

визначає напрям подачі та атаки у дограванні, а також ймовірність виконання блокування або вихід назад для гри в захисті. Враховуючи описаний вихідний тактичний варіант, найчастіше застосовуваний у пляжному волейболі, для підвищення ігрового результату необхідно вибудовувати тренувальний комплекс з підвідних та закріплювальних заходів, що вдосконалює не тільки фізичні, а й техніко-тактичні взаємодії [4].

Висновки. Відсутність диференційованої системи підготовки гравців з пляжного волейболу змушує шукати нові шляхи вдосконалення техніко-тактичним діям у пляжному волейболі. Тренери використовують свій досвід гравців в пошуках оптимальних пропорцій в навантаженнях тренувальних та змагальних, в розробці підходу до вдосконалення техніко-тактичних дій.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку: проаналізувати шляхи удосконалення техніко-тактичних дій у сучасному пляжному волейболі.

Список використаної літератури:

1. Гунченко В.В. Ефективність виконання атакуючих ударів як визначального фактору змагальної діяльності у пляжному волейболі. Спортивний вісник Придніпров'я, Дніпро, 2019. № 1, С. 3-12.
2. Лисянський В.К., Томашевський С.І. Пляжний волейбол: навчальний посібник для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, шкіл вищої спортивної майстерності. Київ, 2000. 140 с.
3. Ляхова Т.П. Парамей О.А. Аналіз використання різних видів атакуючих дій у пляжному волейболі. *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*: збірн. стат. XIV міжнародн. наук конф., 9-10 лютого 2018 р. Харків: ХДАФК, 2018. С. 34-37.
4. Пляжний волейбол. Київ, Івано-Франківськ: Федерація волейболу України, Асоціація пляжного волейболу України, 2000. 89 с.
5. Соловей О.М., Гунченко В.В. Аналіз ефективності результатів змагальної діяльності у пляжному волейболі. Спортивний вісник Придніпров'я, № 3, 1918. С.126-130.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ТРІАТЛОНІСТІВ ДО IRONMAN 70.3 ЗА АМЕРИКАНСЬКОЮ СИСТЕМОЮ

Денис Ушаков, Владислав Рожков

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. У тезах розглядаються особливості підготовки тріатлоністів до змагань Ironman 70.3. Представлено особливості застосування засобів тренування упродовж періодів річного макроциклу.

Ключові слова: Ironman 70.3, підготовка, періоди, засоби.

Вступ. Ironman 70.3 – являє собою мультиспортивну гонку, що складається з безперервного, послідовного проходження трьох етапів: плавання, велогонки

та бігу. Спортсмену необхідно пропливти 1,9 км вільним стилем, проїхати на велосипеді 90 км та пробігти 21,1 км Ironman 70.3 є одним з найскладніших із серії змагань з триатлону і потребує особливого підходу до організації тренувального процесу спортсменів [3].

Ефективність підготовки у Ironman 70.3 в значній мірі залежить від якості визначення найбільш ефективних засобів і методів тренування, раціональної організації тренувальних навантажень, врахування індивідуальних особливостей спортсмена [4].

Жорсткі змагальні вимоги Ironman 70.3 обумовлюють необхідність постійної модернізації побудови річного макроциклу з метою ефективної підготовки спортсменів до участі у змаганнях.

Мета дослідження: вивчити особливості підготовки триатлоністів до Ironman 70.3 за американською системою.

Матеріал і методи дослідження. Проведено аналітичний збір інформаційних матеріалів, використовувався метод аналізу та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. На відміну від української системи підготовки, яка передбачає підготовчий, змагальний, перехідний періоди, у американській системі підготовки триатлоністів до Ironman 70.3 періоди дещо інакші, а саме: передсезонний період, період підготовки до основного змагання, передзмагальний період та постсезонний період [2].

У передсезонному періоді необхідно комбінувати біг по пересіченій місцевості, велосипедні тренувань з низьким каденсом на витривалість, тренування з плавання, які б включали виконання короткочасної роботи високої інтенсивності.

В цей період рекомендується проводити два тренування на день. Рекомендується сполучення наступних варіантів тренувальної роботи: 1 тренування - велосипедна підготовка +2 тренування силове тренування або ЗФП; 1 тренування - плавання, підвищення спеціальної витривалості + 2 тренування - бігова підготовка, удосконалення техніки; 1 тренування - плавання, підвищення швидкості плавання+2 тренування бігова підготовка, підвищення спеціальної витривалості; 1 тренування - підвищення швидкості бігу + силове тренування, ЗФП [2, 4, 5].

Упродовж передзмагального періоду тижневий мікроцикл обов'язково повинен включати в себе два тренування з плавання, два велосипедних тренування та два бігових тренування. На початку періоду відбувається підвищення рівня силової витривалості. Під час велосипедної та бігової підготовки основу складає інтервальний метод [1, 2].

З другої половини передзмагального періоду спортсмен тренується за умов змагальної діяльності на одному тренуванні послідовно виконуючи плавання, їзду на велосипеді, біг – однак на більші дистанції у порівнянні із змагальною [3].

Періоду підготовки до основних змагань характеризується індивідуальним підходом до дозування навантажень, тренувальні заняття поєднують плавання, їзду на велосипеді, біг, однак дистанції не великі, увага зосереджується на

швидкість проходження дистанції, широко використовується інтервальний метод. Здійснюється стабілізація спортивної форми [2, 3].

Висновки. З метою ефективної підготовки до змагань Ironman 70.3 у передсезонному періоді необхідно включати засоби на розвиток витривалості становлення техніки. Упродовж передзмагального періоду здійснювати роботу для підвищення силової витривалості. Протягом періоду підготовки до основних змагань здійснювати роботу спрямовану на підвищення швидкості проходження окремих дистанцій в триатлоні, здійснювати індивідуальний підхід до дозування навантажень.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку будуть спрямовані на пошук шляхів удосконалення системи підготовки триатлоністів.

Список використаної літератури:

1. Cejuela R., Esteve-Lanao J. Training load quantification in triathlon. *Journal of Human Sport and Exercise*. 2011. Vol 6 (2). P. 218-232
2. Garcia, w. F. Pereira C. K. Periodization of training for Ironman triathletes: A systematic review on methods and effectiveness of training programs. *Research, Society and Development*. 2024. Vol 11 (9). Doi: 10.33448/rsd-v11i9.32019.
3. Ironman 70.3 Training. URL: <https://thriveenduranceathletes.com> (date of application 17.04.2024)
4. Lalonde F. Martin S. Boucher V., Gosselin M., Roch M. Comtois A. Preparation for an Half-Ironman Triathlon amongst Amateur Athletes: Finishing Rate and Physiological Adaptation. *International journal of exercise science*. 2020. Vol 13 (6). P 766-777.
5. Rafaella Sinisgalli R., Claudio A. , Vancini R., Puccinelli P., Hill L., Knechtle B., Nikolaidis P., Andrade M. Impact of training volume and experience on amateur Ironman triathlon performance. *Physiology and Behavior*. 2021. Vol. 232. Doi: 10.1016/j.physbeh.2021.113344

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ЧЕРЛІДІНГУ

Єлизавета Федорова

*Харківська державна академія фізичної культури
Харків, Україна*

Анотація. Встановлено, що технічна підготовка у черлідінгу відіграє ключову роль у навчально-тренувальному процесі, сприяючи формуванню навичок виконання складної програми з музичним супроводом та акробатичними елементами. Це дозволяє черлідерам виконувати завдання з найбільшою ефективністю для досягнення високих результатів у виконанні акробатичних та хореографічних елементів.

Ключові слова: черлідінг, спортивна підготовка, спорт, технічна підготовка.