

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.

Вступ. Черлідінг - це один із найчарівніших видів спорту у світі. За інформацією Міжнародного Олімпійського Комітету черлідінг є одним із найпопулярніших видів спорту, адже ним займається понад 6,5 мільйонів спортсменів. Але не слід забувати, що це насамперед спорт і тому спортивна підготовка з черлідінгу, а особливо технічна підготовка, є важливою стороною для вирішення основних завдань навчально-тренувального процесу в черлідінгу, адже основним критерієм оцінки виступу команди на змаганнях є якість та складність виконання технічних елементів.

Мета та завдання дослідження: проаналізувати особливості технічної підготовки спортсменів з черлідінгу.

Матеріал і методи дослідження: метод аналізу науково-методичної літератури.

Результати дослідження і їх обговорення. У складнокоординаційних видах спорту, таких як черлідінг, спортивні досягнення оцінюються за бездоганну технічну майстерність виконання змагальних вправ, тому технічна підготовка у навчально-тренувальному процесі займає першочергове місце. Вона забезпечує формування таких навичок виконання змагальних дій, які дозволяють черлідерам з найбільшою ефективністю виконувати складну програму пов'язану з виконанням композиції під музичний супровід з високою інтенсивністю, складною координацією, акробатичними та гімнастичними елементами. Тому на сьогодні є актуальним визначення рівня спеціальної технічної підготовленості спортсменів-черлідерів та пошуку нових підходів до структури та організації навчально-тренувального процесу[1].

Черлідінг органічно поєднує в собі елементи шоу, видовищні надскладні елементи, містить координаційно складні та інтенсивні рухи, що включають елементи акробатики, спортивної та художньої гімнастики, спортивних танців. Так, Оксана Шинкарук та Наталія Блажко відзначають, що технічна підготовка в черлідінгу повинна будуватися на поєднанні координаційної і музично-ритмічної підготовленості з музичним супроводженням. Кількість спортсменів в команді та використання в програмах черлідінгу різного за характером музичного супроводу та різномайття рухів за координаційною складністю, потребує від команди максимальної узгодженості рухових дій[2].

Долбишева Н.Г. та Михайліченко А.Г. розробили експериментальну методiku, яка складається з трьох рівнів технічної підготовки спортсменів-черлідерів, для яких було окремо визначено мету та завдання підготовки, власні засоби та методи спортивного тренування та планування відповідно до структури мезоциклів. Кожен рівень технічної підготовки планується з урахування поставлених завдань певного мезоциклу двохциклового річного циклу[3,4]. Це привело до покращення результатів в змаганнях та формування навичок максимального прояву сил та реалізації рухового потенціалу.

Також Коломєйцева О.М., Шапар К. О., Довгопол Е.П. в своїй статті розглядають питання теорії і практики технічної підготовки черлідерів і наголошують, що технічна підготовка є невід'ємною складовою частиною будь-якої спортивної діяльності. Під технічною підготовкою, у вузькому сенсі, розуміється процес навчання техніці рухів і доведення її до досконалості. Автори

вважають, що черліденг - це система спеціально підібраних фізичних вправ та методичних прийомів, що застосовуються для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку, а технічна підготовка – це рівень освоєння спортсменами системи рухів черліденгу [5].

Висновки. Аналіз спеціальної наукової літератури показав, що питання технічної підготовки в черлідінгу є актуальним серед науковців, адже технічна підготовка – це процес формування техніки рухів та вдосконалення її до можливо високого ступеня. Автори вказують, що в процесі технічної підготовки вирішуються завдання щодо набуття необхідних для успішної змагальної діяльності знань, рухових умінь та рухових навичок, адже в змагальній діяльності черліденгу технічні елементи виступу входять, як основний компонент до програми виступу.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку. Підготовка спортсменів з черлідінгу стає все більш технічною та науковою, а отже має деякі перспективи для подальших досліджень у цій області. Зокрема, планується розробити засоби покращення технічної підготовки спортсменів з черлідінгу з використанням методів сучасної хореографії в тренуваннях для підвищення технічної підготовки та покращення результатів у черлідінгу.

Список використаної літератури:

1. Спеціальна технічна підготовленість черлідерів-флаєрів наприкінці другого року тренувань етапу попередньої базової підготовки. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://infiz.dp.ua/misc-documents/2021-01/2021-01-03.pdf>
2. Шинкарук, О. А., Н. А. Блажко. Особливості підготовки спортсменок в індивідуальних та командних змаганнях з черлідінгу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018. №6. С. 185-191.
3. Долбишева, Н. Г., А. Г. Михайліченко. Методика вдосконалення технічної підготовки черлідерів на етапі попередньої базової підготовки. *Випуск СХХХХІІ (142)*. 2019. С.79.
4. Долбишева, Н., А. Михайліченко. Взаємозв'язок показників технічної підготовленості спортсменів-черлідерів на етапі попередньої базової підготовки. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. №33. С.153-160.
5. Коломєйцева О. М., Шапар К. О., Довгопол Е. П. Технічна підготовка черлідерів у секціях спортивного клубу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 11 (157) 2022. Серія 15.* С. 84-89.