

: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Кириллов А.А. – М., 1978. – 18 с.

4. Кучкин, С.Н. Дыхательные упражнения в спорте / С.Н. Кучкин. – Волгоград, 1991. – 48 с.

5. Радич, И.Ю. О технологии мониторинга процесса подготовки футболистов в годичном тренировочном цикле / И.Ю. Радич, И.Н. Преображенский, Л.Н. Овчаренко // Научные труды ВНИИФК 1999 года. – М., 2000. – С. 204-210.

6. Солопов, И.Н. Физиологические эффекты методов направленного воздействия на дыхательную функцию человека / И.Н.Солопов. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 220 с.

7. Шамардин, А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов / А.И. Шамардин. – Волгоград : ВГАФК, 2000. – 276 с.

СЕЗОННЫЕ РИТМЫ ИХ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ОПТИМАЛЬНОГО СОСТАВА КОМАНДЫ НА ИГРУ

*Вера Ивановна Шапошникова, кандидат педагогических наук,
старший научный сотрудник,*

*Марк Абрамович Рубин, кандидат педагогических наук, профессор,
Заслуженный тренер России*

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В статье проанализирована успешность выступления футбольных команд в зависимости от года рождения футболистов.

Ключевые слова: футбол, сезонный ритм, оптимальный состав.

SEASONAL RHYTHMS THEIR VALUE FOR FORMATION OPTIMUM STRUCTURE OF THE TEAM ON GAME

*Vera Ivanovna Shaposhnikova, the candidate of pedagogical sciences,
the senior scientific employee,*

*Mark Abramovich Rubin, the candidate of pedagogical sciences, the professor,
the Deserved trainer of Russia,*

Lesgaft national state university of physical education, sport and health, St.-Petersburg

Abstract

In article success of statement of soccer teams depending on a year of a birth of football players is analyzed.

Keywords: football, a seasonal rhythm, optimum structure.

ВВЕДЕНИЕ

Частые изменения гелиофизических и климатических условий, часовых поясов требует от спортсменов высоких адаптационных возможностей, которые формируются в процессе тренировок и соревнований. Все это, вызывает необходимость более внимательного изучения данной проблемы.

В обычных условиях того или иного сезона человек особенно не ощущает его негативных влияний. Однако, если родившийся осенью или зимой спортсмен, попадает в условия экстремальной высокой температуры и влажности воздуха, ветра и комплекса других воздействий, то организм спортсмена будет работать с высоким напряжением. Изучение сезонов рождения чемпионов Олимпиад, было установлено, что происходит «естественный отбор» в преимущественно летние или зимние виды спорта, имеющий существенное значение для прогнозирования успешности выступления спортсмена в ответственных соревнованиях (В.И. Шапошникова, В.А. Таймазов 2005).

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Основной целью исследования являлось определение значимости сезона и даты рождения и месяцев индивидуального года футболиста для формирования состава команды на месяц ответственного соревнования и конкретную игру. Календарь игр, охватывает три спортивных сезона: весну, лето и осень, и можно предположить, что в процессе каждого из них, нагрузка на футболистов распределяется неравномерно, она изменяется. По официальным данным, опубликованным в печати, рассмотрены составы сборных команд СССР и России по футболу на Олимпиаде в Мельбурне (1956), Чемпионате мира в Германии (2006) и клубных команд, участвующих в Чемпионатах России 2007-08 годов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

На рисунке 1 показаны сезоны рождения 11 футболистов - чемпионов XVI Олимпийских игр 1956 года (22 ноября -2 декабря) в Мельбурне. В нашей команде было 8 футболистов, выступавших в финале, из них 45,2 %, родились летом. В Австралии в данный период температура и влажность воздуха приближена к условиям лета в нашей стране.

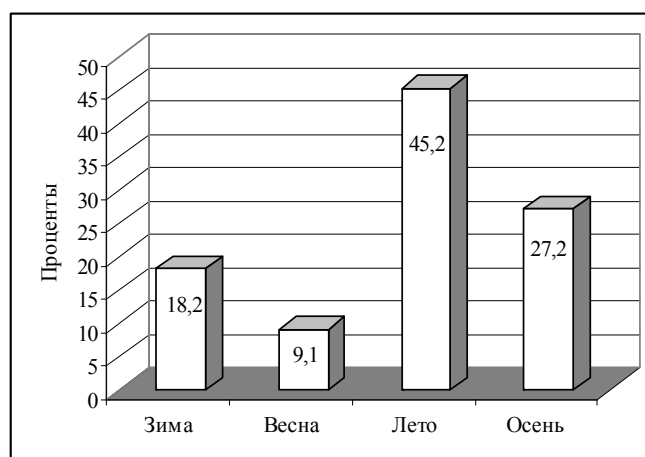


Рис. 1 Сезоны рождения футболистов СССР – чемпионов Олимпийских игр 1956 г.

Чемпионат мира 2002 года проходил в Корее и Японии с 31 мая по 30 июня в условиях высокой влажности воздуха, высокой температуры (30° С) и смене поясного времени. В команде России на Чемпионате мира 2002 года более 60% процентов составляли футболисты осенних и зимних месяцев рождения. В сложных условиях климата команда потерпела неудачу.

В таблице 1 показано процентное соотношение по сезонам рождения футболистов команд - участниц Чемпионата России 2007 года.

Таблица 1

Процентное соотношение по сезонам рождения футболистов в составе команд-участниц Чемпионата России 2007 года (ноябрь)

Итоги чемпионата РОССИИ по футболу 2007 года						
Команда	Место	Зима	Весна	Лето	Осень	N
ЗЕНИТ	I	5/22,7	7/ 31,8	4/18,2	6/ 27,3	22
СПАРТАК М.	II	9/ 32,1	8/ 28,5	5/18	6/21,4	28
ЦСКА	III	5/18	7/ 28,6	9/ 32,1	6/21,6	27
ФК «Москва»	4	7/27	7/27	7/27	5/19	26
«Сатурн» - МО	5	10/ 33,3	7/23,3	5/16,8	8/ 26,6	30
«Динамо»	6	13/59	6/27,2	1/4,8	2/9	22
«Локомотив».	7	8/27,5	4/14	8/20,6	11/ 37,9	29
«Амкар»	8	5/23,8	4/19	6/ 28,6	6/ 26,8	21

Примечание: жирным шрифтом выделены наиболее высокие проценты показателей.

В таблице 1 показано, что у чемпиона - команды «Зенит», наибольшее количество футболистов были весенних и осенних месяцев рождения (31,8 % - и 27,3). Это связано с тем, что борьба за участие в финале начинается с весны. В команде «Динамо», занявшей 6-е место больше всего футболистов (59 %) зимних месяцев рождения.

На рисунке 2 показано процентное соотношение состава команды «Зенит» по сезонам рождения в чемпионатах России 2006, 2007 года.

На рисунке видны различия в соотношении сезонов рождения футболистов в составах команд Зенит 2006 (5-е место в чемпионате России) и 2007 года (Чемпионы России). Состав команды менялся на протяжении последних трех сезонов незначительно, селекция оказалась оправданной, все новички усилили команду, что давало возможность рационально использовать весь состав в борьбе за самые высокие цели.

В сезоне 2006 года, в составе команды Зенит превалировали футболисты зимних и весенних месяцев рождения и, к осени результаты заметно ухудшались.

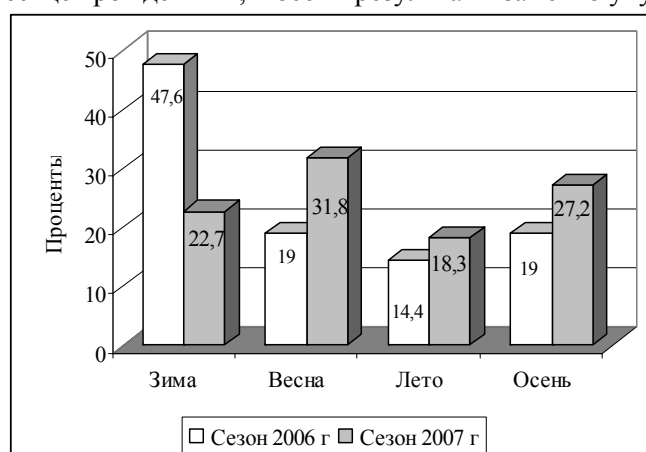


Рис.2 Процентное соотношение по сезонам рождения футболистов Зенит в 2006 и 2007 гг.

На наш взгляд, соотношение футболистов по сезонам рождения как представлено на рисунке 2 (Сезон 2007 г.) - можно считать оптимальным, так как чемпионат России проходит с ранней весны до глубокой осени (3 сезона)

Таблица 2

Состав сильнейших команд на Чемпионате мира в Германии (с 05. 06 по 29.06. 2006) по сезонам рождения в процентах.

Страна	Место в чемпионате	Зима	Весна	Лето	Осень	Всего
Италия	1	8 чел 34,7%	4 чел. 17,6%	5 чел. 21,7%	6 чел. 26%	23
Франция	2	6 чел 26%	4 чел 17,4	11 чел 47,8%	3 чел 8,8%	23
Германия	3	3 чел 7,2%	5 чел 21,7%	5 чел 21,7%	10 чел 38,2%	23

На Чемпионате мира в 2006 году у команды Германии (3-е место), 38,2 процента состава футболистов родились в осенние месяцы и играли не в благоприятный период, когда повышается риск заболеваний и травм.

Лучшие нападающие «Зенита» - Андрей Аршавин и Павел Погребняк родились, соответственно, в мае и в ноябре. В мае 2008 года, во время контрольной игры накануне чемпионата Европы, Павел получил тяжелую травму и не участвовал в турнире. Если провести сравнительный анализ травматизма у квалифицированных футболистов и систематизировать их по месяцам, а затем сравнить их с датами рождения, то можно

увидеть, определенную закономерность. Количество травм увеличивается во 2-й, 10-й и 12-й месяцы от даты рождения. (См. таблицу 3)

Таблица 3

Распределение всех повреждений опорно-двигательного аппарата по месяцам индивидуального года у взрослых футболистов высокой квалификации (Ю.В. Высочин и др., 2001)

Месяцы от даты рождения													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
n	18	26	20	21	14	23	22	27	23	26	8	26	256
:%	7,8	10,2	7,8	8,2	5,6	9,8	8,6	10,6	9,0	10,2	3,2	10,2	100

Статистически значимое увеличение количества травм (40,6%) происходит в определенные четыре месяца, которые названы «зонами риска» (2, 8 и 10 и 12-й) месяцы от даты рождения. Наименьшее количество травм наблюдается 1, 3, 5 и 11-й месяца. Аналогичные результаты по травматизму выявлены у единоборцев. По данным Ю.В. Высочина (2001), наименьшее количество травм у спортсменов релаксационного типа, с высокой скоростью произвольного расслабления мышц (СПР). Установлено, что в разные месяцы от даты рождения изменяются и показатели СПР: в 8, 10 и 12-й месяцы от даты рождения. Многочисленными исследованиями установлено, что каждый месяц с отсчета от даты рождения имеет свою особенность, и изменение функционального состояния футболиста зависит от интенсивности физиологической регенерации (обновления).

ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Установлено, что у человека существует эндогенный годовой цикл (ЭГЦ), временная генетическая программа которого, начинается от месяца зачатия, включает 9 месяцев утробного развития и три месяца после рождения. Следующий годовой цикл уже начинается с 4 месяца от даты рождения.

В настоящей статье, мы использовали термин «индивидуальный годовой цикл» (ИГЦ) и вели отсчет месяцев от даты до даты рождения (ДР), что упрощало понимание значимости происходящих процессов.

Установлено, что, первые шесть месяцев, при отсчете от даты рождения (ДР) человека, характеризуется более высокими возможностями для адаптации сердечно-сосудистой системы к внешней и внутренней среде.

Исследования цитохимических показателей крови у детей и взрослых, позволили заключить, что каждый месяц эндогенного года имеет свои особенности: наиболее «жизнестойким» является первый месяц после рождения человека, а наименее «жизнеспособным» - месяц перед ДР. Установлено, что в месяц, предшествующий ДР, происходит и наибольшее количество инфекционных заболеваний, осложнений при хирургических операциях, а наиболее благоприятными для человека являются 4,5 и 6-й месяцы от ДР. В эти месяцы, даже у людей больных ИБС, гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая система, характеризуется большими потенциальными возможностями развития адекватной реакции. Первый месяц от ДР характеризуются повышенной стресс-реактивностью.

Такая реакция оценивается, как адаптивная. На зимних Олимпийских играх 2006 года, которые прошли в феврале, большинство хоккеистов, показавших высокий уровень мастерства, играло в первый месяц от даты своего рождения. Аналогичные показатели и у представителей других видов спорта. Из 5000 высших результатов по легкой атлетике - максимальное (статистически значимое) количество личных рекордов установлено в первый месяц от ДР.

Наиболее выраженными «зонами риска» являются 2, 8, 10 и 12-й месяцы от ДР, в которые повышен риск заболеваний, травм и возникновение иммунодефицита при больших физических нагрузках, что, в свою очередь, взаимосвязано с ухудшением

психоэмоционального состояния спортсмена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время составы футбольных команд формируются только по спортивным показателям. Таким образом, происходит «естественный отбор» футболистов по уровню мастерства, не зависимо от сезона рождения. Календарь чемпионата России охватывает три из четырех годовых сезона (в большинстве европейских стран футбольный сезон проводится по системе «осень-весна» и тоже охватывает три сезона, в том числе и зиму). Но установлено, что в командах, достигших успеха, концентрируются футболисты, именно тех месяцев рождения, которые выпадают на сроки проведения чемпионата.

Подбор игроков с учетом даты рождения (ДР) позволяет варьировать составом более эффективно и учитывать этот аспект в борьбе за высокие места. Анализ игр чемпионата Европы 2008 года показал, что у лучших команд, игроки основного состава с такими свойствами составляли от 5 до 11 человек. Зависимость успешного результата от даты и сезона рождения увеличивается, при проведении игр в сложных погодных условиях.

ЛИТЕРАТУРА

1. Шапошникова, В.И. Сезоны рождения и ориентация спортсменов / В.И. Шапошникова, В.А. Таймазов // Теория и практика физ. культуры. – 2004. – № 1. – С. 31-35.

ИЗМЕРЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ ПОДРОСТКОВ К ЗАВИСИМОМУ ПОВЕДЕНИЮ

*Татьяна Арамовна Ширванян, кандидат ветеринарных наук, доцент,
Славянский-на-Кубани государственный педагогический институт (СГПИ)
г. Славянск-на-Кубани*

Аннотация

В статье отражен анализ устойчивости подростков к зависимому поведению в отношении наркотических и психоактивных веществ как результат профилактической работы. Такая работа формирует у подростков отрицательное отношение к психоактивным веществам.

Ключевые слова: аддиктивное поведение, латентный характер зависимости, психоактивные вещества, профилактика наркомании.

TEENAGER'S STABILITY TO THE PSYCHOACTIVE SUBSTANCES

*Tatyana Aramovna Shirvanjan, the candidate of veterinary sciences, the senior lecturer,
Slavyansk-on-Kuban State Pedagogical Institute*

Abstract

The article deals with the analysis of teenager's stability to the dependent behavior regarding to drug and psychoactive substances as a result of preventive measures. That measures form by teenagers' negative attitude to the psychoactive substances.

Keywords: addictive behavior, latent character of dependence, psychoactive substances, preventive measures from narcotism.

В настоящее время, несмотря на разработку и реализацию многочисленных профилактических программ для детей и подростков, данные государственной статистики свидетельствуют о стабильном высоком уровне злоупотребления ПАВ в детско-подростковой среде, которая достигла в целом по стране 1,7 % (от численности подросткового населения). Большинство зарегистрированных детей (90 %), как и в предыдущие годы, - это дети, злоупотребляющие психоактивными веществами (табак, алкоголь, наркотики, ненаркотические психоактивные вещества). [3]