

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему:

**КОРЕКЦІЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ПОВОРОТІВ У СПОРТСМЕНІВ,
ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ГІРСЬКОЛИЖНИМ СПОРТОМ**

Виконав:

здобувач ступеня вищої освіти
«магістр» спеціальності 017
Фізична культура і спорт
Орест КОВАЛЕНКО

Керівник:

кандидат педагогічних наук, професор
Василь ВАСИЛЮК

Рецензент:

к.п.н., доктор філософії, Заслужений
працівник освіти України, академік
інженерної Академії України
Віктор ДЕМ'ЯНЮК

Рівне – 2024 рік

АНОТАЦІЯ

О. Коваленко Корекція техніки виконання поворотів у спортсменів, які займаються гірськолижним спортом. Рукопис.

Дипломна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» за спеціальністю 017 фізична культура і спорт. Рівненський державний гуманітарний університет, Рівне, 2024.

У дипломній роботі розкрито техніку виконання та корекцію у тренувальному процесі до виконання поворотів у гірськолижному спорті проблеми та специфіку основ реалізації тренувального процесу. Визначено особливості оптимальності для спортсменів, мінімальну суму часу руху системи на кожній ділянці траси з урахуванням особливостей умов спуску та можливостей гірськолижників. Доповнено знання щодо ефективності науково-методичних підходів у тренуванні гірськолижників на початковому етапі підготовки. Обґрунтовано ефективність застосування тренувальних засобів комплексної спрямованості у підготовці спортсменів.

Ключові слова: корекція, тренувальний процес, виконання поворотів, гірськолижний спорт.

ANNOTATION

O. Kovalenko Correction of the technique of performing turns in athletes involved in alpine skiing. Manuscript.

Thesis for the degree of higher education "Master" in the specialty 017 Physical Culture and Sports. Rivne State Humanitarian University, Rivne, 2024.

The thesis reveals the technique of performing and correction in the training process for performing turns in alpine skiing, the problems and specifics of the basics of implementing the training process. The features of optimality for athletes, the minimum amount of system movement time on each section of the track, taking into account the characteristics of the descent conditions and the capabilities of alpine skiers, are determined. Knowledge is supplemented on the effectiveness of scientific and methodological approaches in training alpine skiers at the initial stage of training. The effectiveness of the use of training tools of a complex orientation in the training of athletes is substantiated.

Key words: correction, training process, performing turns, alpine skiing.