



ПРОГРАММА ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМ ДЛЯ СУДЕЙ И АСИСТЕНТОВ СУДЕЙ В ФУТБОЛЕ



ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ:

1. Перед началом сделайте разминку (от 5 до 10 минут).
2. Соблюдайте естественное положение спины во время выполнения всех физических упражнений.
3. Очень важно, чтобы Вы выполняли физические упражнения с правильной техникой и полностью контролировали их во время выполнения. Не теряйте устойчивость во время выполнения физических упражнений.
4. Не задерживайте дыхание.
5. Выполняйте данные упражнения от 2 до 3 раз в неделю.
6. Отдыхайте между физическими упражнениями в течение 20 секунд.
7. Сначала завершите базовый комплекс физических упражнений перед началом комплекса физических упражнений продвинутого уровня.











ПРОГРАММА ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМ ДЛЯ СУДЕЙ И АСИСТЕНТОВ СУДЕЙ В ФУТБОЛЕ



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЦЕНТРАЛЬНОГО РАВНОВЕСИЯ

- Развитие способности контролировать позицию и движение центральной части тела, а также поддерживать хорошую осанку.
- Мышцы туловища, глубокие мышцы живота и мышцы нижней части спины играют доминирующую роль в контроле положения тела, стабилизации позвоночника и общем балансе тела.

<p>Упражнение 1 «Скамья»</p> <p>Развитие мышц живота и мышц нижней части спины</p>	 <p>Примите положение, лёжа лицом вниз. Локти должны находиться над плечами, лицо направлено вниз. Поднимите таз с земли. Голова, плечи, спина и бедра должны находиться на прямой линии. Старайтесь не раскачиваться и не выгибать спину дугой.</p>	<p>Базовый комплекс: Неделя 1: 2 x 10 сек Неделя 2: 3 x 10 сек Неделя 3: 2 x 15 сек Неделя 4: 3 x 15 сек Неделя 5: 2 x 20 сек Неделя 6: 3 x 20 сек</p>	 <p>Вариация 1: Попеременно поднимайте каждую ногу и касайтесь пятки поддерживающей ноги пальцами. Ваше тело должно находиться на прямой линии. Старайтесь не раскачиваться и не выгибать спину дугой.</p>	<p>Продвинутый комплекс: Неделя 1: 2 x 10 сек Неделя 2: 3 x 10 сек Неделя 3: 2 x 15 сек Неделя 4: 3 x 15 сек Неделя 5: 2 x 20 сек Неделя 6: 3 x 20 сек</p>
<p>Упражнение 2 «Мостик»</p> <p>Развитие мышц живота и мышц нижней части спины</p>	 <p>Исходное положение на спине. Поместите локти на уровне плеч. Поднимите таз с земли. Плечи, спина, бедра, колени и лодыжки должны находиться на одной прямой линии. Продолжайте дышать!</p>	<p>Базовый комплекс: Неделя 1: 2 x 10 сек Неделя 2: 3 x 10 сек Неделя 3: 2 x 15 сек Неделя 4: 3 x 15 сек Неделя 5: 2 x 20 сек Неделя 6: 3 x 20 сек</p>	 <p>Вариация 1: Поднимите одну ногу на несколько сантиметров над землей и удерживайте позицию. Плечи, спина, поддерживающая нога, колени и лодыжки должны находиться на одной прямой линии. Не теряйте стабильности!</p>	<p>Продвинутый комплекс: Неделя 1: 2 x 10 сек Неделя 2: 3 x 10 сек Неделя 3: 2 x 15 сек Неделя 4: 3 x 15 сек Неделя 5: 2 x 20 сек Неделя 6: 3 x 20 сек</p>
<p>Упражнение 3 «Скамья на боку»</p> <p>Развитие мышц живота и приводящих мышц бедра</p>	 <p>Исходная позиция: занять положение лёжа на боку, ногу, которая находится снизу, нужно согнуть в колене под углом 90 градусов. Вы должны опираться на предплечье и колено. Локоть опорной руки должен находиться непосредственно под плечом. Упражнение: поднять ногу, которая сверху, и бедро на уровень плеча, бедро и колено должны находиться на одной линии. Сделать небольшой перерыв, лечь на другой бок и повторить.</p>	<p>Базовый комплекс: Неделя 1: 2 x 10 сек Неделя 2: 3 x 10 сек Неделя 3: 2 x 15 сек Неделя 4: 3 x 15 сек Неделя 5: 2 x 20 сек Неделя 6: 3 x 20 сек</p>	 <p>Вариация 1: Делайте контролируемые движения верхней ногой (10 см вверх и вниз). Не теряйте стабильности! Продолжайте дышать!</p>	<p>Продвинутый комплекс: Неделя 1: 2 x 10 сек Неделя 2: 3 x 10 сек Неделя 3: 2 x 15 сек Неделя 4: 3 x 15 сек Неделя 5: 2 x 20 сек Неделя 6: 3 x 20 сек</p>
<p>Упражнение 4 Подъёмы туловища прямые и искривлённые</p> <p>Прямая мышца живота Наружная косая мышца живота</p>	 <p>Лягте на спину, колени согнуты на 90°. Руки поддерживают шею. Поднимите ваши плечи с земли. Медленно вернитесь в исходное положение, не теряя натяжение мышц живота. Не тяните голову вперёд! Продолжайте дышать!</p>	<p>Базовый комплекс: Неделя 1: 2 x 20 Неделя 2: 2 x 25 Неделя 3: 3 x 20 Неделя 4: 3 x 25 Неделя 5: 4 x 20 Неделя 6: 4 x 25</p>	 <p>Вариация 1: Поднимите ваш локоть к противоположному колену. Попеременно меняйте левую и правую стороны. Поднимайте ваши плечи, но не шею! В данном упражнении не требуется касаться колена локтём.</p>	<p>Продвинутый комплекс: Неделя 1: 2 x 20 Неделя 2: 2 x 25 Неделя 3: 3 x 20 Неделя 4: 3 x 25 Неделя 5: 4 x 20 Неделя 6: 4 x 25</p>

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ МЫШЦ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

- Специфические физические упражнения для предотвращения травм важны для коррекции мышечного дисбаланса (в особенности задних мышц бедра и ахиллова сухожилия).

<p>Упражнение 5 Поднятие голеностопного сустава</p> <p>Камбаловидная мышца Икроножная мышца Ахиллово сухожилие</p>	 <p>Встаньте обеими полностью вытянутыми лодыжками на ступеньку. Используя обе ноги, подтолкните ваше тело вверх и затем медленно вернитесь только на одну ногу. Вторая нога абсолютно не поддерживает встать. Меняйте ногу после каждого повторения.</p>	<p>Неделя 1: 2 x 10 Неделя 2: 2 x 12 Неделя 3: 3 x 10 Неделя 4: 3 x 12 Неделя 5: 4 x 10 Неделя 6: 4 x 12</p>
---	---	--



ПРОГРАММА ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМ ДЛЯ СУДЕЙ И АСИСТЕНТОВ СУДЕЙ В ФУТБОЛЕ



<p>Упражнение 6 Приседания с опусканием</p> <p>Четырёхглавая мышца</p>	 <p>Стойте на одной вытянутой ноге (на ступеньке). Согните медленно колено и контролируйте движения, удерживая плоскость стопы опорной ноги полностью на поверхности. Затем вернитесь в исходную позицию. Вторая нога просто следует за движениями вверх и вниз. Меняйте ногу после каждого повторения. Не позволяйте коленям выгибаться внутрь!</p>	<p>Неделя 1: 2 x 10 Неделя 2: 2 x 12 Неделя 3: 3 x 10 Неделя 4: 3 x 12 Неделя 5: 4 x 10 Неделя 6: 4 x 12</p>
<p>Упражнение 7 Задние мышцы бедра</p> <p>Задние мышцы бедра и умеренная нагрузка на мышцы, стабилизирующие нижнюю часть спины</p>	 <p>Исходная позиция: встать на колени на мягкую поверхность. Попросите партнёра крепко удерживать вас за лодыжки. Упражнение: туловище должно быть абсолютно прямым – от плечевого пояса до колен во время выполнения упражнения. Наклонитесь вперёд, контролируя движение с помощью задних мышц бедра и ягодичных мышц. Если вы больше не можете удерживать себя в таком положении, мягко перенесите вес на руки, переместившись в упор лёжа. Вариация 1: То же физическое упражнение, но вместо падения вернитесь в исходное положение, сохраняя прямое положение тела, выровненное по одной линии.</p>	<p>Неделя 1: 2 x 4 Неделя 2: 2 x 6 Неделя 3: 2 x 8</p> <p>Вариация 1: Неделя 4: 2 x 4 Неделя 5: 2 x 6 Неделя 6: 2 x 8</p>
<p>Упражнение 8 Выпады</p> <p>Подвздошно-поясничная мышца Четырёхглавая мышца бедра Большая ягодичная мышца</p>	 <p>Исходная позиция: стоя, ступни на ширине таза. Руки положить на бедра по желанию. Упражнение: делайте медленные выпады вперёд с постоянной скоростью. При выполнении выпадов сгибайте ведущую ногу, пока угол между бедром и коленом не достигнет 90°. Не выгибайте колени внутрь. Удерживайте туловище и таз в неизменном состоянии. Делайте выпады по всей длине площадки (приблизительно 10 раз на каждую ногу), а затем возвращайтесь обратно бегом трусцой.</p>	<p>Неделя 1: 2 x 10 Неделя 2: 2 x 12 Неделя 3: 3 x 10 Неделя 4: 3 x 12 Неделя 5: 4 x 10 Неделя 6: 4 x 12</p>
<p align="center">ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПРОПРИОРЕЦЕПЦИИ</p> <p align="center">- Проприорецепция относится ко всем механорецепторам, расположенным вокруг суставов, в особенности коленей и лодыжек. - Физические упражнения для развития баланса усиливают не только мышцы, стабилизирующие суставы, но и мышцы туловища.</p>		
<p>Исходная позиция: станьте в «активную» стойку на одной ноге. Держите колено и бедро слегка наклонёнными с весом мяча на ноге. Сзади спереди удерживайте бедро, колено и стопу опорной ноги на прямой линии. Не позволяйте вашему колену прогибаться внутрь или наружу (см. картинки справа).</p> <p>Вариация: выполняйте данные упражнения на мягкой поверхности, используя полотенце под ногой или мат. Также специальные балансировочные доски могут быть использованы для дальнейшего повышения сложности выполнения физических упражнений.</p> <p>Физические упражнения: Неделя 1 и 2: выполните физические упражнения 9, 10 и 11 как описано ниже. Неделя 3 и 4: выполните физические упражнения 9, 10 и 11 с пятками, оторванными от пола. Неделя 5 и 6: выполните физические упражнения 10 и 11 с закрытыми глазами (откройте глаза во время того, как ловите мяч!)</p>		
		
<p>Упражнение 9 Пасс одной рукой</p> <p>Бросайте мяч один другому, используя только одну руку одновременно удерживая баланс своего тела.</p> <p>10 повторений на каждой ноге.</p>	<p>Упражнение 10 Пасс и касание земли</p> <p>После того, как вы словили мяч, коснитесь мячом земли, удерживая ваш баланс и затем бросьте мяч обратно.</p> <p>10 повторений на каждой ноге.</p>	<p>Упражнение 11 Восьмёрка в стойке на одной ноге</p> <p>После того, как вы словили мяч, сначала проведите мяч в форме цифры 8 вокруг раскачивающейся, а затем опорной ноги, удерживая баланс, затем бросьте мяч обратно.</p> <p>10 повторений на каждой ноге.</p>