

центральной линии, до противоположной линии штрафных бросков и до противоположной лицевой линии. Также это упражнение можно выполнять с 2 мячами, с ведением змейкой, оббегая фишки. В качестве усложнения можно вводить в упражнение обязательное попадание мяча в корзину после выполнения ведения.

Следующее упражнение выполняют в тройке. Один из игроков, стоя за лицевой линией, выполняет передачу мяча из-за головы на противоположную сторону площадки, в то же время его партнер ускоряется из-за этой же лицевой линии, ловит мяч, при необходимости ведет его к кольцу и забрасывает после двух шагов. Затем он передает мяч партнеру, стоящему за лицевой линией уже с этой стороны площадки и упражнение повторяется уже в обратную сторону. И так необходимо выполнить от 5 до 8 повторений.

Очень часто тренеры для развития специальной выносливости используют упражнения, выполняемые поточным методом:

- выполнение передачи мяча в стену и его последующей ловли с продвижением вперед в беге,
- прыжки толчком одной или обеих ног с одновременным вращением мяча вокруг туловища,
- с ведением мяча и одновременными поворотами вокруг своей оси с продвижением вперед,
- бег и прыжки с двумя или тремя мячами, передвижение и прыжки в полном приседе с одновременным прокатыванием одного или двух мячей.

Таким образом, перечисленные упражнения позволят тренерам не только развивать специальную выносливость в предсезонном периоде, но также одновременно осуществлять работу своих подопечных с мячом.

С. В. Семитко

*Науч. рук. В. А. Боровая,
доцент*

НАСЛЕДСТВЕННЫЕ ВЛИЯНИЯ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ЧЕЛОВЕКА

Развитие человека – процесс очень сложный. Оно происходит под влиянием таких факторов, как наследственность, окружающая среда и воспитание. Дети похожи на своих родителей. Им передаются особенности телосложения, цвет глаз и волос. Часто дети копируют поведение и манеры своих родителей. Что помогает природе создавать таких похожих друг на друга людей? Каждый организм способен передавать свои признаки и свойства последующим поколениям. Единицей наследственности являются гены. Под контролем комплекса генов находятся не только физические свойства живых организмов, но и их поведение. Например, благодаря опытам на животных, учёные выделили два гена, которые влияют на моторику; четыре гена, из-за которых резко повышается агрессивность поведения. Но может ли знание наследственности помочь правильно выбрать вид спорта, в котором человек сможет достичь максимальных успехов? Может ли знание задатков вознести на олимпийский пьедестал?

Цель исследования – изучить наследственные влияния на функциональные возможности и физические качества человека.

Влияние генов на наследуемость организмом человека различных показателей очень разнообразны. Окружающая среда сильнее влияет на человека, если его поведенческая деятельность сложнее. Соответственно, для более простых двигательных навыков генетический фактор имеет более важное значение, чем для более сложных

навыков. Многочисленные исследования доказывают, что организмом наследуется не столько сам признак, сколько способность проявления этого признака в определённых условиях.

Изучением наследования моторного поведения человека сегодня занимается спортивная генетика. Она позволяет делать прогнозы относительно достижений спортсменов, выявить предрасположенность к конкретному виду спорта ещё с раннего возраста, прогнозировать возможности спортсмена, может помочь скорректировать тренировочный процесс для повышения роста спортивных показателей.

Проводя спортивный отбор, важно учитывать, что генетическая предрасположенность высока в таких видах спорта, как, например, лёгкая атлетика, коньки (спринт), современное пятиборье. Влияние наследственности особенно проявляется в скоростных и скоростно-силовых спортивных упражнениях. От наследственности во многом зависит и качество гибкости. А вот на мышечную силу влияния генов воздействуют в меньшей степени. Более зависимы от тренировок ловкость и общая выносливость, а менее – быстрота и гибкость. Сила как качество занимает среднее положение.

Из всего вышеизложенного следует, что наследственность существенно влияет на проявление индивидуальных способностей к какому-либо виду спорта и выбрать «свой» непросто. Разумеется, спортивный талант, передающийся по наследству – явление редкое, и не все одарённые родители имеют одарённых детей. В основном люди показывают средние результаты в спорте, намного меньше людей, способных показать высокие результаты, собственно, как и тех, у кого результаты значительно ниже средних. И всё же, отдавая предпочтение какому-либо спорту в детстве, стоит учитывать генетические особенности организма.