

Л.О. Хохлова, В.С. Беляев,  
Д.Н. Черногоров, Е.С. Колесникова

## Соревновательная деятельность в годичном цикле подготовки спортсменок высокой квалификации в чирлидинге<sup>1</sup>

В статье впервые систематизированы результаты исследования параметров тренировочного процесса в предложенном соотношении по периодам годичного цикла обучения. Представлены разработки комплексов упражнений для тестирования уровня развития специальных физических качеств и технической подготовленности спортсменок в чирлидинге на этапе специализированной подготовки. Определены характеристики и оценочные критерии ОФП и СФП спортсменок-чирлидеров. Разработана и экспериментально обоснована методика построения тренировочного процесса спортсменок в чирлидинге, которая представлена в авторской программе.

*Ключевые слова:* чирлидинг; тренировочная нагрузка; специализированная подготовка; годичный цикл; микроцикл; мезоцикл.

**В** настоящее время создано немало команд чирлидеров, и некоторые из них демонстрируют достаточно высокие результаты, но ведущие специалисты и тренеры этого вида спорта еще не пришли к единому мнению относительно структурных компонентов тренировочного процесса [2]. Все это делает очевидной необходимость поиска инновационных подходов к организации многолетнего тренировочного процесса в чирлидинге и оценке его эффективности на этапе специализированной подготовки годичного цикла.

*Целью* данного исследования являлись теоретическая разработка и экспериментальное обоснование методики построения тренировочного процесса на этапе специализированной подготовки годичного цикла в чирлидинге.

*Объектом* исследования стал педагогический процесс планирования тренировочной нагрузки у спортсменок как средства физического развития и физической подготовленности спортсменок в чирлидинге.

*Предметом* исследования была методика тренировки спортсменок в чирлидинге (чир-дансе).

<sup>1</sup> Чирлидинг (англ. cheerleading, от cheer — одобрительное, призывное восклицание и lead — «вести, управлять») — вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику).

В ходе исследования ставились следующие задачи:

1. Разработать план тренировочной нагрузки высококвалифицированных спортсменов-чирлидеров в годичном цикле подготовки.
2. Экспериментально проверить и обосновать эффективность разработанной методики планирования тренировочной нагрузки спортсменов в годовом цикле подготовки.

Были использованы следующие *методы* исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент. Полученные результаты исследований обрабатывались методом математической статистики с использованием программ SPSS и Statistica.

*Организация исследования.* На первом этапе изучались тренировочные программы, правила соревнований и соревновательная деятельность спортсменов чирлидинга. Исследовалось содержание тренировочного процесса чирлидеров на этапе специализированной подготовки годичного цикла.

В исследовании приняли участие 28 спортсменов в возрасте 18–23 лет, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий спортом. Из них были сформированы две группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) по 14 человек в каждой. Группы формировались из доступного количества спортсменов на основе визуальной диагностики с учетом роста и массы тела. В тренировочном процессе КГ в ходе педагогического эксперимента обращалось внимание на практический опыт тренера. В отличие от КГ чирлидеры ЭГ тренировались по разработанной авторской методике и программе для годичного цикла. Основные отличия ЭГ заключались в количестве тренировок, их продолжительности, использовании эффективных средств и методов специальной физической и технической подготовки.

На втором этапе осуществлялся подбор упражнений для составления комплексов общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). Была апробирована авторская методика оценки технической подготовленности спортсменов в чирлидинге. Изучались исходные данные подготовленности спортсменов.

На третьем этапе выполнялась математически-статистическая обработка и анализ полученных результатов, проводилась проверка эффективности разработанной методики, уточнялись и обобщались результаты экспериментальной работы, на основании которых были сделаны обоснованные выводы и готовились методические рекомендации.

Структура тренировочного процесса основана на объективно существующих закономерностях становления спортивного мастерства в конкретных видах спорта. Эти закономерности оговариваются факторами, определяющими эффективность соревновательной деятельности и оптимальную структуру подготовленности, особенность адаптации к специфическим для данного вида спорта средствам и методам педагогического воздействия, а также индивидуальными особенностями спортсмена и пр.

Интегральная подготовка любой команды по чирлидингу содержит следующие виды и формы подготовки, виды микроциклов, моделирующих соревновательную деятельность [3; 7]:

- контрольные (выполнение на тренировках соревновательных упражнений на оценку);
- модельные (выполнение на тренировках упражнений в жестком регламенте предстоящих соревнований на зачет) [6];
- контрольно-модельные (возможна более полная имитация условий соревнований с выставлением оценок за соревновательные упражнения);
- «ударные» (выполнение соревновательных комбинаций со значительным превышением объема и интенсивности соревновательной деятельности);
- «ударно-модельные» (условия, аналогичные предыдущим, но в регламенте, приближенному к соревновательному, с моделированием условий и сбивающих факторов, превышающих прогнозируемый запрос реальной соревновательной деятельности).

Как известно из теории и методики спортивной тренировки, самой малой структурной единицей в процессе планирования является микроцикл.

Из таблицы 1 видны основные параметры тренировочных нагрузок высококвалифицированных спортсменов в чирлидинге в течение одного рабочего дня и в течение типичного микроцикла.

Таблица 1

**Типичная схема планирования тренировочных нагрузок  
у высококвалифицированных спортсменов согласно положениям  
классической программы подготовки основных соревнований в чирлидинге**

Период подготовки	Размер нагрузки	Один тренировочный день					Один микроцикл				
		Количество элементов					Количество элементов				
		Элементов	Композиций	Прыжки	Элементов СФП	ЧСС (работы) за 1 мин.	Элементов	Композиций	Прыжки	Элементов СФП	
Подготовительный	малая	до 150	3–6	16–20	52–55	до 140	1,0–1,4	0–15	80–100	350–490	
	средняя	150–250	8–12	25–35	45–75	до 160	1,5–1,7	16–25	150–210	300–510	
	большая	300–450	13–15	26–40	75–110	160	1,8–2,2	26–35	140–240	450–550	
Соревновательный	малая	до 100	6–9	14–18	25–30	до 140	1,2–1,3	15–25	75–100	300–325	
	средняя	200–300	10–12	19–23	40–60	до 170	1,5–1,6	26–45	100–125	300–320	
	большая	300–450	15–18	24–28	45–65	> 170	1,7–1,9	46–62	135–160	255–285	
	ударная	400–500	20–25	30–40	40–50	> 200	> 2000	150–200	150–200	200–250	
Переходный	малая	150–250	–	16–18	60–100	до 130	до 1,0	–	80–90	до 400	

В период подготовки типичное занятие в сложнокоординационных дисциплинах длится в среднем 2–2,5 часа. При этом упражнения выполняются с малой нагрузкой (в среднем от 100 до 250 элементов сложности, 15–16 акробатических прыжков и около 60–80 элементов специальной физической подготовки за занятие), моторная плотность занятия низкая, что обусловлено необходимостью тщательной настройки на выполнение каждой попытки [5].

От 250 до 350 элементов в течение тренировочного занятия и 10–12 комбинаций (содержат до 10 сложных элементов и 2–3 акробатических элемента каждая) — это показатели средней нагрузки, которые присущи общепринятой методике построения отдельного тренировочного занятия с группами высококвалифицированных спортсменов в чирлидинге.

Как отмечают авторы работ [1; 4] в своих исследованиях, посвященных проблеме подготовки спортсменов высокой квалификации в разновидностях гимнастики, величины нагрузки постепенно увеличиваются в зависимости от периода подготовки и задач, которые решаются на определенном этапе тренировки.

С учетом анализа предыдущих исследований по вопросам планирования тренировочных нагрузок групп высшего спортивного мастерства в чирлидинге типичный микроцикл в традиционном виде представлен следующим образом. В разные периоды годового цикла подготовки на СФП отводят от 15 до 25 % времени, на ОФП — от 10 до 25 %, на техническую подготовку — 25–40 %. Артистическая подготовка в общем количестве занимает от 20 до 30 % времени. На соревновательную подготовку, согласно классическому распределению времени, отводится от 5 до 15 %.

Структура отдельных тренировочных занятий определяется многими факторами, целями и задачами: закономерными колебаниями функциональной активности организма спортсмена в процессе более или менее длительной мышечной деятельности; величиной нагрузки; особенностями подбора и сочетания тренировочных упражнений; режимом работы и отдыха и т. п. Из отдельных занятий, как известно, состоят микроциклы подготовки, образцы которых приведены в таблице 2.

Таблица 2

**Схема построения типовых микроциклов для спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в чирлидинге**

Дни микроцикла	Направленность занятия	Величина нагрузки
Втягивающий микроцикл		
Понедельник	Комплексное техническое занятие Повышение аэробных возможностей	Ударная
Вторник	Развитие специальной выносливости при работе аэробного характера	Большая
Среда	Повышение скоростных возможностей при работе анаэробного характера	Средняя
Четверг	Повышение аэробных возможностей Комплексные (с последовательным решением задач)	Ударная
Пятница	Повышение скоростных и анаэробных возможностей	Большая
Суббота	Развитие специальной выносливости Повышение аэробных возможностей	Средняя
Воскресенье	Активный отдых, восстановительные мероприятия	

Дни микроцикла	Направленность занятия	Величина нагрузки
<b>Ударный микроцикл</b>		
Понедельник	Повышение скоростных возможностей Повышение аэробных возможностей	Большая
Вторник	Развитие специальной выносливости Повышение аэробных возможностей	Большая
Среда	Комплексная (с последовательным решением задач)	Средняя
Четверг	Совершенствование технического мастерства	Большая
Пятница	Комплексная (параллельное повышение скоростных и анаэробных возможностей)	Большая
Суббота	Развитие специальной выносливости Повышение аэробных возможностей	Ударная
Воскресенье	Активный отдых, восстановительные мероприятия	
<b>Восстановительный микроцикл</b>		
Понедельник	Комплексная (с последовательным решением задач)	Средняя
Вторник	Повышение выносливости при работе аэробного характера	Средняя
Среда	Повышение скоростных возможностей	Малая
Четверг	Повышение выносливости при работе аэробного характера	Средняя
Пятница	Повышение выносливости при работе аэробного характера	Средняя
Суббота	Комплексная (с последовательным решением задач)	Малая
Воскресенье	Активный отдых, восстановительные мероприятия	
<b>Подводящий микроцикл</b>		
Понедельник	Комплексная (с последовательным решением задач)	Средняя
Вторник	Повышение скоростных возможностей	Средняя
Среда	Комплексная (повышение анаэробных и скоростных возможностей)	Большая
Четверг	Комплексная (с последовательным решением задач)	Малая
Пятница	Развитие специальной выносливости	Средняя
Суббота	Комплексная (повышение аэробных и скоростных возможностей)	Малая
Воскресенье	Активный отдых, восстановительные мероприятия	

Все это определяет существенные различия продолжительности, целевой направленности и содержания макроциклов, этапов, периодов, мезо- и микроциклов как законченных, самостоятельных и одновременно взаимосвязанных структурных образований тренировочного процесса. Одним из основных таких образований специалисты считают мезоциклы.

В таблице 3 приведены типичные структура и содержание тренировочных мезоциклов в разные периоды подготовки и схема распределения средств подготовки в течение классического мезоцикла для построения тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации в чирлидинге.

Таблица 3

**Типовая структура и содержание тренировочных мезоциклов для построения тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации в чирлидинге (%)**

Виды тренировочной работы	Периоды подготовки (мезоциклы)		
	Подготовительный (подводящий мезоцикл)	Соревновательный (ударный мезоцикл)	Переходный (восстановительный)
Специальная физическая подготовка	25	15	15
Общая физическая подготовка	15	10	25
Техническая подготовка	25	40	25
Артистическая подготовка	25	20	30
Соревновательная подготовка	10	15	5

Согласно таблице 3 в общих чертах принят годовой цикл подготовки групп высшего спортивного мастерства (ВСМ), который в упрощенном виде содержит три типичных мезоцикла, соответствующих трем периодам подготовки: подготовительному, соревновательному и переходному. В подготовительном периоде тренировочное время распределяется следующим образом: по 25 % тренировочного времени отводится на СФП, техническую и артистическую подготовку, 15 % — на ОФП и 10 % — на соревновательную подготовку.

В соревновательном периоде по 15 % времени отведено на СФП и соревновательную подготовку соответственно, 10 % — на ОФП, 20 % — на артистическую подготовку. При этом существенно увеличивается объем технической подготовки — до 40 % времени.

По структуре тренировочных нагрузок переходный период больше похож на подготовительный, так как имеет такие пропорции: 15 % времени отводится на СФП; по 25 % — на ОФП и техническую подготовку; 30 % — на артистическую подготовку; 5 % — на соревновательную подготовку.

В течение различных периодов среди основных традиционных средств подготовки выделяются следующие: различные упражнения на растягивание; упражнения с отягощениями; упражнения специальной технической подготовки и связанные с ней упражнения по акробатике и хореографии; комплексы аэробики различной направленности и т. п.

С учетом теоретических концепций, касающихся построения процесса подготовки спортсменок, а также с учетом годового календаря соревнований была определена классическая (действующая) трехцикловая схема построения тренировочного процесса в течение годичного цикла подготовки спортсменок чирлидинга. Согласно ей основные виды и объемы тренировочных нагрузок для групп высококвалифицированных спортсменок чирлидинга приведены в таблице 4. Каждый цикл состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов.



Таблица 4

**Виды и объем основных тренировочных нагрузок  
высококвалифицированных спортсменов в чирлидинге**

<b>Виды тренировочных нагрузок</b>	<b>Объем тренировочных нагрузок</b>
Тренировочных дней в году (включая дни соревнований)	285–290
Тренировок в год	360–380
Тренировочных часов в год	855–870
Элементов в месяц	5500–6700
Композиций в месяц	600–900
Элементов технической сложности в месяц	4700–6000
Элементов СФП и ОФП в месяц	940–1200

Следует отметить, что традиционные виды подготовки по спортивным хореографическим дисциплинам, таким как техническая и артистическая, по мнению некоторых авторов, имеют еще и отдельные компоненты [2; 4]. По их данным, отдельное время отводится для акробатической и хореографической подготовки. Но на практике отделить эти две составляющие от основных видов подготовки практически невозможно.

Согласно показаниям представленных таблиц в самом широком диапазоне варьируют следующие данные: количество выполненных прогонов — от полного отсутствия в переходном периоде до 150–200 в ударном микроцикле соревновательного периода; количество технических элементов (в том числе акробатических прыжков) — от 1000 до более 2000 элементов (от 80 до 200 акробатических прыжков соответственно); элементов СФП — от 200 в месяц в период соревнований до 500 и более элементов в период подготовки к соревнованиям.

Проверка эффективности разработанной программы построения тренировочного процесса спортсменок чирлидинга высокой квалификации в годовом цикле подготовки проходила в естественных условиях тренировочного и соревновательного процесса.

В течение формирующего эксперимента были проанализированы экспертные оценки сложности, артистизма и технического мастерства спортсменок чирлидинга, составлявших ЭГ.

В ходе основных соревнований в годичном цикле подготовки спортсменок в чирлидинге отмечалось повышение специальной технической подготовленности обследуемых ЭГ.

Анализ соревновательных оценок за артистизм спортсменок ЭГ в течение формирующего эксперимента показал, что в конце подготовительного этапа произошел их рост в среднем на 6,68 % (по сравнению с оценками КГ) (табл. 5).

По сравнению с контрольной группой, в которой оценка за технику выросла на 1,58 %, наблюдался статистически значимый ( $p < 0,001$ ) рост уровня технической подготовленности экспериментальной группы на стадии завершения подготовительного периода годичного цикла подготовки спортсменок высокой квалификации (соответствует условной середине формирующего эксперимента).

Таблица 5

**Показатели артистической и хореографическо-композиционной подготовленности спортсменок экспериментальной ( $n = 14$ ) и контрольной ( $n = 14$ ) групп на различных этапах формирующего эксперимента ( $x \pm \sigma$ )**

Показатели	Группа	Начало подготовительного периода	Завершение подготовительного периода	Завершение соревновательного периода
Оценка за технику, баллы	КГ	7,57 ± 0,16 средний	7,69 ± 0,07 средний	7,51 ± 0,06 средний
	ЭГ	7,94 ± 0,07 средний	8,47 ± 0,05** выше среднего	8,39 ± 0,05** выше среднего
Оценка за хореографию, баллы	КГ	7,41 ± 0,05 средний	7,52 ± 0,04 средний	7,47 ± 0,03 средний
	ЭГ	7,43 ± 0,06 средний	8,41 ± 0,07** выше среднего	8,27 ± 0,09** выше среднего
Оценка командных действий, баллы	КГ	7,36 ± 0,03 средний	7,81 ± 0,07 средний	7,73 ± 0,06 средний
	ЭГ	7,29 ± 0,04 средний	8,49 ± 0,03* выше среднего	8,45 ± 0,04* выше среднего

Примечание: \* —  $p < 0,01$ ; \*\* —  $p < 0,001$  по сравнению с величинами показателей в контрольной группе.

В конце соревновательного периода было зафиксировано незначительное снижение оценки за технику у спортсменок обеих исследуемых групп: в КГ — на 2,34 % ( $p > 0,05$ ); в ЭГ — на 0,95 % ( $p > 0,05$ ). Однако сохранилась статистически значимая межгрупповая разница оценок ( $p < 0,001$ ).

Анализ изменений показателей по технике и хореографии спортсменок ЭГ позволил утверждать, что на момент завершения подготовительного периода для них было характерно, в отличие от девушек КГ, достоверное ( $p < 0,001$ ) улучшение и положительные качественные изменения.

Уровень оценок по хореографии в ЭГ увеличился на 13,19 %, повысив качественный уровень показателей до «выше среднего», который сохранился и на момент завершения соревновательного периода (соответствует завершению формирующего эксперимента). И это несмотря на то, что средняя оценка несколько снизилась (на 1,66 %). В свою очередь, в КГ наблюдался средний уровень оценок, который вырос на 1,48 % и уменьшился на 0,66 % в соответствующие периоды подготовки в течение годового цикла.

Экспертная оценка спортсменок чирлидинга ЭГ за выполнение со «средне-го» уровня в начале формирующего эксперимента (начало подготовительного периода) показала тенденцию к изменению качественного уровня в конце подготовительного периода на «выше среднего». Именно уровень «выше среднего» удалось сохранить на протяжении всего соревновательного периода



подготовки. В КГ «средний» уровень подготовленности по критерию «исполнение» сохранялся на протяжении всех периодов формирующего эксперимента.

Сравнение оценок выполнения командных действий в контрольной и экспериментальной группах показало следующее: в конце подготовительного периода наблюдался рост в КГ на 6,11 % ( $p < 0,05$ ) и в ЭГ на 16,46 % ( $p < 0,01$ ).

До завершения экспериментального исследования (в конце соревновательного периода) констатировали незначительное ( $p > 0,05$ ) снижение результатов на 1,02 % и 0,47 % соответственно.

Статистически значимая разница между результатами контрольной и экспериментальной групп осталась на том же уровне ( $p < 0,01$ ).

Сравнительный анализ указанных показателей у спортсменок КГ и ЭГ также свидетельствовал об эффективности разработанной программы планирования тренировочной нагрузки.

Таким образом, результаты тестирования спортсменок ЭГ в конце формирующего эксперимента (завершение соревновательного периода) свидетельствовали об отсутствии достоверных ( $p > 0,05$ ) изменений рассмотренных показателей соревновательной деятельности по сравнению с завершением подготовительного периода. Следует отметить и существенные положительные изменения общекомандных результатов соревновательной деятельности спортсменок, принимавших участие в исследовании.

Благодаря значительному улучшению оценок за технику ( $p < 0,001$ ), хореографическо-композиционную подготовленность ( $p < 0,001$ ), выполнение командных действий ( $p < 0,01$ ) спортсменками экспериментальной группы во время формирующего эксперимента были показаны лучшие соревновательные результаты участия в соревнованиях различного уровня в чир-данс.

### *Литература*

1. *Беляев В.С., Николаева Н.И.* Подготовка специалистов в области спорта в XXI столетии. М.: МГПУ, 2012. 182 с.
2. *Беляев В.С., Хохлова Л.О., Беззубов А.А.* Тренировочная нагрузка спортсменок-чирлидеров в процессе подготовки годичного цикла // *Культура физическая и здоровье.* 2017. Т. 62. № 2. С. 25–30.
3. *Гаибов Ф.Ф., Медведева Е.Н.* Анализ и конкретизация требований, предъявляемых к спортсменам в различных гимнастических дисциплинах // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* СПб.: НГУФКСИЗ им. П.Ф. Лесгафта, 2013. № 10 (104). С. 121–125.
4. *Кортаева О.В.* Технология реализации программы по чирлидингу для студенток высших учебных заведений // *Школа будущего.* 2014. № 2. С. 153–158.
5. *Патрушева Л.В.* Исследование физического развития и подготовленности студенток, занимающихся в секции чирлидинга // *Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт.* 2014. № 3. С. 22–27.
6. *Тимофеев В.Г.* Управление учебно-тренировочным процессом спортивной школы на основе блочно-модульного программирования: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В.Г. Тимофеев: [Место защиты: ВНИИФК]. Москва, 2008. 130 с.

7. Хохлова Л.О., Беляев В.С., Черногоров Д.Н., Беззубов А.А. Система тренировок спортсменов 16–17 лет в процессе занятия чирлидингом // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2017. № 2. С. 187–192.

### *Literatura*

1. Belyaev V.S., Nikolaeva N.I. Podgotovka specialistov v oblasti sporta v XXI stoletii. M.: MGPU, 2012. 182 s.

2. Belyaev V.S., Xoxlova L.O., Bezzubov A.A. Trenirovochnaya nagruzka sportsmenov-chirliderov v processe podgotovki godichnogo cikla // Kul'tura fizicheskaya i zdorov'e. 2017. T. 62. № 2. S. 25–30.

3. Gaibov F.F., Medvedeva E.N. Analiz i konkretizaciya trebovanij, pred'yavlyаемы'х k sportsmenam v razlichny'х gimnasticheskix disciplinax // Ucheny'e zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta. SPb.: NGUFSiZ im. P.F. Lesgafta, 2013. № 10 (104). S. 121–125.

4. Korotaeva O.V. Texnologiya realizacii programmy' po chirlidingu dlya studentok vy'sshix uchebny'х zavedenij // Shkola budushhego. 2014. № 2. S. 153–158.

5. Patrusheva L.V. Issledovanie fizicheskogo razvitiya i podgotovlennosti studentok, zanimayushhixsya v sekcii chirlidinga // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. 2014. № 3. S. 22–27.

6. Timofeev V.G. Upravlenie uchebno-trenirovochny'm processom sportivnoj shkoly' na osnove blochno-modul'nogo programmirovaniya: diss. ... kand. ped. nauk: 13.00.04 / V.G. Timofeev: [Mesto zashhity': VNIIFK]. Moskva, 2008. 130 s.

7. Xoxlova L.O., Belyaev V.S., Chernogorov D.N., Bezzubov A.A. Sistema trenirovok sportsmenok 16–17 let v processe zanyatiya chirlidiningom // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport. 2017. № 2. S. 187–192.

**L.O. Khokhlova, V.S. Belyayev,  
D.N. Chernogorov, E.S. Kolesnikova**

### **Competitive Activity in the Annual Cycle of Training of High-Qualified Female Athletes in Cheerleading<sup>2</sup>**

In the article for the first time the results of the research of the parameters of the training process in the proposed ratio for the periods of the annual cycle of training are systematised. The working-out of exercise complexes for testing the level of development of special physical qualities and technical preparedness of athletes in cheerleading at the stage of specialized training is presented. The characteristics and evaluation criteria of general physical training (GPT) and special physical training (SPT) of athletes-cheerleaders were determined. The methods of constructing the training process of athletes in cheerleading, which is presented in the authors' program, is developed and experimentally substantiated.

**Keywords:** cheerleading; training load; specialized training; a one-year cycle; microcycle; mesocycle.

<sup>2</sup> *Cheerleading* (english: “cheerleading”, from cheer — approving, invocatory exclamation and lead — to lead, govern) is a sport that combines elements of show and spectacular sports (dances, gymnastics and acrobatics).