



For the Game. For the World.

## ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ АРБИТРОВ В ФУТБОЛЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ



### Общая программа из упражнений для развития силовых качеств у арбитров и ассистентов арбитров в футболе

#### ВСТУПЛЕНИЕ

Физическая подготовка включает несколько качеств и характеристик. Сила – это важное качество, которым часто пренебрегают, но которое улучшает различные стороны функциональной подготовленности арбитров. Некоторые из которых это скорость, уменьшенное мышечное напряжение для улучшения показателей усилия, улучшенная осанка и предотвращений травм. Данный документ представляет серию практических, общих упражнений для развития силовых качеств, которые были выбраны и организованы, основываясь на следующих принципах:

- Простота: простые для выполнения с базовым комплектом оборудования и минимальным присмотром или без присмотра специалиста.
- Эффективность по времени: короткие по времени занятия для получения максимального эффекта с вкладыванием минимального времени.
- Специфичность: с целью развития потребностей и возможностей базового силового компонента у арбитров (не специфичных для конкретных движений в данном случае).
- Возможность выполнить за 2 дня: программа включает разбитую на 2 дня стандартную программу подготовки, которая занимает 40 минут для ее полного выполнения.

#### СПЕЦИФИКА ПРОГРАММЫ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК ДЛЯ АРБИТРОВ

Все физические упражнения изображены на фотографиях, на которых показаны движения. Дополнительно, включены описания используемой техники. Данные физические упражнения, приведенные ниже, являются дополнительными к стандартной программе физических упражнений для предотвращения травм. Также и те и другие включают упражнения для развития гибкости. Они могут выполняться без риска наложения или интерференции друг с другом.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ

Пожалуйста, полностью прочитайте вашу программу физических упражнений для развития силовых качеств перед началом ее выполнения. Если у вас есть вопросы, свяжитесь с вашим инструктором по физической подготовке для получения ответов на возникшие вопросы.

- ✓ *Не выполняйте данные тренировки при болезни.*
- ✓ *Выполняйте тренировки для развития силовых качеств не ранее, чем через два часа после еды, для того чтобы завершились процессы пищеварения.*
- ✓ *Поддерживайте себя в согретом состоянии во время занятий в фитнес зале.*
- ✓ *Всегда выдыхайте во время напряжения и не задерживайте дыхание.*
- ✓ *Если это возможно, то выполняйте программу для развития силовых качеств утром.*

Страница 1

Программа основана на рекомендациях, подготовленных для ФИФА инструкторами по физической подготовке Аледжо Перезом  
Легуизамоном, Вернером Хелсенем, Тошио Утсуми.

(Перевод: Драницин О.В., Т.:+380993404478, e-mail: [oleg.dranitsin@me.com](mailto:oleg.dranitsin@me.com)). Дата: 12.13.2012.



For the Game. For the World.

## ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ АРБИТРОВ В ФУТБОЛЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ



### Порядок выполнения компонентов программы:

1. Проведите разминку в течение 10 минут с легким темпом.
2. Выполните упражнения для развития гибкости в течение 5-10 минут.
3. Общая программа из упражнений для развития силовых качеств.
4. Упражнения для развития гибкости.

### Физические упражнения для развития силовых качеств:

#### День 1: Нижняя часть тела:

- 1 - Разгибание ног.
- 2 - Сгибание ног лежа.
- 3 - Жим ногами в положении лежа.
- 4 - Приводящие мышцы.

#### День 2: Верхняя часть тела:

1. Жим штанги.
2. Жим плечами.
3. Подъемы гантелей в стороны (развитие силовых качеств дельтовидных мышц).
4. Гребная тяга с упором на грудь.
5. Тяги верхнего блока перед собой.

### Стандартная программа подготовки разбита на два дня

Нагрузка: как много веса?

Мы предлагаем вам начать использовать количество повторений, в 1,5 раза превышающее предложенное, и всегда использовать правильное выполнение упражнений с правильной техникой, дыханием не доводя до полной невозможности выполнения упражнения или до «вибрации». Например, если вам нужно выполнить 10 повторений, используйте максимальный вес, который вы можете поднять 11,5 раз с трудностью, но технически грамотно.

Физические упражнения	Комплексы	Повторения					
		Неделя 1	Неделя 2	Неделя 3	Неделя 4	Неделя 5	Неделя 6
Верхняя часть тела	3	10	10	12	8	6	6
Нижняя часть тела	3	10	10	10	10	10	10



For the Game. For the World.

## ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ АРБИТРОВ В ФУТБОЛЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ



### ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЕНЬ 1: НИЖНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА

#### ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ: РАЗГИБАНИЕ НОГ

##### Ключевые моменты:

**Исходная позиция:** сидя на тренажере для тренировки четырехглавых мышц с прямой спиной.

**Движение:** разогните ноги до почти полного разгибания.

**Ноги:** пальцы ног направлены вверх.

**Темп 2-3:** быстрее при разгибании, медленнее при возврате в исходное положение.

**Обратите внимание:** движения должны быть контролируемы.

**Безопасный диапазон движения:** вытяните ноги на половину от 90° до 40° сгибания. См. «часто задаваемые вопросы».

Старт



Окончание



## ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ: СГИБАНИЕ НОГ ЛЕЖА

### Ключевые моменты:

**Исходная позиция:** лежа на животе

**Движение:** сгибайте ноги

**Схватывание:** держитесь за рукоятки для достижения устойчивой, стабильной позиции

**Темп 2-3:** быстрее при сгибании, медленнее при возврате

**Обратите внимание:** контролируйте движения, избегайте «бросков»

**Безопасный диапазон движения:** избегайте полного разгибания. См. «часто задаваемые вопросы».

Старт



Окончание



## ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ: ЖИМ НОГАМИ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

### Ключевые моменты:

**Исходная позиция:** сидя с прямой спиной.

**Движение:** толкайте платформу обеими ногами.

**Схватывание:** держитесь за рукоятки для достижения плотной, стабильной позиции.

**Темп 2-3:** быстрее во время жима и медленнее при возврате в исходное положение.

**Обратите внимание:** ноги должны быть на ширине плеч.

**Обратите внимание 2:** толкайте платформу передним отделом стопы.

**Безопасный диапазон движения:** см. «часто задаваемые вопросы».

Толкание: избегайте доведения до полного разгибания.

Сгибание: останавливайтесь в пределах 60° - 70° сгибания (избегайте 90°).

Старт



Окончание



## ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ: ПРИВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ

### Ключевые моменты:

**Исходная позиция:** сидя с прямой спиной.

**Движение:** 'открытие' ног против подушек.

**Схватывание:** держитесь за рукоятки для достижения плотной, стабильной позиции.

**Темп 2-3:** быстрее при нажатии, медленнее при возврате в исходное положение.

**Безопасный диапазон движения:** избегайте доведения до предела диапазона движения в фазе «открытия». См. «часто задаваемые вопросы».

Старт



Окончание



**ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ:**  
**ДЕНЬ 2: ВЕРХНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА**

**ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ: ЖИМ ШТАНГИ, ЛЕЖА НА НАКЛОННОЙ СКАМЬЕ**

**Ключевые моменты:**

**Исходная позиция:** спина прямая на скамье.

**Движение:** вытяните руки почти для полного выпрямления.

**Схватывание:** слегка шире, чем на ширине плеч.

**Темп 1-3:** быстрее при подъеме вверх, медленнее при возврате в исходное положение.

**Обратите внимание:** контролируемые движения.

**Безопасный диапазон движения:** замедляйтесь только до тех пор, пока локти, достигнут уровня плеч. См. «часто задаваемые вопросы».

Старт



Окончание



## **ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ: ЖИМ ПЛЕЧАМИ**

### **Ключевые моменты:**

**Исходная позиция:** сидя с прямой спиной.

**Движение:** поднимите перекладину вверх и верните обратно за голову.

**Схватывание:** слегка шире, чем на ширине плеч.

**Темп 1-3:** быстрее при поднятии, медленнее при опускании вниз.

**Безопасный диапазон движения:** замедляйтесь только до тех пор, пока локти, достигнут уровня плеч. См. «часто задаваемые вопросы».

Старт



Окончание





**ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ: ПОДЪЕМЫ ГАНТЕЛЕЙ В СТОРОНЫ (РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЕЛЬТОВИДНЫХ МЫШЦ)**

**Ключевые моменты:**

**Исходная позиция:** стоя, спина прямая.

**Движение:** поднимите гантели на ширину плеч и опустите их руками, слегка согнутыми в локтях.

**Темп 2-2:** контролируемые движения, не очень быстрые, но и не медленные.

**Обратите внимание:** ноги на ширине плеч. Не блокируйте колени.

**Безопасный диапазон движения:** держите плечи внизу при поднятии.

Старт



Окончание



## ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ: ГРЕБНАЯ ТЯГА С УПОРОМ НА ГРУДЬ

### Ключевые моменты:

**Исходная позиция:** сидя с прямой спиной.

**Движение:** тяните перекладину на себя.

**Схватывание:** используйте рукоятку или перекладину.

**Темп 1-3:** быстрее во время толкания к груди, медленнее при возврате.

**Обратите внимание:** расслабьте мышцы вокруг шеи.

**Безопасный диапазон движения:** тяните за рукоятки только до тех пор, пока локти, достигнут уровня плеч. Держите плечи в стабильном положении. См. «часто задаваемые вопросы».

Старт



Окончание



## ФИЗИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ: ТЯГИ ВЕРХНЕГО БЛОКА ПЕРЕД СОБОЙ

### Ключевые моменты:

**Исходная позиция:** сидя с прямой спиной.

**Движение:** опустите перекладину вниз на уровень плеч. Верните перекладину, контролируя движения.

**Темп 2-2:** движения должны быть контролируемы.

**Обратите внимание:** расслабьте мышцы вокруг шеи.

**Безопасный диапазон движения:** тяните перекладину вниз только до тех пор, пока локти достигнут уровня плеч. Держите плечи в стабильном положении. См. «часто задаваемые вопросы».

Старт



Окончание

