

поддержании своего здоровья и физической формы. Такая тенденция предполагает вовлечение в занятия фитнесом людей данной возрастной категории. Это значит, что в фитнес-индустрии всё большей популярностью будут пользоваться программы, направленные на сохранение здоровья. Практически во всех фитнес-клубах Екатеринбурга высокого уровня клиентам предлагают пройти медицинское фитнес-тестирование, что значительно сокращает риск получения травм и помогает правильно составить программу тренировок.

Передовая мировая практика в области фитнеса всё больше идет по пути индивидуального дифференцированного подбора услуг для конкретного клиента. На приобретаемые клиентом дополнительные услуги, не входящие в клубные карты, приходится большая часть оказываемых услуг. По процентному соотношению между приобретаемыми дополнительными услугами и базовым набором услуг, входящих в клубную карту, Екатеринбург в среднем несколько отстает от других крупных городов.

Сегодня на рынке действуют около десяти крупных клубов и центров (1,5 - 3 тыс. кв. м и более), несколько десятков средних (от 500 до 1500 кв. м) и небольших (менее 500 кв. м) клубов. Всего количество фитнес-клубов, включая небольшие студии и клубы, входящие в инфраструктуротелей, превысило сотню. Самыми крупными по количеству посетителей (до 5 тыс. человек в месяц) являются сетевые клубы управляющей компании «Профит»: два – международной сети PowerhouseGym в премиум-сегменте, один – международной сети WorldGym в премиум-сегменте, клуб международной сети ExtremeFitnessAthletics. Екатеринбургский рынок включает в себя три московские сети: OrangeFitness и CityFitness, управляемые компанией «Страта Партнерс», а также «Империя Фитнеса» (одноименные клубы в среднем сегменте). На рынке действуют две местные сети: «Дансхолл» и «Фитнес-шейп», которые имеют по две-три площадки в среднем сегменте.

Перспективы развития российского рынка фитнес-услуг оптимистичны – его рост ожидается на уровне не ниже 25% в год. Потенциальная емкость российского рынка фитнес-услуг составляет порядка \$2 млрд. По прогнозам компании "Бизнес Порт", рынок достигнет этой величины через 4-5 лет. Из всего населения Екатеринбурга на сегодняшний день постоянно занимаются фитнесом около 1% (для сравнения: в Москве – 3%) [5]. Спрос растет по мере появления и продвижения на рынке новых фитнес-центров. Несмотря на быстрый рост рынка фитнес-услуг, предложения на рынке по-прежнему недостаточно – он заполнен на уровне 30-40% [5].

Конкуренция на Уральском рынке фитнес-услуг высока: сильных игроков можно пересчитать по пальцам. Приход в Екатеринбург таких крупных международных операторов, как PowerhouseGym, WorldGym, WorldClass и ExtremeFitnessAthletics, является доказательством стремительного роста рынка фитнес-услуг в последнее время. Все ведущие игроки российского рынка являются крупными системами фитнес-клубов. Исходя из этого становится очевидно, что будущее за масштабными сетевыми проектами, а не за отдельными взятыми клубами. Аналогии с европейскими показателями подтверждают данное высказывание. По данным "Deloitte & Touche", на сегодняшний день в Великобритании на сетевые клубы приходится 58% от общего числа фитнес-центров, а во Франции – 75%.

На сегодняшний день в Екатеринбурге охвачены не все группы потенциальных потребителей. Сейчас целевой аудиторией практически у всех крупных фитнес-

центров нашего города являются менеджеры среднего и высшего звена, состоятельные люди. Рост рынка сдерживает недостаточное число тренеров высокой квалификации в ряде направлений.

Список литературы

1. Бардиш Г. О. Проектный анализ: учебник / Г. О. Бардиш - К.: Знание, 2006.
2. Бланк И. А. Инвестиционный менеджмент: учеб. курс / И. А. Бланк. - Изд. 2-ое, перераб. и доп. - К.: Эльга: Ника-центр, 2006. - 552 с.
3. Грашина М., Дунган В. "Основы управления проектами" / М. Грашина, В. Дунган - СПб: "Питер", 2006. - 208 с.
4. Клиффорд Ф. Управление проектами: учебник / Клиффорд Ф. - М.: Дело и Сервис, 2007. - 597 с.
5. Михальчук П. Selfmade тело / П. Михальчук. Эксперт-2005. - №14 - с. 17
6. Москаленко Л. Инвестиции в тело / Л. Москаленко. Эксперт-2002. - №33 - с. 26

РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ БАСКЕТБОЛИСТОВ, ПРИМЕНЯЯ УДАРНЫЙ МЕТОД ТРЕНИРОВКИ

Игошин В.Ю., Шайхисламов А.А., Коновалов И.Е.

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Казань, Россия

Актуальность. Современный баскетбол предъявляет высокие требования к тренированности спортсменов в части их технической, тактической и психологической подготовленности. В свою очередь эффективность реализации данных компонентов тренировки не возможна без должной базовой физической подготовки. Таким образом, состояние развития физических качеств и двигательных способностей, и исходных от них, имеют ключевое значение в формировании спортивного мастерства баскетболистов. Одним из наиболее важных способностей необходимых в баскетболе является взрывная сила, развитие которой позволяет развивать исходную от нее - амортизационную силу. Амортизационная сила лежит в основе многих технических действий баскетболистов, и проявляется когда необходимо остановить начатое движение (действие) и быстро начать другое.

Учитывая, что наиболее эффективным методом развития взрывной силы и соответственно амортизационную силу является ударный метод, однако крайне мало упражнений, которые можно модифицировать под специфику того или иного вида спорта, учитывая сложность и необходимую интенсивность овладения техническими элементами.

В этой связи **целью нашего исследования** является выявление наиболее эффективных средств развития взрывной силы у баскетболистов ударным методом.

Для достижения цели предполагалось решение следующей **задачи**: определить наиболее эффективные упражнения необходимые для развития взрывной силы у баскетболистов, выполняемые ударным методом тренировки.

Результаты исследования. Научной основой использования ударного метода тренировки взрывной силы, в зарубежной теории спорта чаще используется термин «плиометрическая тренировка», так называемый «растягивательный рефлекс». Ударный метод включает произвольность и непроизвольность нервно-мышечных процессов. Скелетные мышцы содержат специальные рецепторы, чувствительные к растягиванию мышцы. Целью этих рецепторов является предохранить мышцы от повреждения при чрезмерно быстром растягивании. Сутью предохранения является непроизвольное сокращение мышцы во время быстрого растягивания (например, во время приземления при прыгивании с возвышения). Это сокращение проявляется менее чем за одну десятую

секунды. Самым известным примером проявления «растягивательного рефлекса» является вздрагивание ноги, когда доктор ударяет молоточком по коленному сухожилию.

Ударный метод позволяет использовать этот эффект благодаря суммированию усилий произвольного с последующим произвольным мышечным сокращением. Ударный метод применяется для развития взрывной силы различных мышечных групп. Мощность работающих мышечных групп при этом повышается.

Упражнения в режиме ударного метода для баскетболистов включают в себя различные прыжки (подскоки, скачки, многоскоки), упражнения со ска-

лкой, прыжки в глубину (спрыгивание с возвышения и напрыгивания на тумбу); отжимания с хлопками, метание и ловлю набивных мячей.

Взрывная сила более активно проявляется в условиях, когда сокращению мышц предшествует их механическое растягивание, при этом проявляется реактивная способность мышц. Отличительной особенностью взрывной силы является то, что сила, и скорость сокращений мышц проявляются одновременно при выполнении одноразового действия.

Одним из наиболее эффективных средств развития взрывной силы является упражнение - отталкивание после прыжка в глубину дозированной высоты (рис.1).

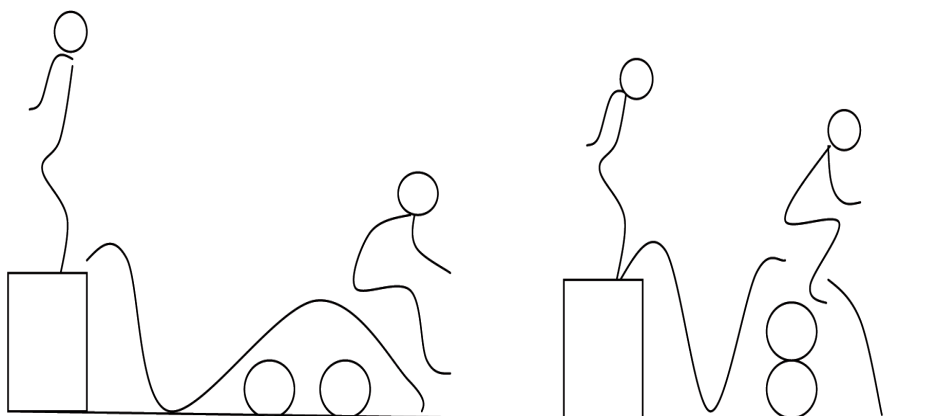


Рис.1. Варианты отталкивания после прыжка в глубину

Несмотря на кажущуюся простоту, техника прыжка в глубину довольно сложна и требует соблюдения ряда условий. Спрыгивание – важная деталь техники, от которой зависит эффективность последующего отталкивания. Не следует отталкиваться двумя ногами, надо как бы шагнуть вперед одной ногой и с началом падения присоединить к действию другую ногу.

Перед спрыгиванием необходимо слегка подсесть (ноги почти прямые), неотталкиваясь вперед (траектория падения должна быть крутая). Приземляться необходимо на обе ноги, на переднюю часть стопы с последующим опусканием на пятки. В момент приземления ноги слегка сгибаются в коленях, мышцы произвольно напряжены (специально не напрягать). Приземление должно быть упругим, с плавным переходом в амортизацию. Для смягчения удара на место приземления следует положить лист толстой резины (2,2-3 см).

Глубина амортизационного подседания должна быть оптимальной, так как чрезмерное подседание затрудняет последующее отталкивание, а неглубокое подседание усиливает жесткость удара и затрудняет в последующем полноценное отталкивание. Переход от амортизации к отталкиванию должен быть очень быстрым, пауза в этом моменте снижает тренирующий эффект упражнения. Руки перед приземлением отводятся назад и при отталкивании энергичным махом вперед-вверх помогают взлету вверх. Для активизации отталкивания в высшей точке взлета желательно подвесить ориентир (например, флажок), который необходимо достать рукой. Амортизация и отталкивание должны восприниматься и выполняться как единое целостное действие с мощным концентрированным усилием.

При выполнении упражнения необходимо учитывать, что прыжок в глубину требует специальной

предварительной подготовки, включающей в себя значительный объем прыжковых упражнений и (или) упражнений со штангой. Первоначально упражнение необходимо выполнять с небольшой высоты, постепенно доводя ее до требуемой высоты.

Оптимальная дозировка выполнения упражнения (при активном отталкивании вверх) не должна превышать 4-х серий по 10 раз для хорошо подготовленных спортсменов и 2-3-х серий по 6-8 раз для менее подготовленных. В процессе отдыха между сериями рекомендуется выполнять легкий бег и упражнения на расслабление в течение 6-8 мин. Прыжки в глубину с указанным объемом необходимо выполнять 2 раза в неделю в подготовительном периоде на этапе общей физической подготовки.

В соревновательном периоде данное упражнение является действенным средством для поддержания достигнутого уровня общей физической подготовленности. В это время его следует включать в тренировку 1-2 раза в неделю, но не позже чем за 7-8 дней до начала соревнований.

Выполнение упражнения - отталкивание после прыжка в глубину дозированной высоты является противопоказанным при хронической усталости (не до восстановления), острых болях в мышцах и реабилитации после травмы.

Вторым является то же упражнение, но модифицированное для подготовки баскетболистов. Для выполнения упражнения необходим поролоновый мат (чтобы уберечь колени от травм) и две тумбы, сделанные из полудюймовых досок. Одна тумба высотой 80 см, другая 110 см. Основанием обеих тумб является квадрат, со стороной равной 45 см.

На рисунке 2 показано, что игрок сначала должен спрыгнуть с низкой тумбы, приземлиться обеими ногами на мат и немедленно выпрыгнуть вверх.

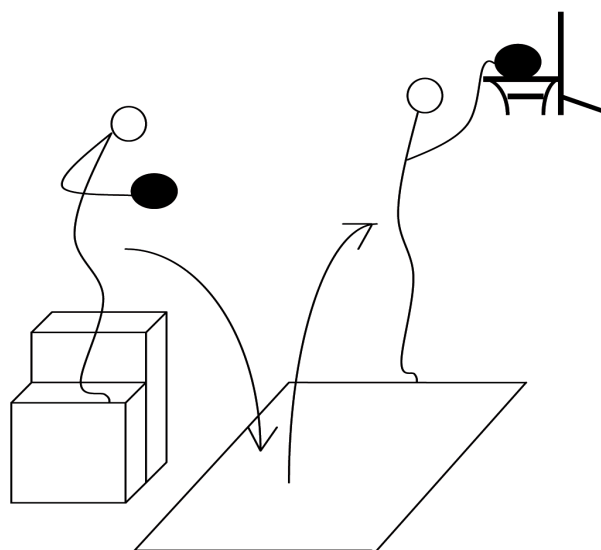


Рис.2. Прыжок в глубину

При выполнении выпрыгивания игроки, держа в руках баскетбольный мяч, стараются забить его в корзину сверху.

Необходимо сделать 20 повторений с низкой тумбы, затем упражнение выполняется с высокой.

Упражнения выполняются дважды в неделю, с общей суммой 80 прыжков, в течение всего подготовительного периода на этапе специальной физической подготовки. В процессе отдыха между сериями рекомендуется выполнять одно ускорение, затем упражнения на расслабление в течение 5-6 мин.

В соревновательном периоде данное упражнение также является действенным средством для поддержания достигнутого уровня специальной физической подготовленности, его следует включать в тренировку один раз в неделю, но не позже чем за 7-8 дней до начала соревнований.

Таким образом, на основе изложенного выше можно сделать **вывод**, что для эффективного развития взрывной силы, и особенно ее составной части амортизационной силы, которая имеет большое значение в баскетболе для выполнения некоторых технических элементов, необходимо активно применять упражнение - отталкивание после прыжка в глубину с дозированной высоты, используя различные его модификации и выполняемые ударным методом.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ, КАК ФАКТОРЫ ЭФФЕКТИВНОГО РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Фёдорова Т.Н.

*Тобольский индустриальный институт, филиал
Тюменского государственного нефтегазового
университета, Тобольск, Россия*

В современном мире издано и издается огромное количество научной и методической литературы, в которой рассматриваются различные аспекты физической культуры. Благодаря чему в истории общественного развития для процесса физического совершенствования всегда отведена важная роль в формировании и развитии физической, умственной и психической гармонии человеческой личности.

В то же время, постоянно обогащающая арсенал своих средств элементами физической культуры, заимствуемыми из процессов трудовой и военной деятельности, физическое совершенствование проявляется не только как опора воспитания и здравоохранения, оно также удовлетворяет потребности общества, связанные с развитием эмоциональных представлений, снятием напряжения, развлечением и сохранением энергии. В конечном счете, синтез физического совершенствования отражает специфическую сферу преобразования природы человеком, формирования все более совершенного человеческого естества, сознания, а также развитие соответствующих традиций, институтов и организаций.

Таким образом, область физического совершенствования сформировала свои специфические закономерности. Ее содержание, организационные формы, сфера действия постоянно интегрируются и дифференцируются. Однако существенную роль в ее развитии играет материальная база, общество, строй, вытекающие цели и задачи. Цепь взаимосвязей дополняют такие виды социальной деятельности, как политика, философия, право, здравоохранение, воспитание, религия, техника, военное искусство, эстетика, равно как и уровень культурных потребностей, местные обычаи и возможности. В этом состоит естественная неразрывная связь физической культуры с культурой нашего общества.

Специфические закономерности процесса физического совершенствования отражают множество функций: нормативная, заключающаяся в закреплении рациональных норм деятельности; информационная, отражающая свойство накапливать культурную информацию, быть средством ее распространения и передачи от поколения к поколению; коммуникативная, характеризующая свойство содействовать общению, установлению межличностных контактов; эстетическая, связанная с удовлетворением эстетических потребностей личности; биологическая, связанная с удовлетворением естественных потребностей человека в движении, улучшением его физического состояния и обеспечении необходимого уровня дееспособности для повседневной жизни, выполнения обязанностей члена общества [1, С. 118].