

Особенности эффекта переноса тренированности и сопряженного формирования силовых качеств и техники

Фольинсков И.А., Кончик Н.А, Бойко Е.Д.

Белорусский национальный технический университет

Сопряженное формирование физических качеств и техники движений начинается с эффекта переноса тренированности, который образуется в результате занятий вспомогательными упражнениями.

В практике спорта очень часто используют вспомогательные упражнения. К примеру: прыгуны в длину используют в тренировке спринтерский бег, а метатели – занятия со штангой и т.п. Поэтому применение вспомогательных упражнений не только способствует росту быстроты, силы, технической подготовленности, но и одновременно улучшает результат в основном виде. Это явление было названо эффектом переноса тренированности. Особый интерес представляет вопрос переноса тренированности на примере быстроты движений, так как данное качество является «базовым» во многих видах спортивной деятельности. Перенос быстроты проявляется лишь в сравнительно простых движениях. В то же время не отмечено прямо пропорциональной зависимости между такими компонентами быстроты, как скорость движения, латентное время реакции и т.п. При выполнении скоростных упражнений длина пути ограничивается условиями их выполнения и техникой движения. В таких условиях наращивание скорости движения должно идти за счет увеличения скорости сокращения мышц. Упражнения сопряженного воздействия в облегченных, затрудненных или усложненных условиях – это наилучшие примеры применения метода сопряженного воздействия; при акценте на выполнение упражнений с повышенным отягощением стимулируется развитие силы отдельных групп мышц; при акценте на выполнение упражнений в облегченных условиях, наоборот, в большей мере совершенствуется мышечная координация. Сочетание этих упражнений с обычными условиями позволяет формировать рациональную структуру движений на основе контрастных ощущений, полученных в различных условиях выполнения спортивного упражнения.

Взаимосвязь физической и технической подготовки является ведущим принципом спортивного совершенствования. Он заключается в том, что целенаправленное воспитание физических качеств должно одновременно содействовать совершенствованию спортивной техники. Такой подход к повышению спортивного мастерства спортсменов является наиболее правильным и составляет принципиальную основу так называемого метода сопряженного воздействия.