно научить во время тренировки. Его выполнение не стоит поощрять, особенно среди юных игроков.

## Захват сзади

- Преследуйте игрока с мячом до тех пор, пока он не будет от вас на расстоянии захвата.
- Обхватите игрока с мячом руками вокруг бедер/ ног. ①
- Держа голову сбоку, войдите в контакт плечом и притяните игрока руками на себя. ①
- Крепко сожмите руки и соскользните вниз по туловищу игрока с мячом (помните о том, что нужно держать голову сбоку), пока игрок не будет повален на землю, и вы не окажитесь сверху. ② ③



## Опасный захват

Все игроки несут ответственность за свои действия при выполнении захвата игрока с мячом и, как таковой, игрок, выполняющий захват, НЕ должен "захватывать" соперника опасным образом. Примеры опасных "захватов" включают:

**Высокий захват** - "Захват" выше линии плеч, особенно вокруг шеи или головы.



**В воздухе** - "Захват" игрока, чьи ноги находятся в воздухе.



**Захват игрока вниз головой** - Подъем игрока с мячом (оппонента) от земли и бросание этого игрока на землю (опрокидывание) или вал такого игрока на землю таким образом, что они приземляются верхней частью туловища, шеей или головой.



**Поздний (мяч уже ушел)** - "Захват" игрока после того, как был передан мяч.



**Ранний** - "Захват" игрока без мяча.



**Атака** - "Захват" игрока с мячом без попытки обхватить игрока руками.



## Прибывающие игроки

- Все прибывающие игроки должны входить в область захвата через «калитку». (см. стр. 41).
- Только игроки, стоящие на ногах, могут вести борьбу за мяч.
- Держите плечи выше бедер.
- Игроки, прибывающие к неудавшемуся или незавершенному захвату:
  - сохраняйте сильное, устойчивое и низкое положение тела.
  - используйте руки (от кисти до плеча), чтобы схватить игрока с мячом;
  - избегайте контакта с головами и шеями других игроков;
  - безопасно повалите игрока с мячом на землю.
- При освобождении пространства от игроков защиты:
  - сохраняйте сильное, устойчивое и низкое положение тела.
  - смотрите вперед - глаза на цель, подбородок поднят от груди,
  - держите позвоночник на одной прямой по направлению движения,
  - начинайте толкать из низкого положения тела,
  - входите в контакт с игроком защиты, используя плечо и руки, а не голову,
  - обхватите соперника руками, сцепив их вокруг него,
  - толкайте игрока в сторону, чтобы освободить мяч,
  - свяжитесь с товарищем по команде, чтобы быть более устойчивым.

## Как формируется "калитка" захвата

Во время захвата обоим игрокам следует развернуться так, чтобы находиться лицом к своим товарищам по команде.

**Красная команда**



**Синяя команда**



**До контакта**



**Захват завершен**

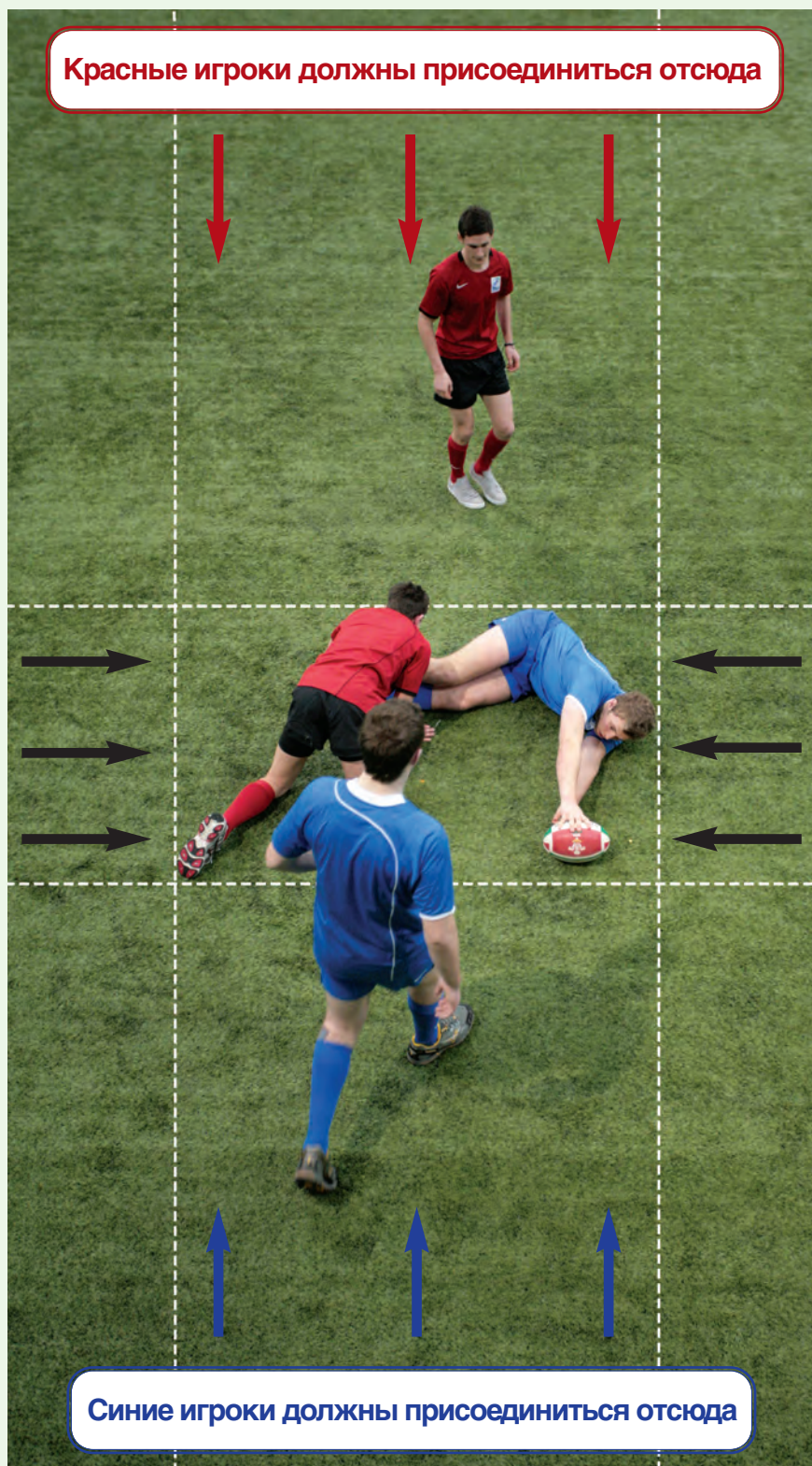
**Красная команда**



**Синяя команда**



## «Калитка» захвата





## СОВЕТЫ ТРЕНЕРУ

Плохо выполненные захваты обычно являются результатом плохого расположения игрока, выполняющего захват, а не плохой техники выполнения захвата. Правильное расположение можно и нужно отрабатывать на практике. Правильное расположение: игрок, выполняющий захват, закрывает пространство для игрока с мячом, принимает устойчивую позицию, сохраняя равновесие, затем делает шаг вперед ведущей ногой, входит в контакт плечом или рукой и затем отталкивается ногами для движения в захват.

- Используйте ключевые пункты для безопасного улучшения навыков выполнения захватов игроков.
- Делайте ударение на требования правил в захвате относительно использования рук (см. предыдущий раздел об опасных захватах).
- Фокусируйтесь на одном или двух ключевых факторах за один раз, не пытайтесь отработать слишком много ключевых факторов одновременно.
- Наблюдайте за игроками и проводите анализ, чтобы выделить хорошую практику и исправить ошибки.
- Давайте положительные и конструктивные комментарии для улучшения игроков.
- Стройте тренировочные сессии таким образом, чтобы способствовать постепенному развитию и повышению уверенности.
- Пример повышения сложности в отработке захвата для бокового захвата:
  - игрок с мячом на коленях – игрок, выполняющий захват, на коленях (только боковой захват для демонстрации положения головы);
  - игрок с мячом на ногах – игрок, выполняющий захват, на коленях (для способствования работе ногами);
  - игрок с мячом передвигается шагом – игрок, выполняющий захват, на одном колене;
  - игрок с мячом стоит на ногах – игрок, выполняющий захват, в позиции присед;
  - игрок с мячом передвигается шагом – игрок, выполняющий захват, в позиции присед;
  - игрок с мячом передвигается шагом – игрок, выполняющий захват, передвигается шагом;
  - игрок с мячом бежит – игрок, выполняющий захват, передвигается шагом.
- Избегайте неравенства в размере, возрасте и опыте при введении и развитии навыков.
- Убедитесь в том, что у игроков достаточно пространства во избежание случайных столкновений с игроками, которых они не видят.



## СОВЕТЫ СУДЬЕ

Вы можете просмотреть видео-примеры на следующей веб-странице: [rugbyready.worldrugby.org/tackle](http://rugbyready.worldrugby.org/tackle)  
Посетите вебсайт Международного совета регби, посвященный правилам игры, [laws.worldrugby.org](http://laws.worldrugby.org)



### Проверяйте следующее:

- Захват должен выполняться ниже уровня плеч.
- Игрок, выполняющий захват, должен использовать руки для того, чтобы схватить и удержать игрока с мячом.
- Если игрок с мячом поднят с земли, он должен быть безопасно возвращен на землю.
- Игрок, выполняющий захват, должен отпустить захваченного игрока.
- Захваченный игрок должен передать пас, положить мяч на землю или освободить мяч немедленно.
- Оба игрока должны встать на ноги.
- Прибывающие игроки должны входить в зону захвата через правильную "калитку".
- Прибывающие игроки должны оставаться на ногах.

### Следите за следующим:

- Неразрешенные и/или опасные действия, которые не являются захватами (см. предыдущий раздел об опасных захватах).
- Игроки могут пытаться атаковать или препятствовать соперникам, которые не находятся вблизи мяча;
- Захваты с входом в контакт головой или шеей или которые могут привести к повреждению шеи или головы - ДОЛЖНЫ быть сразу же наказаны.

# Рак



## КОНТЕКСТ ИГРЫ

Рак обычно вытекает из ситуации захвата и может быть эффективным способом сохранения мяча или борьбы за мяч. Рак может вовлечь игроков защиты, поэтому появляется возможность создания пространства. При формировании рака образуются линии "вне игры".



## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПО ПРАВИЛАМ

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. Открытая игра заканчивается.



## СОВЕТЫ ТРЕНЕРУ

- Используйте условные игры для того, чтобы игроки поддержки могли развивать навыки принятия решений.
- Отрабатывайте на практике все контактные навыки снова и снова.
- Используйте соперников, переходя от простого к сложному, например: на касание, рак на касание, игроки защиты с мешками для захвата, полный контакт.
- Убедитесь в том, что все игроки сохраняют сильное положение тела в течение всего контакта и подчеркните необходимость того, чтобы они оставались на ногах и все время могли поддерживать вес своего тела.
- Обеспечьте то, чтобы все игроки знали правила игры, регулирующие рак, особенно правила, касающиеся безопасности.
- **Тренерам не следует учить и/или поощрять "выдавливание мяча" из-за риска получения травм. На уровнях ниже уровня «до-19 лет», это является запрещенным действием.**



## СОВЕТЫ СУДЬЕ

Вы можете просмотреть видео-примеры на следующей веб-странице: [rugbyready.worldrugby.org/ruck](http://rugbyready.worldrugby.org/ruck)



### Проверяйте следующее:

- Игроки должны присоединяться к раку из-за задней стопы заднего игрока и связываться с товарищем по команде.
- Игроки должны стоять на ногах при присоединении к раку и оставаться на ногах до завершения рака.
- Игроки должны держать плечи выше бедер.

### Следите за следующим:

- Игроки не должны намеренно падать на землю поверх мяча.

- В раке игроки должны играть против игрока, а не мячом.
- Игроки не должны намеренно запрыгивать на рак сверху.
- Игроки не должны пытаться взять мяч руками.
- Игроки не должны входить в рак с силой без связывания.
- Игроки не должны оттаскивать соперников, которые не участвуют в раке.
- Игроки, не участвующие в раке, не должны заступать за линию "вне игры".
- Игроки не должны поднимать соперников из рака.



## КЛЮЧЕВЫЕ ПУНКТЫ ДЛЯ ИГРОКОВ

- После захвата игроку с мячом следует предоставить мяч быстро, обеими руками, как можно дальше от команды соперника. **1 2**
- Прибывающим игрокам следует принять сильную, устойчивую позицию, где голова и плечи все время находится выше бедер, смотреть вперед и при присоединении к раку входить в контакт, связываясь с игроком рукой по всей длине от кисти до плеча. **2**
- Присоединяйтесь к раку из-за задней стопы заднего товарища по команде в раке; по ней проходит линия "вне игры". **3**
- Игроки поддержки должны связаться со своими товарищами по команде и толкать раку над мячом и, если применимо, за мяч. **3 4 5**
- Игроки, которые выходят из раки, должны немедленно отойти за линию «вне игры».
- Все игроки в раке должны оставаться на ногах и поддерживать свой вес тела.



Исследование по безопасности игроков в раке рекомендует следующее:

- Смотреть вперед, чтобы держать голову и шею в хорошем положении.
- Все время держать голову и плечи выше уровня бедер.
- Входить в контакт, связываясь с игроком, используя руку по всей длине.
- "Выдавливание мяча" является потенциально опасной техникой. Оно не разрешается на уровнях ниже до 19 лет и не должно поощряться среди взрослых игроков.

# Мол



## КОНТЕКСТ ИГРЫ

Мол обычно вытекает из ситуации контакта, где игрок с мячом удерживается соперником, но не повален на землю. Он может быть эффективным методом сохранения мяча или борьбы за мяч. Мол может быть динамичной платформой для нападения, которая вовлекает игроков защиты и, таким образом, создает пространство для игры. При формировании мола образуются линии "вне игры".



## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПО ПРАВИЛАМ

Мол образуется, когда игрок, несущий мяч, удерживается одним или несколькими соперниками, и один или несколько его товарищей по команде обхватывают его. Таким образом, при формировании мол состоит, как минимум, из трех игроков, стоящих на ногах: игрока с мячом, и по одному игроку от каждой команды. Все игроки, участвующие в моле, должны быть обхваченными или связанными в моле, должны стоять на ногах и двигаться по направлению к линии ворот. Открытая игра заканчивается.



## СОВЕТЫ ТРЕНЕРУ

- Используйте условные игры для того, чтобы игроки поддержки могли развивать навыки принятия решений.
- Отрабатывайте на практике все контактные навыки снова и снова.
- Используйте соперников, переходя от простого к сложному, например: на касание, мол на касание, игроки защиты с мешками для захвата, полный контакт.
- Убедитесь, что все игроки сохраняют сильное положение тела в течение всего контакта и сделайте ударение на том, что по правилам присоединение к молу должно выполняться посредством связывания с товарищем по команде.
- Обеспечьте то, что все игроки знают правила игры, регулирующие мол, особенно правила, касающиеся безопасности; необходимо поощрять игроков защиты оставаться на ногах и не пытаться "завалить" мол, что является нарушением правил.



## СОВЕТЫ СУДЬЕ

Вы можете просмотреть видео примеры на следующей вебстранице: [rugbyready.worldrugby.org/maul](http://rugbyready.worldrugby.org/maul)



### Проверяйте следующее:

- Игрок с мячом должен сохранять полное связывание.
- Игроки должны присоединяться к молу из-за задней стопы заднего игрока и связываться с товарищем по команде.
- Игроки, которые не участвуют в моле, должны оставаться за своей линией "вне игры".

### Следите за следующим:

- Игроки не должны вытаскивать соперников из мола.
- Игроки не должны пытаться завалить мол.
- Игроки не должны входить в мол с силой.
- Игроки не должны поднимать соперников в моле.



## КЛЮЧЕВЫЕ ПУНКТЫ ДЛЯ ИГРОКОВ

- Поддерживайте импульс движения вперед и предоставьте мяч своим товарищам по команде. **1**
- Игрок поддержки, прибывающий первым, пытается гарантировать получение мяча, вырвав мяч из рук или толкая мол за мяч. **2**
- Последующая поддержка (второй и третий прибывающие игроки) связываются с игроком с мячом и поддерживают импульс движения вперед. **3**
- Головы и плечи не должны опускаться ниже уровня бедер, и игроки должны быть связанными друг с другом. **3 4**
- Все игроки поддержки должны следовать основным ключевым факторам безопасности:
  - примите сильное и устойчивое положение тела,
  - держите позвоночник на одной прямой по направлению движения,
  - ведите движение снизу вверх,
  - связывайтесь с товарищем по команде, входя в контакт с использованием плеча и руки,
  - оставайтесь на ногах все время, одновременно двигаясь вперед.
- Толкайте вперед в сбалансированной формации. **3**
- Когда прибывает дополнительная поддержка, передайте мяч назад, подальше от соперников. **4**
- Когда мяч находится сзади, игрок с мячом может продолжить толкать мол вперед, выйти из мола или передать пас товарищу по команде. **4 5**



Исследование по безопасности игроков в моле рекомендует игрокам следующее:

- Смотреть вперед, чтобы держать голову и шею в хорошем положении.
- Все время держать голову и плечи выше уровня бедер.
- Входить в контакт, связываясь с игроком, используя руку по всей длине.



# Схватка



## КОНТЕКСТ ИГРЫ

Схватка – возобновление игры, которое происходит после небольшого нарушения, такого, как пас вперед. Это физическая борьба за мяч и поэтому, как с любым контактом, безопасность является важнейшим приоритетом. Все игроки, тренеры и судьи несут ответственность за то, чтобы схватка была безопасной, соревновательной и справедливой. В целях безопасности все игроки обязательно должны понимать правильную технику игры в своей позиции и сотрудничать со своим оппонентом, чтобы оставаться на ногах.

В схватке команда, не нарушившая правила, имеет преимущество введения мяча в схватку, обычно с левой стороны от схватки. У стороны защиты есть возможность отыграть мяч, зацепив мяч ногой во время его введения или оттолкнув команду нападения назад за мяч.

Схватка возобновляет матч, и после появления мяча из схватки снова начинается открытая игра.



## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПО ПРАВИЛАМ

Схватка формируется на игровом поле, когда восемь игроков от каждой команды, связанные вместе в три линии для каждой команды, смыкают ряды с соперниками таким образом, что головы игроков первых линий сцепляются. Это образуется туннель, в который полузащитник схватки вбрасывает мяч так, чтобы игроки первой линии могли бороться за мяч, зацепив его ногой.



## СОВЕТЫ СУДЬЕ

Вы можете просмотреть видео примеры на следующей вебстранице: [rugbyready.worldrugby.org/scrum](http://rugbyready.worldrugby.org/scrum)



### До матча:

- Проверьте, что все игроки первой линии прошли соответствующую подготовку на данном уровне игры.
- Поговорите с нападающими первой линии и полузащитниками схватки и объясните последовательность процесса входа в контакт.

### В схватке:

- Давайте инструкции в течение всего процесса.
- Убедитесь в том, что обе команды готовы до начала последовательности входа в контакт.

- Убедитесь в том, что ни одна первая линия не толкает схватку вниз и не опускает плечи ниже уровня бедер.
- Проверьте правильность связывания.
- Убедитесь в том, что мяч вбрасывается в туннель прямо.
- Если схватка теряет устойчивость, подайте ранний и громкий сигнал свистком.
- Убедитесь в том, что сторона защиты не пытается отыграть мяч против правил.
- Убедитесь в том, что игроки, не участвующие в схватке, остаются в положение "в игре".
- Если у вас возникают сомнения по безопасности, перейдите к схваткам без сопротивления.

## Готовность к схватке

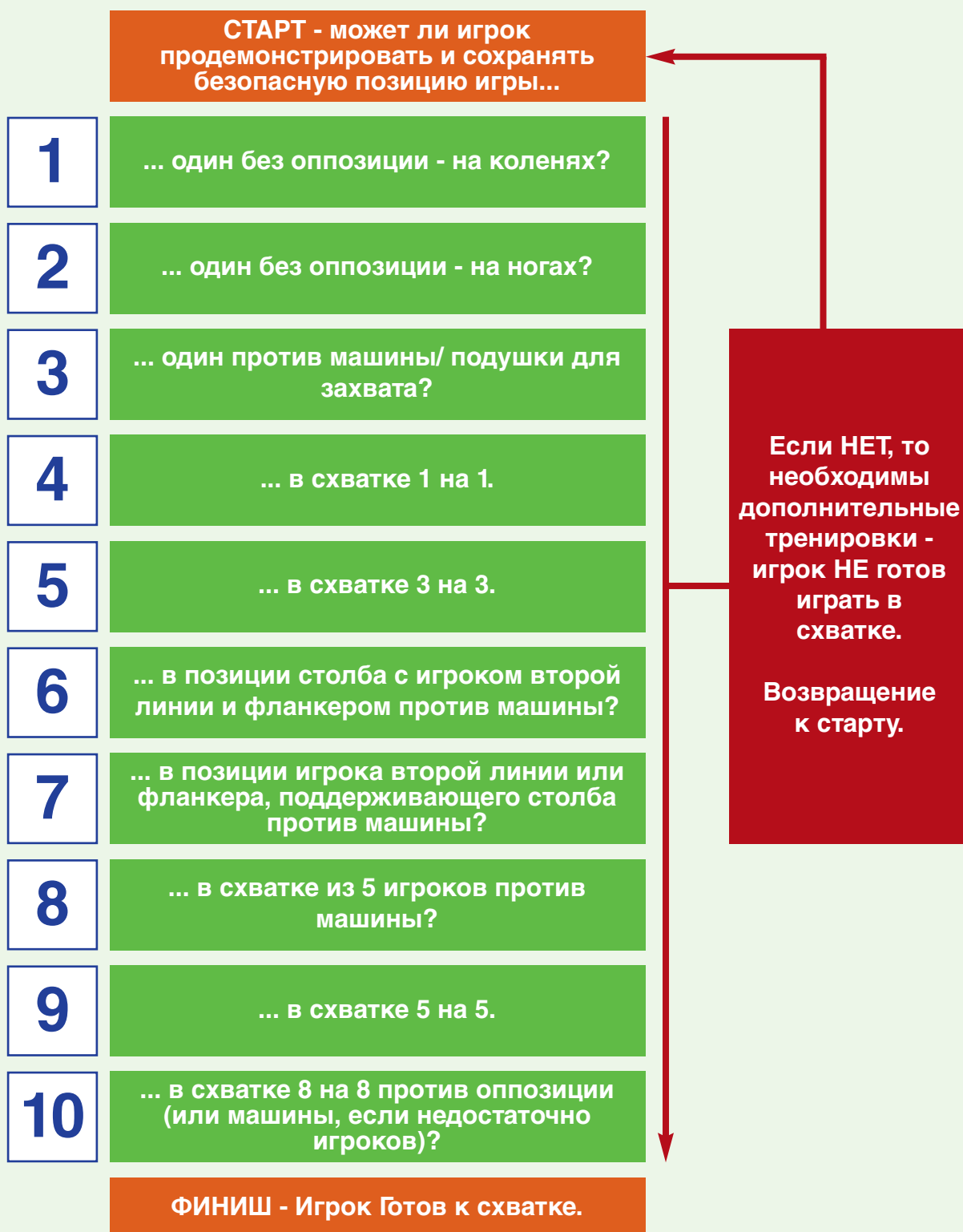
Нужно начать с того, чтобы понять, какая форма тела необходима для каждого участника схватки. Игроки должны принять и сохранять сильное и устойчивое положение тела в течение всего процесса.

Игрокам следует переходить к следующему этапу, только когда они могут продемонстрировать компетентность на каждом этапе процесса, описанного ниже.

**Игроки НЕ должны играть в схватке, пока они не будут Готовыми к схватке.**

На иллюстрациях на следующих страницах игрок в красной форме проходит через процесс Готовности к схватке.

Рекомендации, данные на каждом этапе, сохраняют свою важность для последующих этапов.







## ТЕХНИКА

КЛЮЧЕВЫЕ ПУНКТЫ  
ДЛЯ ИГРОКОВ

- Голова в нейтральной позиции.
- Лопатки отведены назад.
- Грудь вперед.
- Грудь перед коленями.
- Жесткий корпус (напряженные мышцы живота)
- Бедрa под углом (ягодицы назад и вверх)

СОВЕТЫ  
ТРЕНЕРУ

- Настаивайте на том, чтобы все игроки схватки укрепляли область шеи и плеч во время тренировок.
- Наблюдайте за позицией игроков и соответствующей правильной техникой и анализируйте их до, во время и после входа в контакт.

## ИССЛЕДОВАНИЕ

Исследование по безопасности игроков в схватке показало, что:

- Предрасположенность к травмам (риск на 1 схватку) была оценена, как наиболее высокая, по сравнению с другими изученными контактными ситуациями.
- Снижение количества травм спины, связанных со схваткой, было осуществлено посредством введения обязательных программ профилактики травматизма.
- Несоответствие навыков, опыта или силы является фактором риска получения травм в схватке с доказательством какого-либо несоответствия в 25% схваток, которые привели к травмам.
- Недостаток опыта игры в первой линии был выделен как фактор риска получения травмы, который повлиял примерно на 40% травм в схватках.
- Некоторые исследования показали, что до 50% травм, полученных в результате схваток, произошли во время процесса входа в контакт.



## ТЕХНИКА

КЛЮЧЕВЫЕ ПУНКТЫ  
ДЛЯ ИГРОКОВ

- Ноги слегка согнуты в коленях.
- Ноги на ширине плеч, носки направлены вперед.
- Вес на передней части стоп.

СОВЕТЫ  
ТРЕНЕРУ

- Убедитесь в том, что обувь всех игроков подходит для игровой поверхности и условий.

СОВЕТЫ  
СУДЬЕ

- Убедитесь в том, что обувь всех игроков подходит для игровой поверхности и условий.



## ТЕХНИКА

КЛЮЧЕВЫЕ ПУНКТЫ  
ДЛЯ ИГРОКОВ

- При входе в контакт приложите все усилия, чтобы сохранять безопасное, сильное и устойчивое положение тела, одновременно безопасно связываясь с машиной.

СОВЕТЫ  
ТРЕНЕРУ

- Отрабатывайте правильную последовательность входа в контакт.
- Убедитесь в том, что спины плоские и головы находятся в нейтральном положении. Если голова опущена, то тело следует за ней. Если голова слишком высоко поднята, существует риск удара головой о плечо соперника, что окажет давление на шею.

СОВЕТЫ  
СУДЬЕ

- Отрабатывайте правильную последовательность входа в контакт.



## ТЕХНИКА

КЛЮЧЕВЫЕ ПУНКТЫ  
ДЛЯ ИГРОКОВ

- Старайтесь занять положение "ухо к уху" с соперником на этапе приседа.
- Входите в контакт согласно правильной последовательности и только после сигнала судьи.
- Связывайтесь с соперником в соответствии с правилами
- При входе в контакт приложите усилия, чтобы сохранять безопасное, сильное и устойчивое положение тела.

СОВЕТЫ  
ТРЕНЕРУ

- Убедитесь в том, что игроки связываются согласно правилам.

СОВЕТЫ  
СУДЬЕ

- Убедитесь в том, что игроки знают, какова правильная последовательность входа в контакт.
- Следите за связыванием, не разрешенным правилами.



## ТЕХНИКА

КЛЮЧЕВЫЕ ПУНКТЫ  
ДЛЯ ИГРОКОВ

- Формируйте связывание с товарищами по команде и соперниками согласно правилам игры.
- Не толкайте до введения мяча в схватку.

СОВЕТЫ  
ТРЕНЕРУ

- Убедитесь в том, что игроки связываются с товарищами по команде и соперниками согласно правилам.



## ТЕХНИКА

КЛЮЧЕВЫЕ ПУНКТЫ  
ДЛЯ ИГРОКОВ

- Выполните безопасное связывание с машиной.



## ТЕХНИКА





## ТЕХНИКА







## ТЕХНИКА





## ТЕХНИКА





# Коридор



## КОНТЕКСТ ИГРЫ

Коридор – средство возобновления игры после того, как мяч или игрок с мячом выходит в аут (пересекает боковую линию). Соперники команды, которая последней держала или прикоснулась к мячу до его выхода в аут, вбрасывают мяч в коридор. Для того чтобы выиграть мяч, любой игрок в коридоре может выпрыгнуть за мячом, поддерживаемый в прыжке двумя товарищами по команде. Команда, вбрасывающая мяч, имеет преимущество, так как они могут выкрикнуть код, который предупреждает товарищей по команде о том, куда будет вброшен мяч. После того как мяч был пойман, мяч может быть передан полузащитнику схватки для дальнейшего распределения или может быть сформирован мол. Выбранный вариант может зависеть от положения на поле. Возраст игроков, в котором они могут поддерживаться в коридоре, может варьироваться в зависимости от Союза. Всем необходимо знать о таких различиях.



## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПО ПРАВИЛАМ

Цель коридора - возобновить игру быстро, безопасно и справедливо, после того как мяч вышел в аут, путем вбрасывания мяча между двумя линиями игроков.



## СОВЕТЫ ТРЕНЕРУ

- Используйте переходы от простого к сложному, чтобы гарантировать безопасность.
- Начиная с игроков поддержки, поднимающих мешки для захвата и рака, для выработки техники и координации.
- Убедитесь в том, чтобы игроки поддержки использовали силу ног, а не спины для поддержки выпрыгивающего игрока.
- Работайте с выпрыгивающими игроками, чтобы обеспечить поддержание сильной вытянутой позиции тела в течение всего прыжка.
- Сфокусируйтесь на развитии скорости и координации каждого выпрыгивающего игрока/его группы поддержки.
- Убедитесь в том, что вбрасывающий игрок отрабатывает на практике индивидуальные навыки.
- Ставьте различные задачи перед выпрыгивающим игроком, чтобы он использовал различные варианты распределения мяча после ловли.



## СОВЕТЫ СУДЬЕ

### Проверяйте следующее:

- Коридор формируется двумя прямыми линиями, каждая 0,5 м от отметки.
- Мяч вбрасывается по прямой линии между двумя линиями.
- Выпрыгивающие игроки должны правильно поддерживаться в коридоре и безопасно возвращаться на землю (например, игроки не должны быть отпущены в воздухе).
- Игроки, не участвующие в коридоре, должны отступить за 10-метровую линию "вне игры".

### Следите за следующим:

- Игроки нарочно нарушают устойчивость игроков в воздухе
- Игроки нарушают устойчивость игроков поддержки, которые удерживают игроков в воздухе.
- Игроки не должны неправомерно закрывать пространство между линиями.
- Игроки не должны опираться на соперника;
- Игроки не должны удерживать или толкать соперника
- Игроки не должны атаковать соперника против правил.
- Игроки поддержки двигаются с целью препятствования соперникам.



## КЛЮЧЕВЫЕ ПУНКТЫ ДЛЯ ИГРОКОВ

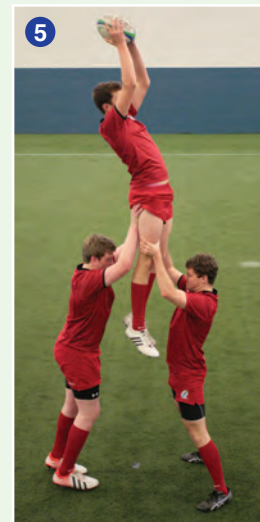


### Общие пункты

- В идеале все игроки должны быть обладать навыками выпрыгивающих игроков и поддерживающих игроков.
- Игроки могут меняться ролями (выпрыгивающий/ поддерживающий) и позициями во время коридора.
- Эффективность игры вбрасывающего игрока – ключ к успешному коридору.
- Игроки должны вести общение друг с другом для безопасного и эффективного коридора.

### Игрок, выпрыгивающий за мячом.

- Исходная позиция:
  - Грудь вверх и руки подняты **1**
  - Ноги согнуты в коленях **2**
- С силой выпрыгните вверх, оттолкнувшись обеими ногами. **3**
- Динамично передвиньтесь в такое положение, из которого вас легко можно поднять. **4**
- Держите тело вытянутым (придайте жесткость корпусу посредством напряжения мышц ягодиц), чтобы и вы, и поддерживающие игроки могли сохранять контроль над прыжком. **5**
- Смотрите на мяч между руками, когда вы протягиваете руки для ловли мяча. **5**
- Ведите диалог с игроками поддержки, чтобы безопасно вернуться на землю. **6**
- Приземлитесь на обе ноги, согнув ноги в коленях. **7**



### Безопасность в коридоре:

- Игроки не должны намеренно нарушать устойчивость игрока в воздухе.
- Игроки не должны намеренно нарушать устойчивость игроков поддержки игрока в воздухе.
- Игроки поддержки несут ответственность за игроков в воздухе и их безопасное возвращение на землю.

## Игроки поддержки

- Двигайтесь в пространство вместе с игроком, выпрыгивающим за мячом.
- Примите устойчивую широкую опору, ноги на ширине плеч. **1**
- Примите упор присед, держа спину ровной, согните ноги в коленях и держите подбородок поднятым. **2 3 4 5**
- Возьмитесь за игрока ладонями, не сжимая пальцы в кулак. **6 7 8 9**



Передний лифтер

Задний лифтер



## Игроки поддержки (продолжение)

- Поддерживайте выпрыгивающего игрока, используя силу ног и полностью выпрямленные руки. **10 11 12 13**
- Вместе толкните выпрыгивающего игрока для его поддержки. **10 11 12 13**
- Убедитесь в том, что выпрыгивающий игрок вернулся на землю безопасно и под контролем, и что при приземлении он не препятствует соперникам своим расположением и не блокирует их. **14 15 16**





## Расслабление и восстановление

Во время упражнений организм проходит через ряд процессов, сопряженных со стрессом. Мышечные ткани, сухожилия и связки повреждаются, и в организме накапливаются продукты выделения. Эффективные упражнения на расслабление необходимы для того, чтобы игрок смог полностью восстановиться после сессии. Игрокам следует ответственно относиться к периоду расслабления так же, как и к разминке. Необходимо отметить, что безопасная и эффективная программа упражнений на расслабление важна для официальных представителей матча так же, как и для игроков.

Расслабление состоит из трех основных этапов:

1. Легкие упражнения.
2. Растяжка.
3. Пополнение запасов.

### Порядок упражнений на расслабление

Некоторые игроки могут быть новичками в спорте. Тренерам следует давать программу упражнений на расслабление игрокам и убедиться в том, чтобы они следуют этой безопасной и эффективной программе.

Пять минут легких упражнений, таких как аэробные упражнения в форме пробежки или шага с комбинацией упражнений для верхнего корпуса, таких как легкие махи руками, круговые движения руками, плечами и т.д. помогут игроку расслабиться.

Этот процесс постепенно поможет снизить частоту сердцебиений до нормальной частоты пульса/частоты пульса покоя. Это в свою очередь предотвратит скопление крови в конечностях и снизит чувство усталости.

В упражнения на расслабление необходимо включить глубокое дыхание для того, чтобы помочь телу восстановиться посредством насыщения системы кислородом.

После этого выполните 5-10 минут статической растяжки. Это поможет суставам и мышцам вернуться к нормальной длине и функции, таким образом, ускоряя процесс восстановления. Использование статической растяжки во время расслабления улучшит гибкость и может уменьшить риск травмы во время будущих тренировок и игр.

Хорошая программа на восстановление также должна включать пополнение запасов воды. Простая вода не всегда является идеальным напитком, так как она вызывает мочеиспускание;

молочный коктейль или молоко являются идеальными напитками. Пополнение запасов посредством приема пищи 60 минут после деятельности (в идеале, пища богатая углеводами и умеренное количество протеина). Восстановление после матча также должно включать легкую физическую нагрузку (легкая сессия на велотренажере или пробежка в течение 20 минут плюс растяжка на следующий день после матча).

После тренировочной сессии или матча попробуйте хорошо выспаться в течение восьми часов без перерыва.

Ниже приведены некоторые примеры статической растяжки, где игрок держит каждую растяжку в течение 10-20 секунд, 2-3 раза на каждую конечность. Наиболее важна растяжка бицепсов бедра, икроножных мышц, сгибающих мышц и четырехглавых мышц бедра, а также плечевых мышц.

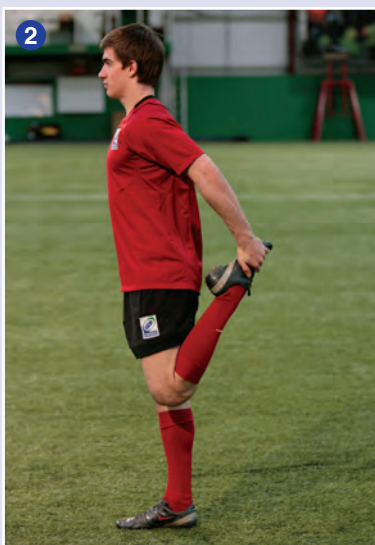


### Растяжка бицепса бедра

1 Согните заднюю ногу в колене и держите переднюю ногу прямой. Держите спину прямой и наклонитесь к прямой ноге.

### Растяжка четырехглавых мышц **2**

Стоя на одной ноге, согните другую ногу в колене и прижмите стопу к ягодице рукой той же стороны. Держите ногу прямой и оба колена на одной линии.



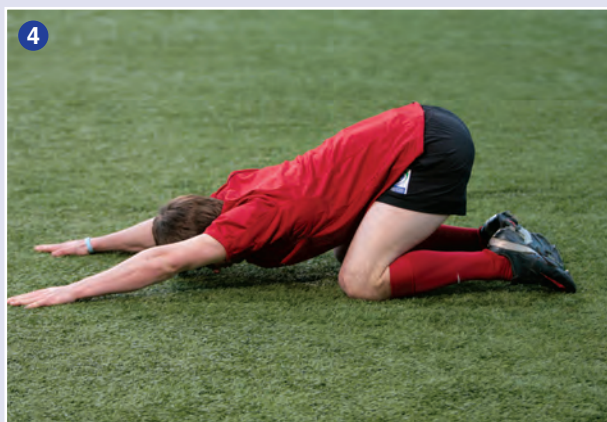
### Растяжка сгибающих мышц бедер **3**

Исходное положение – выпад одной ногой вперед, поднимите вверх руку с той же стороны, что и задняя нога. Медленно толкайте таз вперед, пока не почувствуете растяжку.



### Растяжка широчайших мышц спины **4**

Встаньте на колени и вытяните руки вперед, положив ладони на землю, руки на ширине плеч или шире. Медленно опускайте плечи к земле, пока не почувствуете растяжку.



### Растяжка икроножных мышц **5**

Встаньте в исходное положение спринтера с обеими ногами, согнутыми в коленях. Медленно выпрямите заднюю ногу и опускайте пятку к земле, пока не почувствуете растяжку.







## Управление травматизмом

Травмы являются частью любого контактного вида спорта. Тем не менее, серьезные травмы или травмы, угрожающие жизни, редки в регби. Зачастую последствия многих травм можно смягчить, используя простые навыки по оказанию первой помощи до прибытия службы неотложной помощи. Для большинства представителей регби в мире, существует недостаток медицинской помощи на игровом поле. Поэтому, ответственность по оказанию первой помощи может выпасть на долю официальных лиц клуба, тренеров, игроков, родителей или судей.

Зачастую при столкновении с травмой проблема не в том, что нужно сделать, а как "не усугубить вред". Многие ситуации можно улучшить, уделив им немного времени, и, в большинстве случаев, необходимо лишь взять ситуацию под контроль и предотвратить панику, пока игрок не почувствует себя лучше или не придет более опытная помощь. При определенных обстоятельствах всё, что необходимо на неотложных стадиях профилактики травматизма, - это простые меры по защите головы и шеи, обеспечение открытости дыхательных путей и поддержка травмированной конечности.

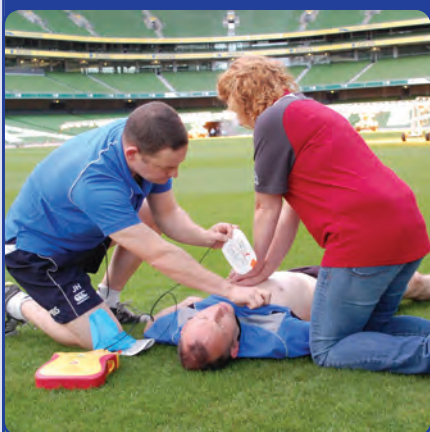
Конечно, существуют условия, при которых неправильно и недостаточно просто поддерживать игрока и ждать помощи, например, при остановке сердца. Эти случаи крайне редки, но они происходят, поэтому необходимо обеспечить присутствие персонала, прошедшего тренинг по оказанию первой помощи, как на матчах, так и во время тренировок.

World Rugby рекомендует наличие соответствующего уровня оказания первой помощи на каждом матче или тренировочной сессии. World Rugby предоставляет различные уровни тренинга, подробную информацию о котором вы можете найти на сайте [playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby](http://playerwelfare.worldrugby.org/firstaidinrugby).

Общие принципы ухода за травмированным игроком:

1. Не причинить дальнейшего вреда.
2. Взять ситуацию под контроль.
3. Избежать ненужных движений.
4. Разговаривать с игроком.
5. Позвать на помощь в случае необходимости.
6. Обеспечить прибытие более опытной помощи.
7. Определить, что необходимо сделать, что может включать звонок в скорую помощь.

### Оказание первой помощи в регби



**Знать, как действовать.**

[worldrugby.org/firstaidinrugby](http://worldrugby.org/firstaidinrugby)

Всем заинтересованным сторонам - тренерам, судьям, родителям и любым другим участникам игры - следует пройти, как минимум, базовый курс оказания первой помощи.



Взять ситуацию под контроль. Предотвращение паники, пока игроку не станет лучше или не придет более опытная помощь, - основное правило ухода за травмированным игроком.

## В случаях травм, не угрожающих жизни или конечности:

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

Шаги	Оценка	Действие
Talk - разговор	Что произошло? Где болит?	
Observe - наблюдение	Посмотрите на зону травмы. Отличается ли она от другой стороны (отека, другой цвет и т.д)	Если есть отек или изменение формы, позовите персонал по оказанию первой помощи.
Touch - прикосновение	Проверьте травму на отек, чувствительность и боль.	Если прикосновение болезненно, позовите персонал по оказанию первой помощи.
Active movement - активное движение	Попросите игрока пошевелить травмированную часть тела без посторонней помощи.	Если он не может выполнить движение, или движение сопряжено с болью, позовите персонал по оказанию первой помощи и удалите игрока с поля (без нагрузки на поврежденную часть тела).
Passive movement - пассивное движение	Если игрок может пошевелить травмированную часть тела активно, аккуратно проведите её через полный диапазон движения.	Если вы не можете это сделать или это сопряжено с болью, игрока следует удалить с поля (без нагрузки на поврежденную часть тела).
Skill 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).	Если он не может это сделать, игрока следует удалить с поля (без нагрузки на поврежденную часть тела).

## Кровотечение

При обработке кровоточащей травмы следует надевать перчатки для защиты игрока и лица, оказывающего первую помощь, от возможной передачи болезней, переносимых с кровью, таких как ВИЧ и гепатит. Кровь не должна передаваться от одного игрока к другому. Любые предметы, запачканные кровью, должны быть помещены в пластиковый пакет, пакет должен быть герметично закрыт и безопасно выброшен.

Обильное кровотечение должно быть остановлено как можно быстрее для снижения потери крови, так как этого может быть достаточно, чтобы сохранить жизнь пострадавшему. Сначала примените прямое давление на рану и, только если это невозможно, примените непрямое давление. Организуйте срочную перевозку пострадавшего в больницу или приемную врача.



## СОВЕТЫ СУДЬЕ

Посетите вебсайт Международного совета регби, посвященный правилам игры: [laws.worldrugby.org](http://laws.worldrugby.org)

- Проверьте присутствие лица по оказанию первой помощи на матче и место его нахождения.
- Проверьте, знают ли они сигналы, которые вы используете.
- Если игрок получил травму и продолжение игры может быть опасным, судья должен остановить игру.
- Игроки должны снять и заменить любой предмет одежды, испачканный кровью.
- Игроки с открытой или кровоточащей раной должны покинуть игровую площадку и не должны возвращаться, пока кровотечение не будет остановлено, а рана не будет закрыта.

## Травмы мягких тканей

Травмы мягких тканей обычно представляют собой растяжение связок и мышц, разрывы и кровоподтеки. Их следует лечить с использованием метода, известного как **PRICED** (сокращение с английского).

<b>P</b> rotect – защита	Сразу после получения травмы, крайне важно защитить травмированную зону и самого игрока от получения дополнительной травмы. В противном случае, существует риск ухудшения и замедленного выздоровления. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ссадины / рваные раны должны быть закрыты.</li> <li>• Травмированный сустав должен быть поддержан липкой лентой или фиксирующим устройством.</li> <li>• Необходимо избегать нагрузки на поврежденную часть тела.</li> </ul>
<b>R</b> est – отдых	Надлежащий отдых жизненно необходим для заживления тканей при получении любой травмы. Помните о том, что действия, сопряженные с болевыми ощущениями, могут усугубить травму. Не опирайтесь на травмированную часть тела.
<b>I</b> ce – лед	Применение льда в случае травмы помогает остановить кровотечение и предотвратить дальнейший отек. Регулярное прикладывание раздробленного льда во влажном полотенце помогает снизить время восстановления и на какое-то время унять боль. Прикладывайте лед к травме на 20 минут каждые 2 часа в течение первых 48 часов. Защита кожи вазелином или маслом предотвратит возможность получения дополнительной термальной травмы.
<b>C</b> ompression – сжатие	Сжатие травмированной мягкой ткани предотвращает отек и сокращает время восстановления. Очень эффективно давление с использованием плотной повязки. Убедитесь в том, что повязка не настолько плотная, чтобы перекрыть кровообращение или вызвать покалывание или боль под повязкой. Накладывайте повязку между прикладываниями льда.
<b>E</b> levation – элевация	Элевация поврежденной части тела может уменьшить отек и боль.
<b>D</b> iagnosis – диагноз	Ранняя постановка диагноза квалифицированным медицинским работником и правильное управление – самый быстрый путь к выздоровлению. Обратитесь к медицинскому работнику, если вы беспокоитесь насчет травмы, или если боль или опухоль не прошли или ухудшились в течение 48 часов.



*Лед помогает предотвратить кровотечение и дальнейший отек.*



*Элевация может уменьшить отек и боль.*

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

<b>H</b> eat – высокая температура	Может привести к повышенному кровотечению и отеку, а также усугубить боль и тугоподвижность.
<b>A</b> lcohol – алкоголь	Может привести к повышенному кровотечению и отеку, а также замаскировать боль и серьезность травмы.
<b>R</b> unning – бег	Отдых крайне необходим.
<b>M</b> assage – массаж	Лучше всего избежать массажа, так как он может увеличить кровотечение и отек, тем самым, замедляя выздоровление.

## Сотрясение мозга

К сотрясению мозга необходимо подходить с огромной осторожностью, чтобы защитить краткосрочное и долгосрочное благополучие игроков. Обычно оно происходит при ударе головы, но также может быть вызвано ударом по телу, когда сила столкновения передается в мозг. Оно не всегда сопровождается потерей сознания.

У сотрясения мозга могут быть различные симптомы или признаки, про них можно прочитать в Руководстве по сотрясению мозга World Rugby на сайте [playerwelfare.worldrugby.org/concussion](http://playerwelfare.worldrugby.org/concussion). Наиболее распространенные симптомы включают плохую концентрацию, потерю памяти и проблемы с равновесием. Карманное руководство по распознаванию сотрясения мозга (приведено ниже) может помочь вам в определении сотрясения мозга.

**Если есть подозрение на получение сотрясения мозга спортсменом, спортсмен должен быть удален с поля и не должен продолжать игру.**

Если игрок с сотрясением мозга продолжает играть, он подвергает себя риску усугубления травмы, а также подводит свою команду, потому что ему сложно анализировать игру, происходящую вокруг него.

Молодые игроки более подвержены редким и опасным неврологическим последствиям, таким как смерть, вызванная повторным столкновением после первоначального сотрясения мозга или в случае неполного восстановления игрока.

Любого игрока, удаленного с поля с подозрением на сотрясение мозга, должен осмотреть квалифицированный врач. Таким игрокам нельзя разрешать вести машину. Возвращение в игру должно быть постепенным, как описано в Руководстве по сотрясению мозга World Rugby.



### Карманное СРЕДСТВО ПО РАСПОЗНАВАНИЮ СОТЯСЕНИЯ МОЗГА™

Цель этого руководства - помочь вам распознать сотрясение мозга у детей, молодежи и взрослых.



### ОПРЕДЕЛИТЬ И УДАЛИТЬ

Следует предположить сотрясение мозга при наличии одного или нескольких видимых признаков, симптомов или ошибок при ответе на вопросы по проверке памяти.

#### 1. Видимые признаки подозреваемого сотрясения мозга

Любой или несколько следующих видимых признаков могут указать на возможное сотрясение мозга:

Потеря сознания или реакции.  
Игрок лежит на земле без движения/ Встает с земли с задержкой.  
Нетвердо стоит на ногах/ Проблемы с равновесием или падение/  
Проблемы с координацией.  
Игрок хватается за голову.  
Ошеломленный, пустой или рассеянный взгляд.  
Спутанность сознания/ Игрок не помнит игру или события.

#### 2. Признаки и симптомы подозреваемого сотрясения мозга

Наличие любого или нескольких из нижеприведенных признаков и симптомов могут предположить сотрясение мозга:

- Потеря сознания
- Пароксизм или судороги
- Нарушение равновесия
- Тошнота или рвота
- Сонливость
- Повышенная эмоциональность
- Раздражительность
- Грусть
- Усталость или упадок сил
- Нервность или беспокойство
- Ощущение, что "что-то не так"
- Затрудненность концентрации
- Головная боль
- Головокружение
- Спутанность сознания
- Ощущение заторможенности
- "Давление в голове"
- Нечеткое зрение
- Светобоязнь
- Потеря памяти
- Ощущение "как в тумане"
- Боль в шее
- Звуко-боязнь
- Проблемы с памятью

© 2013 Concussion in Sport Group (Группа "Сотрясение мозга в спорте")

### 3. Функция памяти

Неспособность правильно ответить на любой из этих вопросов может предположить сотрясение.

"Где проходит сегодняшний матч?"

"Какой сейчас идет тайм матча?"

"Кто последним набрал очки в этом матче?"

"С какой командой вы играли на прошлой неделе (в предыдущем матче)?"

"Выиграла ли команда последнюю игру?"

Любой игрок с подозрением на сотрясение мозга должен быть **НЕМЕДЛЕННО УДАЛЕН ИЗ ИГРЫ**, и он не должен возвращаться к игре или тренировке, пока он не будет осмотрен врачом. Игроков с подозрением на сотрясение мозга нельзя оставлять одних, и они не должны быть за рулем.

Во всех случаях подозрения на сотрясение мозга игрокам рекомендуется обратиться к врачу за диагнозом и инструкциям о том, как и когда возвращаться в игру, даже если у игрока больше нет проявления симптомов.

#### ИНДИКАТОРЫ РИСКА

Если наблюдается **ЛЮБОЙ** из следующих симптомов, игрока нужно немедленно и безопасно удалить с поля. Если на месте нет квалифицированного медицинского персонала, примите во внимание вариант транспортировки скорой помощью для проведения неотложной медицинской оценки.

- Спортсмен жалуется на боли в шее
- Повышенная спутанность или раздражительность
- Повторная рвота
- Пароксизм или судороги
- Слабость или покалывание/ жжение в руках и ногах
- Ухудшение сознательного состояния
- Сильная или возрастающая головная боль
- Необычные изменения в поведении
- Двоение в глазах

#### Помните:

- Во всех случаях необходимо следовать основным принципам оказания первой помощи (опасность, реагирование, дыхательные пути, дыхание, кровообращение).
- Не пытайтесь передвинуть игрока (кроме движения, необходимого для освобождения дыхательных путей), если вы не прошли соответствующий тренинг.
- Не снимайте шлем (где применимо), если вы не прошли соответствующий тренинг.

Отрывок из McCrory et. al, "Consensus Statement on Concussion in Sport". Br J Sports Med 47 (5), 2013

© 2013 Concussion in Sport Group (Группа "Сотрясение мозга в спорте")

## Реабилитация

Реабилитация требует наблюдения и управления квалифицированным и подготовленным 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 подготовку, поддерживаемую такими упражнениями, как упражнения на велотренажере и плавание,
- при готовности – постепенное введение в навыки, характерные для регби,
- упражнения на контакт и, после этого, полный контакт.

Если все эти этапы были успешно пройдены - возвращение к игре.

## Возвращение в игру

Игроки, возвращающиеся в игру до полного восстановления, подвергают себя значительному риску усугубления травмы или получения другой травмы.

Игрокам следует возвращаться к игре, только после того как тренер, врач или физиотерапевт провел их осмотр и проверку, чтобы убедиться в их готовности к возвращению 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, которые игроки используют во время игры, например: захваты, обманные шаги в сторону, прыжки и т.д.

Используйте анкетную информацию игрока, чтобы сравнить его показатели и определить, является ли он снова готовым к регби. Если игроки могут продемонстрировать тот же уровень показателей, как и до травмы, они снова готовы к регби.

Обычно наилучший совет таков: если больно, не играй.

## Отчет о травмах

Игрокам следует вести запись полученных травм. Это позволит определить любые комбинации и общие травмы, а также принять соответствующие предохранительные меры. Это также предоставит документальную запись в случае возникновения любых запросов или жалоб в будущем.

Если в регионах/ областях или Союзах есть системы отчетности о травмах, их важно соблюдать. Такая информация помогает сообщать о политике благополучия игроков и тренинге, такого как "Готовность к регби".

Форма отчета о травмах World Rugby может быть скачана со следующей веб-страницы:  
[rugbyready.worldrugby.org/downloads](http://rugbyready.worldrugby.org/downloads)



## КЛЮЧЕВЫЕ ПУНКТЫ ДЛЯ ИГРОКОВ

- Убедитесь в том, что вы физически готовы к игре - что вы не чувствуете недомогания и полностью восстановились после получения травмы.
- Убедитесь в том, что раны были перевязаны.
- Если вы не уверены, обратитесь за советом к лечащему врачу.



## СОВЕТЫ ТРЕНЕРУ

- Не выбирайте игроков, которые еще не восстановились после травмы полностью.
- Знайте план действий в чрезвычайных ситуациях.
- Убедитесь в том, что на матче или тренировочной сессии есть соответствующий уровень оказания первой помощи.
- Почему бы вам самим не пройти курс по оказанию первой помощи?

**Отказ от ответственности** Информация об управлении травматизмом, предоставленная в данном материале "Готовность к регби", предназначена для использования в качестве вспомогательного средства для ухода за травмированными игроками и их управления. Она не заменяет пользу и необходимость наличия соответствующего квалифицированного персонала для лечения травм. World Rugby не несет никакой ответственности, включая материальную, в связи с небрежностью или по любой другой причине, связанной с лечением, уходом или управлением травмированными игроками.

## Краткий обзор



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

### Теперь вы Готовы к регби, так оставайтесь Готовыми 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 учить 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, покажите свою поддержку своей честной игрой и уважительным отношением к судейским решениям.

Проведите проверку и составьте анкеты своих игроков до начала игры.

Убедитесь в том, что снаряжение и среда безопасны, насколько это возможно, и разработайте план действий в чрезвычайных ситуациях.

Готовьте игроков соответствующим образом - физическая подготовка, образ жизни, разминка и расслабление.

Отрабатывайте и используйте правильную технику: устойчивость, осанка, захват, схватка, коридор, рак и мол.

Не допускайте проявлений грубой игры.

Знайте, что делать в случае травм, и убедитесь в том, что игроки проходят соответствующую программу реабилитации.

Для дополнительной информации и доступных для скачивания материалов, пожалуйста, посетите наш сайт: [rugbyready.worldrugby.org](http://rugbyready.worldrugby.org)





## Благодарность

Многие люди внесли свой вклад в разработку ресурсов "Готовность к регби" за последние семь лет. Мы хотим поблагодарить этих людей за верность делу и профессионализм.

Редакторская команда: Марк Харрингтон (World Rugby), Джок Пегги (World Rugby) и Адам Пирсон (Sport Development)

Авторы оригинала: Стив Абуд (Ирландский союз регби), Энди Хэндerson (Шотландский союз регби), Уилл Фибери (Союз регби Англии), Брайан О Ши (тренер World Rugby, Австралия) Спасибо Академии регби Ленстера, Доктору Конору Маккарти из Ирландского союза регби, Регбийному клубу Колледжа Св. Мэри, Дэвиду Кину и Алану Рогану (Судьям Ирландского союза регби), Ризу Томасу (Судье Уэльского союза регби), регбийному клубу Скеррис, Колледжу Хартпери, Команде развития девушек Глаустера, Стюарту Терхиджу (судье Английского союза регби).

Команда рецензии 2011 г: Джэрри Робертс (Союз регби Уэльса), Джок Пэгги (Союз регби Шотландии), Норм Мотрам (США), Дзэ Райан (Ирландский союз регби), Хуан Касахус (Союз регби Аргентины), Кзавьер Торрес Вога (Союз регби Бразилии), Шон Маллон (Союз регби Нидерландов), и Марк Хаммонд (FitKit Pro), Доктору Саймону Кемпу (Английский союз регби). Мы благодарим Центр превосходства Союза регби Уэльса, Пола Уильямса и Жэрэн Катрен, а также ребят из Колледжа Нэт Порт Тальбот.

Команда рецензии 2014 г: Нил Грэм (Шотландский союз регби), Доктор Майк Ингланд (Английский союз регби), Шон Маллон (Инструктор World Rugby, Нидерланды), Доктор Колин Фуллер (Консультант по управлению рисками World Rugby), Малкольм Дэвид (Союз регби Сингапура), Алехандро Дегано (World Rugby), Майк Люк (World Rugby), Роули Уильямс (Английский союз регби), Дез Райан (Инструктор World Rugby, Ирландия). Мы также благодарим Школу Мерчинстон Касл, Клуб "RHC Cougars", и Босмана Дю Плесси, Криса Лоусона и Колина Бретта (Шотландское регби).

Избранные фотографии предоставлены «Getty Images».

Данный материал "Готовность к регби" был разработан в контексте правил игры, применимых к профилактике несчастных случаев и травматизма, а также врачебной практики в Ирландии. World Rugby 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.





Воспроизведение данного материала разрешается только с целью личного пользования или обучения. Копирование, прокат, аренда или распространение работы в любых коммерческих целях запрещены.

**World Rugby**, World Rugby House, 8-10 Pembroke Street Lower, Dublin 2, Ireland  
**Tel.** +353-1-2409-200 **Web.** worldrugby.org

**rugbyready.worldrugby.org**