7. Сурай І.Г. Державна політика кадрового забезпечення фізичної культури і спорту в Україні. *Наукові перспективи*. № 9(39), 2023. С. 22-30. DOI: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-9(39)-22-30

References

1. Balaniuk Yu. (2024). Osvita ta realnist: 41% molodi potrebuie perekvalifikatsii pislia zdobuttia dyploma
URL:https://biz.nv.ua/ukr/experts/ukrajinci-zminyuyut-profesiji-yak-voni-navchayutsya-i-chomu-osvita-nastilki-daleka-vid-rinku-praci-50487108.html [in Ukrainian]

2. Hontaruk O.M. (2024). Problemy pidhotovky fakhivtsiv z fizychnoi kultury i sportu ta realizatsii derzhavno-pryvatnoho partnerstva v suchasnykh umovakh. OLYMPICUS. № 4. P. 3-9. URL:
https://olympicus.pdpu.edu.ua/index.php/olympicus/article/view/134/127DOI https://doi.org/10.24195/olympicus/2024-4.1 [in Ukrainian]

3. Dutchak M. (2020). Suchasna kontseptsiia kadrovoho zabezpechennia sfery fizychnoi kultury i sportu v Ukraini. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. Vypusk 2. P.124-129. [in Ukrainian]

4. Dutchak M., Putiatina H. (2022). Instytutsiini osoblyvosti systemy zainiatosti u sferi sportu v Yevropeiskomu Soiuzi. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. Vyp. 4. P. 63-71. DOI: https://doi.org/ 10.32652 [in Ukrainian]

5. Klymenko A.V. (2023). Tendentsii sotsialnoho dialohu iz problem kadrovoho zabezpechennia sfery fizychnoi kultury i sportu. Universytet Ushynskoho, OLYMPICUS. № 2. P. 26-32.
URL: https://olympicus.pdpu.edu.ua/index.php/olympicus/article/view/14
DOI: https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-2-5 [in Ukrainian]

6. Stratehiia diialnosti federatsii robotodavtsiv Ukrainy u sferi osvity i rozvytku liudskoho kapitalu URL: https://fru.ua/ua/media-center/analytics [in Ukrainian]

7. Surai I. H. (2023). Derzhavna polityka kadrovoho zabezpechennia fizychnoi kultury i sportu v Ukraini. Naukovi perspektyvy. № 9(39), P 22-30.DOI: https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-9(39)-22-30 [in Ukrainian]

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).36

Ковальова Ю.А.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0002-4649-294X
Заслужений тренер України,
кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри фізичного виховання
і рекреаційно-оздоровчої роботи,
Центральноукраїнський державний університет
імені Володимира Винниченка,
Язловецька О.В.
ORCID iD: https://orcid.org/0000-0003-2653-1662
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичного виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи,
Центральноукраїнський державний університет,
імені Володимира Винниченка,
Ковальов В.О.,
ORCID iD: https://orcid.org/0009-0005-7464-3118
доцент кафедри екології, охорони навколишнього середовища та здорового способу життя,
Заслужений працівник фізичної культури і спорту України,
член Національного Олімпійського комітету України,
Центральноукраїнський національний технічний університет,
м. Кропивницький

ПІДВИЩЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ У СЕКЦІЇ «ОЗДОРОВЧИЙ ВОЛЕЙБОЛ» ЗАСОБАМИ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

У статті розглянуто значення навчально-тренувальних занять в секції рекреаційного волейболу у закладах вищої освіти. ***Метою роботи*** *була розробка методики підвищення швидкісно-силових здібностей здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти на навчально-тренувальних заняттях у секції оздоровчого волейболу засобами фітнес-технологій. Здійснено аналіз спеціалізованої літератури з поняття про швидкісно-силові здібності.* ***Методологія.*** *У дослідженні прийняли участь 30 студенток з 1-2 курсів, які відвідували заняття з фізичного виховання секція «Оздоровчий волейбол». Швидкісно-силові здібності ми оцінювали за результатами 10 тестів. Експеримент тривав 1 семестр, а періодичність занять – 2 рази на тиждень.* ***Висновки.*** *Проведений педагогічний експеримент та представлені результати дослідження підвищення швидкісно-силових здібностей здобувачів вищої освіти, дав можливість визначити ефективність використання сучасних технологій фізичної рекреації, а особливо комплексів вправ зі слемболом, які подібні за своєю рухової структурою і характером нервово-м'язових зусиль максимально наближені до ігрових дій волейболісток.*

Ключові слова: *оздоровчий волейбол, швидкісно-силові здібності, вправи слембол, студенти.*

Kovalova Yuliia, Iazlovetska Oksana. Kovalov Volodymyr Improving speed and strength abilities in female students of higher education institutions engaged in the "recreational volleyball" section by means of fitness technologies. *The article considers the importance of training sessions in the recreational volleyball section in higher education institutions. The aim of the work was to develop a methodology for the targeted development of speed and strength abilities as an important element of physical training for applicants for the first (bachelors) level of higher education in training sessions in the recreational volleyball section. An analysis of specialized literature on the concept of speed and strength abilities was carried out. The study was attended by 30 female students from 1-2 years who attended physical education classes in the "Recreational Volleyball" section. We assessed speed and strength abilities based on the results of 10 tests. The experiment lasted 1 semester, and the frequency of classes was 2 times a week. At the formative stage, the developed methodology was introduced into the educational and training process, that is, in addition to the complexes of athletics exercises, complexes of exercises with slamball (medicine ball) were introduced to increase speed and strength abilities using volleyball, which are similar in their motor structure and the nature of neuromuscular efforts and are as close as possible to the game actions of volleyball players. Conclusions. The conducted pedagogical experiment and the presented results of the research of the increase of high-speed and power abilities of applicants for higher education, gave the chance to define the efficiency of the use of modern technologies of physical recreation. It is noted that the complexes of exercises with slam-ball, It is noted that the complexes of exercises with slam-ball, selected by the motor structure and the nature of neuromuscular efforts, are as close as possible to the game actions of volleyball players. A variety of exercises with stuffed balls provide selective influence on separate groups of muscles and systems of an organism, allow to dose and regulate physical activity precisely.*

Key words: *recreational volleyball, speed and power abilities, exercises, slamball, students.*

Постановка проблеми. Аналізуючи фізичний стан сучасної молоді на який вплинули карантинні умови навчання та введення воєнного положення в зв'язку із вторгненням росії в Україну, перехід на дистанційну чи змішану форму навчання у студентів спостерігається тенденція зниження рухової активності, що негативно відображається на їх фізичному розвитку, фізичній підготовці, функціональному стані.

Тому виникає необхідність використання таких засобів фізичного виховання, які більш впливають на їх оздоровлення та рекреацію. Враховуючи світову популярність волейболу та те, що він відноситься до командно-ігрових видів спорту де виконання технічних елементів гри (переміщень, стрибків, передач, подач) є яскравим проявом рухових якостей швидкісно-силового характеру існує потреба у дослідженнях з використанням цієї гри як втручання для покращення здоров'я та фізичної форми, а особливо розвиток швидкісно-силових здібностей.

З огляду на швидкий розвиток технологій та їх вплив на різні аспекти життя, включаючи спорт, важливо розуміти, як сучасні фітнес-технології можуть допомогти у підготовці волейболістів-здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Ця дослідницька робота присвячена аналізу методики підвищення швидкісно-силових здібностей студенток-волейболісток, зокрема, в контексті використання сучасних фітнес-технологій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Основи техніки та методики навчання технічних прийомів у волейболі у процесі секційних та академічних занять студентів розкриті у навчальних та методичних публікаціях фахівців: А.М. Линника, М.В. Прозара і Є.П. Козака, В.Г. Єременко і Т.Ф. Свірської, С.В. Овчарук та інших.

Взаємозв'язок фізичної й техніко-тактичної підготовки на заняттях з волейболу розглядають В.А. Бабаліч, Т.В. Маленюк, В.М. Пристинський, Т.М. Пристинська, О.І. Холодний. Засоби та методи фізичної підготовки аналізували Я.В. Малойван, О.А Кірєєв, О.В.Мицак, О.П. Цимбалюк. Проблемам швидкісно-силової підготовки в організації навчально-тренувального процесу волейболістів присвячено наукові роботи І.Б. Гринченко, Ю.А. Горчанок, Ю.І. Кривець, М.О. Олійник, В.М. Платонов, І.В. Синіговець, Н.О. Хлус, О.О. Шевченко та інші.

Метою роботи є розробка методики підвищення швидкісно-силових здібностей здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти на навчально-тренувальних заняттях у секції оздоровчого волейболу засобами фітнес-технологій.

Виклад основного матеріалу. Беручи до уваги низьку фізичну підготовленість студентів нашого ЗВО на яку вплинуло онлайн-навчання ми залучили їх до занять оздоровчим волейболом, вид спорту, який органічно поєднує в собі командну роботу, стратегію та атлетизм, не обмежується професійними майданчиками чи шкільними спортзалами. Гра пропонує розвагу, фітнес, ідеальне поєднання спорту, соціальної взаємодії та відпочинку. На відміну від професійного волейболу, який часто вимагає серйозної підготовки та певного рівня майстерності, рекреаційний волейбол залучає гравців із будь-яким рівнем підготовки (інклюзивність); чудовий спосіб познайомитися з новими людьми, налагодити зв'язки з друзями та налагодити командну роботу (соціальна взаємодія); це тренування для всього тіла, яке покращує та зміцнює фізіологічний стан серцево-судинної, дихальної системи, сприяє позбавленню надлишкової маси тіла, надаючи стрункість і підтягнутість фігурі, розвиває м'язову силу та координацію (фізична підготовка).

Волейбол − це переривчастий вид спорту, який складається з коротких, високо інтенсивних рухів, за якими слідують дії меншої інтенсивності [4, 7]. Тому потрібно відмітити, що у волейболі ігрові дії, переважно, полягають у прояві швидкісно-силових здібностей, а саме, стрибках вгору, ударних рухів при безперервному реагуванні на швидку зміну ігрових ситуацій тощо.

В основі швидкісно-силових здібностей значимими поняттями є "швидкість" і "сила", тому вважаємо доцільним розглянути зміст цих дефініцій, адже вони окреслюють увесь комплекс соціальних та педагогічних фактів та явищ, які характеризують сутність процесу швидкісно-силової підготовки, обумовлюють її структуру. Від трактування та інтерпретації даних понять залежить аналіз системи їх розвитку теорії та удосконалення навчально-тренувальної практики.

Перш за все приступимо до розгляду швидкості, як фізичної здібності людини.

Синіговець І.В. [5] швидкістю називає: специфічну рухову здатність людини до найбільш високої швидкості виконуваних рухів і екстреним руховим реакціям, які відбуваються, при відсутності значного зовнішнього опору, складної координації роботи м'язів, які не потребують великих витрат.

Значне місце в системі фізичної підготовки волейболістів повинно бути відведено вихованню м'язової сили − здібності долати опір або протидіяти йому шляхом м'язової напруги. Виховання сили з урахуванням рухової специфіки гравця − одна із сторін спеціальної підготовки волейболіста. Волейболісту необхідно розвивати «вибухову» силу (динамічну силу в швидких рухах), тобто здатність проявляти велику силу в найменший час. Тому спеціальне силове навчально-тренувальне заняття, направлене перш за все на виховання швидкісно-силових здібностей спортсменів [2, 3].

Швидкісно-силові здібності − здатність нервово-м'язової системи долати опір з високою швидкістю м'язових скорочень. Вони мають певне значення для досягнень в багатьох рухах, що складають основу швидкості і здатність до «ривковим» прискоренням в ігрових видах спорту. Також швидкісно-силові здібності виявляються в рухових діях, в яких поряд зі значною силою м'язів і висока швидкість рухів (стрибки: в довжину і висоту з місця і розгону, фінальне зусилля під час прийом-передачі м'яча, нападаючих ударів, подач і т. п.). При цьому, чим значніше зовнішнє обтяження, що долає спортсмен, тим більшу роль грає силовий компонент, а при меншому обтяженні зростає значущість швидкісного компонента [1, с. 20].

Синіговець І.В. зазначає, що швидкісно-силові здібності − здатність людини проявляти необхідні силові можливості за мінімальний для конкретних умов проміжок часу. До швидкісно-силових здібностей відносять:

- по-перше, швидку силу,
- по-друге, вибухову силу. [5].

Проаналізувавши спеціальну літературу встановили що, немає обґрунтованої системи поглядів, що регламентують швидкісно-силову підготовку. Але можна зазначити, що у природних рухах швидкісні та силові здібності взаємодіють, виступаючи в ролі інтегральних і специфічних здібностей [1, 6, 7].

Таким чином, швидкісно-силова підготовка волейболістів відіграє важливу роль у підвищенні активності, результативності та безпеки гри. Вона сприяє розвитку необхідних фізичних якостей, які дозволяють гравцям бути швидкими, сильними, експлозивними і координаційними. Волейбол вимагає від гравців виконувати швидкі рухи, стрибки, удари і блоки, тому швидкісно-силова підготовка дозволяє гравцям бути більш успішними в цих аспектах гри.

Для визначення вихідного рівня розвитку швидкісно-силових здібностей студенток-волейболісток ми використовували такі контрольні вправи: біг 30 м, с., стрибок у довжину з місця, см; стрибок у (вверх) гору з місця, см; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів; човниковий біг 4х9 м, с; вправа бьорпі за 30 с, разів; кидки медицинболу стоячи двома руками 1 кг на дальність, м; виконання верхньої прийом-передачі м'яча двома руками в стінку за 30с, разів; виконання нижньої прийом-передачі м'яча двома руками в стінку за 30с, разів; виконання нижньої подачі м'яча за 30 с, разів.

На формувальному етапі у навчально-тренувальний процес було впроваджено розроблену методику, тобто крім комплексів легкоатлетичних вправ впроваджені комплекси вправ зі слемболом (медицинболом) для підвищення швидкісно-силових здібностей засобами волейболу, які подібні за своєю рухової структурою і характером нервово-м'язових зусиль максимально наближені до ігрових дій волейболісток та виконувались на початку основної частини занять. Вправи з використанням слемболу (медицинболу) призначені не тільки для розвитку сили, силової витривалості, а й їх часто включають у план навчально-тренувальних занять тих видів спорту де потрібна вибухова сила та динаміка, а також використовуються удари, кидки, різні стрибки, різка зміна напряму руху та ін. Слембол (різновид медичного м'яча, який відскакує від землі) обтяжений м'яч, який також використовується в рекреаційних програмах. Тому, що різноманітність вправ з набивними м'ячами забезпечує вибірковий вплив на окремі групи м'язів і системи організму, дає змогу точно дозувати і регламентувати фізичні навантаження. Існують декількох розмірів, в наших заняттях ми використовували м'ячі, які відповідали розміру волейбольного та баскетбольного м'яча вагою від 2 до 4 кг у залежності від характеру вправ, тому що вправи з великим обтяженням збільшують силовий потенціал м'язів, а з невеликим – розвивають здатність швидкого виконання руху.

Для підвищення швидкості рухів окремими ланками тіла і в конкретних рухових діях нами використовується метод суворо регламентованих вправ. Із методів суворо регламентованих вправ застосовували повторний метод їх виконання (повторне відтворення рухових дій із максимальною або субмаксимальною швидкості в кожному із повторень).

У підборі засобів навчально-тренувального заняття віддавали перевагу фізичним вправам із відносно простою структурою, спрямованими на підвищення частоти рухів. Метод повторного виконання вправ із максимальною і субмаксимальною швидкістю характеризується наступною регламентацією:

– тривалість виконання вправ зумовлювалася здібністю виконувати їх без зниження швидкості (темпу) і обмежувалася 6-8–секундним періодом або кількість повторень не перебільшувала 4-6 разів і зумовлювалася здатністю спортсменок відтворити рухи без зниження швидкісних параметрів (кількість повторень в одному підході регламентується першими ознаками появи втоми);

– інтервали відпочинку забезпечували відновлення оперативної працездатності до рівня, який дозволяє виконувати рухові дії без зниження граничної швидкості виконання і тривали 1-2 хв. Тривалість пауз для відпочинку варіюється в залежності від характеру й інтенсивності руху.

Виконання всіх інших вправ швидкісно-силового характеру здійснювалося в основному повторно, у вигляді серій.

Вправи виконувалися після розминки і при максимальній готовності організму до рухової діяльності, у першій половині основної частини навчально-тренувального заняття. В даній методиці вдосконалення швидкісно-силових здібностей було застосовано 4 спеціалізовані комплекси, які складалися з підібраних вправ по 3-4.

Порівняльний аналіз показників швидкісно-силової підготовленості студенток-волейболісток отриманих у жовтні 2023 та у червні 2024 року (табл. 1), дає підстави стверджувати, що запропоновані засоби, які спрямовані на підвищення

швидкісно-силових здібностей, позитивно впливають на всі подані показники тих, хто займався. Водночас позитивні зміни мають різний характер. Інтенсивно розвиваються згиначі та розгиначі плеча, передпліччя, далі згиначі та розгиначі стегна, гомілки і стопи.

Висновки. Таким чином, опрацьовуючи та аналізуючи всю сукупність результатів дослідження, ми можемо стверджувати, що в результаті проведеного нами педагогічного експерименту підтвердилася ефективність розробленої нами методики розвитку швидкісно-силових здібностей з використанням широкого кола різноманітних вправ зі слемболом (медицинболом).

Під впливом програми відбулося статистично значуще ($p<0,5$) покращення наступних показників: результат у стрибку в довжину з місця збільшився на 7%, результат у стрибку вгору з місця покращився на 9,7%, кількість виконань вправи згинання-розгинання рук в упорі лежачи зросло на 33,25%, результат кидка медичного м'яча (1 кг) покращився на 7,3%, кількість виконаних разів у вправі бьорпі за 30 секунд збільшилася на 26,54%.

У межах експериментальної програми також спостерігалося покращення виконання технічних прийомів: кількість виконаних передач м'яча двома руками зверху в стінку за 30 секунд зросла на 28,33%, кількість виконаних передач м'яча двома руками знизу в стінку за 30 секунд збільшився на 36,62%, точність виконання подачі м'яча за 30 секунд збільшилася на 36,62%.

Перспективи подальших досліджень: будуть спрямовані на аналізі впливу комплексів вправ зі слемболом на підвищення аеробних можливостей у здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, які займаються у секції оздоровчого волейболу.

Таблиця 1

Показники швидкісно-силових здібностей студенток-волейболісток (n=30)

№ п/п	тестові завдання	Показники тестових завдань		ΔX %	t	p
		На початку експери-менту M±m	Після експери-менту M±m			
1	Біг 30 м, сек	5,46±0, 12	5,26±0,07	3,82	1,54	>0,05
2	Стрибок у довжину з місця, см	158,13± 1.86	170±3,75	7,02	2.96	<0,05
3	Стрибок угору з місця, см	32,8±0,7	35,3±0,2	9,7	4,11	<0,05
4	Згинання розгинання рук в упорі лежачи, к-кість разів	13,52± 1,73	21,75± 1,65	33,25	3,44	<0,05
5	Човниковий біг 4х9м	12,36± 0,26	11.7±0,28	5,64	2,38	<0,05
6	Вправа бьорпі за 30с, разів	7,2±2,21	9,8±1.63	26,64	4.52	<0,05
7	Кидки медицинболу 1 кгна дальність, м	5,04± 0,11	5,4± 0,13	7,3	2,26	< 0,05
8	Верхня прийом-передача м'яча двома руками в стінку за 30с, разів	12.4±2.89	17.3±1.85	28.33	4,64	<0,05
9	Нижня прийом-передача м'яча двома руками в стінку за 30с, разів	11.63± 2.97	15.89± 2.65	36.62	6.4	<0,05
10	Подача за 30с, разів	3.67±0,79	5.13±1.89	39.78	7.1	<0,05

Література

1. Взаємозв'язок фізичної й техніко-тактичної підготовки в заняттях спортивними іграми (теорія і практика волейболу). Навчально-методичний посібник; за ред. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської, О.І. Холодного. Слов'янськ. Видавництво Б. І. Маторіна, 2020. 101 с.

2. Данилов Д. М., Іванова Л. В., Петренко А. С. Підвищення спортивної майстерності волейболістів 10-12 років через фітнес-технології. Харків, 2020. 215 с.

3. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів / Розробники: Я.В. Малойван, О.А Кірєєв, О.В.Мицак. Дніпро : ПДАФКіС, 2019. 17 с.

4. Маленюк Т.В., Бабаліч В.А. Удосконалення технічної підготовки студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з волейболу. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 3К(123). С. 255-259.

5. Синіговець І.В. Швидкісно-силова підготовка волейболістів 15-17 років з урахуванням ігрового амплуа : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 Олімпійський і професійний спорт Національний університет фізичного виховання і спорту. Київ, 2006. 21 с.

6. Хлус Н.О. Розвиток швидкісно-силових якостей у школярів 13-14 років засобами волейболу. 2024. Спортивні ігри, 1(31), 122. Видання Харківської державної академії фізичної культури; кафедри спортивних та рухливих ігор.65-74.

7. Цимбалюк, О.П. Розвиток фізичних якостей волейболіста: метод. посібник. Рівне. 2017.

References

1. Vzaiemozviazok fizychnoyi i tekhniko-taktychnoi pidhotovky v zaniattiakh sportyvnymy ihramy (teoriia i praktyka voleibolu). Navchalno-metodychnyi posibnyk; za red. V.M. Prystynskoho, T.M. Prystynskoi, O.I. Kholodnoho. Sloviansk. Vydavnytstvo B.I. Matorina, 2020. 101 p.

2. Danilov D.M., Ivanova L.V., Petrenko A. (2020) Pidvyshchennya sportyvnoyi maysternosti voleybolistiv 10-12 rokiv cherez fitnes-tekhnolohiyi. Kharkiv, 2020. 215 p.

3. Zasoby ta metody fizychnoi pidhotovky voleibolistiv / Rozrobnyky: Ya.V. Maloivan, O.A Kirieiev, O.V.Mytsak. Dnipro : PDAFKiS, 2019. 17 p.

4. Maleniuk T.V., Babalich V.A. (2020). Udoskonalennia tekhnichnoi pidhotovky studentiv na zaniattiakh pidvyshchennia sportyvnoi maisternosti z voleybolu. Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriia №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) :zb. Naukovykh prats / Za red. O.V. Tymoshenka. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, Vypusk, 2020. Vypusk 3K(123). P. 255-259.

5. Synihovets I.V. (2006). Shvydkisno-sylova pidhotovka voleibolistiv 15-17 rokiv z urakhuvanniam ihrovoho amplua : avtoref. dys... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu : 24.00.01 Olimpiiskyi i profesiinyi sport Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu. Kyiv, 2006. 21 p.

6. Khlus N.O. (2024). Rozvytok shvydkisno-sylovykh yakostei u shkoliariv 13-14 rokiv zasobamy voleibolu. 2024. Sportyvni ihry, 1(31), 122. Vydannia Kharkivskoi derzhavnoi akademii fizychnoi kultury; kafedry sportyvnykh ta rukhlyvykh ihor. P. 65-74.

7. Cimbaliuk O.P. (2017). Rozvytok fizychnyh jakostei voleibolista : metod. posibnyk. Rivne.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).37

Ковальчук Н.М.
ORCID iD: https://orcid.org/ 0000-0002-7230-2521
доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк
Усачов В. М
ORCID iD: https://orcid.org/ 0009-0007-0022-6631
аспірант кафедри теорії фізичного виховання та рекреації,
Волинський національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

ФЕНОМЕН УКРАЇНСЬКОЇ ГІМНАСТКИ НІНИ БОЧАРОВОЇ

Українські гімнастки вписали яскраву сторінку в історію виступів радянських спортсменів. Серед них була і Ніна Антонівна Бочарова – дворазова олімпійська чемпіонка XV Літніх Ігор у Гельсінкі 1952 р. у вправах на колоді та у командній першості; володарка срібних олімпійських медалей в багатоборстві та у командній вправі з предметом; чемпіонка світу 1954 р. у командній першості та у командних вправах з обручем; абсолютна чемпіонка СРСР 1949 і 1951 рр., чотириразова чемпіонка СРСР в окремих видах багатоборства. Ніну Бочарову з її унікальними досягненнями незаслужено забули на кілька десятиліть. І тільки у 80-90-их рр. відбулося повернення імені цієї людини до історії спорту, а на початку 2000-их рр. розпочалося гідне пошанування спортсменки ***Метою дослідження:*** *розширення бази даних про першу олімпійську чемпіонку України Ніну Антонівну Бочарову та висвітлення її феномену у гімнастиці. Аналіз та узагальнення науково-методичної, спеціальної літератури, довідників, інтернет-ресурсів, фото- та відеоматеріалів дають право стверджувати, що Н.А. Бочарова була унікальною гімнасткою, достойною олімпійської нагороди.*

Ключові слова*: вправи на колоді, вправи на брусах, змагання, Ігри XV Олімпіади 1952р. у Гельсінкі, олімпійська чемпіонка, спортивна гімнастика, Україна.*