

УДК 796.01

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ПОЛИАТЛОНИСТА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЯ «СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА»

Е. Е. Бей

курсант 3 курса

*Белгородского юридического института
МВД России имени И. Д. Путилина, 233 взвод*

*Научный руководитель: Д. С. Зинченко,
научный сотрудник отделения организации*

*научно-исследовательской работы
научно-исследовательского отдела*

*Белгородского юридического института
МВД России имени И. Д. Путилина*

Тренировка полиатлониста — это многофункциональная и разносторонняя тренировка, подразумевающая физическую, морально-волевою, а также психологическую нагрузку [1, с. 13]. Сочетание лыжных гонок, силовой гимнастики и пулевой стрельбы — это многогранный тренировочный процесс, требующий особенного подхода и сочетания каждого вида в комплексе для достижения оптимальных показателей и наивысшего результата.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа девушками выполняется из исходного положения упор лежа на специальной для этого платформе. Во время тренировок необходимо обращать внимание на правильность выполнения упражнения. Для начальной подготовки в учебно-тренировочных группах можно работать на «статику», т. е. без отжиманий, что способствует укреплению групп мышц и закреплению навыка исходного положения. Такое упражнение следует практиковать до тех пор, пока спортсменка не будет проводить 4–5 мин. в исходном положении.

С ростом результатов следует переходить на недельный микроцикл, который должен состоять из тренировок на выносливость и работы на объем, с помощью повторных и динамических усилий для развития скоростно-силовых качеств. В конце каждого месяца и за несколько дней перед ответственными соревнованиями целесообразно проводить тренировку на максимум [2, с. 130].

В процессе подготовки к соревнованиям интенсивность выполнения упражнений увеличивается, и спортсменка должна постепенно привыкать к соревновательной нагрузке. Чаще проводятся контрольные тренировки и применяются микроциклы с обязательным присутствием в них тренировок на скоростно-силовую выносливость и объем, но перед соревнованиями обязательно должен быть отдых.

1. Афанасьев В. А. Методика тренировки в летнем полиатлоне. Тамбов : Основа, 2017. 20 с. [Вернуться к статье](#)
2. Зимин В. Н. Особенности тренировки в полиатлоне. Кострома : КГУ, 2015. 180 с. [Вернуться к статье](#)