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.*

Kovalchuk Nadiia., Usachov Viktor. The phenomenon of the Ukrainian gymnast Nina Bocharova. *Ukrainian gymnasts wrote a bright page in the history of Soviet athletes' performances. Among them was Nina Bocharova: two-time Olympic champion of the XV Summer Games in Helsinki in 1952 in balance beam exercises and in the team championship; winner of Olympic silver medals in the all-around and in the team exercise with an object; world champion in the team championship and in the team exercises with a hoop in 1954; absolute champion of the USSR in 1949 and 1951, four-time champion of the USSR in certain types of all-around. Nina Bocharova with her unique achievements was undeservedly forgotten for several decades. And only in the 80-90s the name of this person returned to the history of sports, and at the beginning of the 2000s a dignified tribute to the sportswoman began. The purpose of the study: to expand the database on the first Olympic champion of Ukraine Nina Bocharova and to highlight her phenomenon in gymnastics. Analysis and generalization of scientific and methodological, special literature, reference books, Internet resources, photo and video materials give the right to assert that N. Bocharova was a unique gymnast, worthy of an Olympic award. Nina Bocharova from childhood was tempered by difficult life trials, despite all obstacles, did not lose her love for gymnastics, trained hard and went towards her goal. The goal of life of the famous champion was to defeat herself. Olympic champion Nina Bocharova was a graceful Ukrainian woman with an iron will and strong character, bold and fearless, creative, until her old age she was devoted to sports, trained the younger generation, was active in the Olympic Academy of Ukraine, and supported the sports authority of our state.*

Key words: *beam exercises, uneven bars exercises, competitions, Games of the XV Olympiad in 1952 in Helsinki, Olympic champion, artistic gymnastics, Ukraine.*

Постановка наукової проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасна спортивна гімнастика є тим видом спорту, який поєднує в собі надзвичайну складність елементів, їх чистоту виконання, красу та витонченість, що створює у глядачів хибне відчуття – це зробити дуже легко. За зовнішньою легкістю виконання вправ гімнастичного багатоборства стоять роки надзвичайно важкої праці та безліч повторень кожного елементу. Українські гімнастки вписали яскраву сторінку в історію виступів радянських спортсменів. Їх надзвичайна майстерність вражала глядачів Гельсінкі і Мельбурна, Рима і Токіо, але на честь перемоги наших гімнасток звучав гімн СРСР. З 1991 по 1996 рр. представниці незалежної України Тетяна Гуцу та Лілія Підкопаєва на олімпійських, світових та європейських гімнастичних помостах завойовували медалі найвищих гатунків. Завдяки нашим спортсменкам гімнастика стала надзвичайно популярним видом спорту в усьому світі. Але, на жаль, на Олімпійських іграх 2024 року в Парижі 16-річна спортсменка з Івано-Франківська Анна Лащевська стала єдиною представницею України у жіночій спортивній гімнастиці. За підсумками чотириборства вона посіла лише 49-те місце. Спад інтересу до занять гімнастикою в наш час та відсутність високих результатів у цьому виді спорту пов'язаний з низкою об'єктивних причин серед яких: окупація східних частин нашої країни, у яких широко культивувалась спортивна гімнастика, недостатнє матеріальне забезпечення даного виду спорту та його складність, розповсюдження нових видів спорту, які не пов'язані зі значним ризиком травматизму тощо[11]. Давайте звернемось до історії: чи завжди на території України були ідеальні умови для розвитку цього виду спорту? До речі, Одеський гімнастичний гурток відкрився на 10 років раніше, ніж було створено перше російське офіційне «Товариство гімнастів» у москві [10]. В чому полягає феномен надзвичайних успіхів українських гімнастів минулого? На долю покоління, яке народилося у 20-30 рр. XX ст. випало нелегке дитинство та юність в голодні роки та розруху громадянської й Другої світової воєн, окупація. Однак труднощі їх не тільки загартували, а й зробили справжніми героями. 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 (1949, 1951 рр. – на колоді, 1950-51рр. – на брусах). Тому за **мету дослідження** ми ставили: розширення бази даних про першу олімпійську чемпіонку України Ніну Антонівну Бочарову та висвітлення її феномену у гімнастиці.

Методологія дослідження: Аналіз та узагальнення науково-методичної, спеціальної літератури, довідників, інтернет-ресурсів, фото- та відеоматеріалів.

Виклад основних матеріалів дослідження. У березні 2024 р. на факультеті фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки за підтримки В.М. Єрмолової – директорки Олімпійської академії України, заслуженої працівниці фізичної культури і спорту України, кандидатки наук з фізичного виховання і спорту, доцентки проведено семінар, присвячений 100-річчю від дня народження Ніни Антонівни Бочарової – першої олімпійської чемпіонки серед українських спортсменів, яка увійшла до списку кращих гімнасток XX ст. [7]. Такі заходи проходили у багатьох вишах та сприяли підвищенню інтересу аудиторії студентів до Ніни Бочарової не тільки як титулованої гімнастки, а як і неординарної особистості. Старша наукова співробітниця Полтавського краєзнавчого музею імені Василя Кричевського, в якому частина виставки «Досягнення олімпійців Полтавщини», присвячена 100-річчю від дня народження Ніни Бочарової, Олеся Васецька зазначає: «Оскільки у 50-их рр. XX століття у Радянському Союзі спорт позиціювали як любительський, постатям успішних спортсменів особливо не приділяли уваги. А тому 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» [8]. На жаль, у розділі історії гімнастики, в окремих навчальних посібниках 70-80 рр. минулого століття, ім'я Н. Бочарової навіть не згадується або прописано останнім [4]. Також в окремих інтернет-джерелах висвітлена хибна історія гімнастики. Наприклад, дистанційна підтримка освіти школярів інформує: «…абсолютними олімпійськими чемпіонами стали Віктор Чукарін та Марія Гороховська – до речі, вихованці української школи спортивної гімнастики» і ні слова про українську гімнастку Ніну Бочарову [4]. В одному інтерв'ю, яке Ніна Антонівна давала журналісту Євгену Швецю 29 лютого 2012 року, вона наголосила, що до сих пір не розуміє чому майже у всіх довідниках першою українською чемпіонкою в гімнастиці вважають Марію Гороховську [15]. Причиною такого непорозуміння став той факт, що Марія Гороховська дійсно працювала у Харкові. Але на момент виступу на XV Іграх у

Гельсінкі представляла Ленінград, де два роки тому закінчила інститут фізичної культури ім. Лесгафта. Вже тоді, у гонитві за очками та високим місцем у соціалістичному змаганні між республіками та областями, провідних спортсменів «прив'язували» приписку до певної території. Тож Гороховська, дійсно, рахувалася за Ленінградом [1; 6].

Участь в Олімпіаді у Фінляндії у 1952 році – це епохальна подія для українського спорту, адже тоді українці Н. Бочарова, Д. Леонкін, В. Чукарін вперше виступали у змаганнях такого рівня та стали переможцями. Щоб оцінити значимість цього досягнення, не зайве згадати деякі факти, які передували дебюту радянських гімнасток у Гельсінкі. Регулярні товариські зустрічі з закордонними гімнастами почалися з 1947 року і виявилось, що жіноча гімнастика в СРСР стоїть ближче до чоловічого шестиборства (паралельні бруси, кільця, опорний стрибок, колода, вільні вправи, перекладина), ніж до міжнародного жіночого чотириборства (різновисокі бруси, колода, вільні вправи, опорний стрибок). Отже, потрібно було перелаштуватися на міжнародний лад, що гімнастки успішно і зробили. Лідери тих років – гімнастки Угорщини та Чехословаччини – поступилися своїми позиціями у складній спортивній боротьбі. Вигравши її, дебютанти, серед яких і киянка Ніна Бочарова, звершили воістину спортивний подвиг [13].

Майбутня олімпійська чемпіонка народилася 24 вересня 1924 року в селі Супрунівка, яке розташоване за 20 кілометрів від Полтави. Знаменно, що саме у цьому році було відмінено заборону виконувати вправи на гімнастичних приладах, адже у 1920 р. прилади із спортивних залів було видалено, як шкідливе знаряддя виробництва буржуазного суспільства [10, 14-15]. Не дивлячись на те, що дитинство Бочарової припало на роки виживання (колективізація, голодомор, окупація), вона зростала активною, сміливою, сильною та дуже рухливою, любила змагатися з хлопчиками, грала з ними у футбол та волейбол, як вона пригадувала, це напевно, від батька, який був ковалем — фізично дуже міцний, витривалий [1, 7]. Одного разу Ніну Бочарову помітив вчитель фізкультури Петро Павлюк і запросив її до спортзалу, щоб поглянути на її можливості. У 30-ті рр. XX ст. спорт у Радянському Союзі став масовим, зокрема і в Полтаві, з'являється велика кількість спортивних осередків на підприємствах, у навчальних закладах. Розвитку спорту тоді приділяли велику увагу, цікавих спортсменів намагалися віднайти вчителі фізкультури. Коли Петро Степанович побачив, що дівчинка залізла на канат лише на руках, він впевнився у тому, що вона зможе досягти гарних результатів, і почав з нею займатися. А згодом допоміг влаштуватися до Полтавської обласної дитячої спортивної школи [8]. Ніна Бочарова обирала між легкою атлетикою та спортивною гімнастикою, але все ж гімнастика захопила дівчину більше. Вона завжди хотіла бути першою: і в школі, і в буденному житті. З самого дитинства, якщо десь програла, то відразу збільшувала навантаження в кілька разів, щоб наступного разу виграти. Наполеглива праця принесла й перші перемоги: в 1938 р. Ніна Бочарова стала чемпіонкою України зі спортивної гімнастики серед дівчат середнього юнацького віку, а вже наступного року, у віці 15 років, дебютувала в чемпіонаті Української РСР серед дорослих [14].

Ніні подобалось змагатися та вигравати, але почалася війна та нові випробування. У роки Другої світової війни Ніна була акробаткою полтавського цирку (театру вар'єте) борця Івана Шемякіна. Допомагала учасникам партизанського руху. Коли у 1944 році Полтаву звільнили від загарбників, Ніна вже була дорослою і свідомою, закінчила школу. Оскільки була добре фізично підготовленою, рішучою, то у 1944 році вступила у Київський державний інститут фізичної культури. Далі студентка Бочарова поєднувала тренування й навчання з відбудовою зруйнованого Києва та поступово й наполегливо йшла до своєї мети. Досить впевнено Ніна увійшла до когорти кращих гімнасток в інституті, а згодом — і в республіці. Інститут закінчила у 1948 році, ставши під керівництвом, тоді ще молодого тренера Олександра Мишакова (також тренер Бориса Шахліна – 7-разового олімпійського чемпіона), членом збірної СРСР. А у 1949 році здобула титул чемпіонки СРСР у багатоборстві, набравши 115,55 бала [16].

«Коронкою» Ніни Бочарової були вправи на колоді, вона їх виконувала бездоганно та із задоволенням. У 1952 р. на підвищеному подіумі у гельсінському Палаці спорту «Мессухаллі» Бочарова, виконуючи вправи на колоді, значно перевершила своїх суперниць і здобула золоту олімпійську медаль – першу в історії українського спорту. Судді оцінили її виступ на 19,22 бали. Гімнастку захоплювали не лише вправи у рівновазі, а й будь-який рух по підвищеній та обмеженій опорі, що вимагав хорошої рівноваги. Подруга майбутньої чемпіонки Олена Гуц, розповідала, що Ніна будила її кожного ранку о 5.30 і до 6.30 вони ходили по колоді [13]. Мабуть тому більшість медалей Бочаровою було виграно у вправах на колоді, а Олена Гуц впевнена, що завдяки такій підготовці і вона ніколи на змаганнях не падала з колоди.

До речі, одна подія, яка характеризує Ніну Бочарову як вірну подругу, безкорисну та справедливу. Майстер спорту СРСР Олена Гуц була членом збірної СРСР теж мала виступати на Олімпійських іграх у Гельсінкі, однак за день до старту замість неї до збірної було включено гімнастку з москви, що беззаперечно поступалася за рівнем українській спортсменці, а Олену переведено у склад запасних. Тож після перемоги Ніна Бочарова подарувала своїй подрузі одну зі своїх медалей.

На You Tube завантажено два відеоролики на яких можна переглянути комбінації Н. Бочарової на колоді [2] та на брусах [3] 1954 р.. Тренування проходили на фоні римського краєвиду, того року в Римі проходив чемпіонат світу. Це був перший чемпіонат світу зі спортивної гімнастики, в якому взяли участь радянські спортсмени. На той час Бочаровій було 30 років й вона виграла золоту нагороду в командному заліку в складі збірної СРСР, а також виборола срібну медаль у командних вправах з предметами (згодом їх вилучили та ввели у програму художньої гімнастики).

Так як вправи на колоді були у Ніни улюбленими, то вона постійно трудилась над створенням нових оригінальних елементів та зв'язок. Вона першою включила у свою комбінацію акробатичний елемент – переворот у сторону, який на той час вважався занадто складним. Переглядаючи комбінацію на колоді, звертаємо увагу на прекрасну рівновагу, рухливість у суглобах, силу, впевненість та елегантність виконання. Для свого часу ця комбінація була чудовою, а її початок – наскок у стійку ноги нарізно вздовж колоди – опускання в поперечний шпагат, і зараз можна побачити у виконанні гімнасток високої кваліфікації.

Ще на Олімпійських іграх 1952 р. Н.А. Бочарова показала унікальну, складну вправу – поперечний шпагат на верхній жердині брусів. Вправа виконувалась таким чином: із вису присівши на лівій, її поштовхом, підйом в упор ноги нарізно на верхній жердині– поперечний шпагат–руки в сторони. Так як конструкція різновисоких брусів не передбачала

міцної фіксації, то вони хиталися і утримання шпагату на такій опорі можна було вважати цирковим трюком [9]. Ніна Антонівна розповідала, що цей елемент вона придумала сама і він їй подобався бо був рискований але завжди добре виходив [1]. Багаторазова олімпійська чемпіонка Лариса Латиніна розповідала, що її кумиром у гімнастиці була саме Ніна Бочарова. Латиніна обожнювала програму Бочарової, яка включала поперечний шпагат на верхній жердині, тому у неї на стіні висіло вирізане з газети фото із зображенням цього елементу у виконанні Ніни Антонівни [12]. В наш час нові елементи вперше виконані гімнастом носять його ім'я: стрибок Радівілова, кола на коні з ручками Деласала, на брусах Ковтун тощо. Тому сміливо можна назвати унікальний елемент вперше виконаний на брусах – шпагат Бочарової. Переглядаючи архівні світлини, на яких гімнастка виконує різні варіанти стійки на руках на паралельних та різновисоких брусах, колоді, ще раз впевнюємось, що статична та динамічна рівновага олімпійської чемпіонки була відмінною і ці навички закладалися у неї з дитинства, коли дівчинка полюбляла ходити по карнизах будівель.

Вигравши титул чемпіонки світу, Ніна Антонівна вирішила закінчувати кар'єру та влаштувалась тренером до київської ДЮСШ №2. До 1968 року вона працювала тренером. Потім стала інструктором у добровільно-спортивному товаристві «Спартак» у Києві, бо це товариство найбільше спеціалізувалося на спортивній гімнастиці. До виходу на пенсію у 1979 році, коли їй виповнилося 55 років, гімнастка неодноразово приїжджала до Полтави на відкриту першість Полтавської області зі спортивної гімнастики на кубок імені Ніни Бочарової. Попри військовий час, Кубок України серед юніорів з гімнастики спортивної, присвячений 100-річчю Ніни Бочарової проводився 22-26 вересня 2024 р. у Києві.

Гідне пошанування гімнастки почалося тільки з початку 2000-их років. У 2004 році Ніні Антонівні була надана честь першою нести факел естафети олімпійського вогню на українській землі. Вона стала повним кавалером ордена княгині Ольги, а також у 2012 році отримала орден Національного олімпійського комітету № 1 та медаль НОК України «За відданість олімпізму». З 2015 року вона є почесною громадянкою Києва. І все життя олімпійська чемпіонка тримала себе у формі, починаючи день о 5-й ранку із комплексу гімнастичних вправ відповідних її віку. У 2020 році вийшов з друку бібліографічно-історичний альбом з енциклопедичним нахилом «Спортивна гімнастика в Україні. Історія розвитку і досягнень з 1853 по 2016 рр.», серед його укладачів і ЗМС СРСР Бочарова Ніна Антонівна. У вступному слові вона написала: «Сподіваюсь, що знання про успіхи старших поколінь надихатимуть нашу молодь ще краще виступати на всіх змаганнях, захищати спортивну честь і славу України і піднімати знамено українського спорту на найвищі щаблі» [16].

Висновки. В чому ж феномен української гімнастки Ніни Бочарової? 1. Від природи їй була дана надзвичайна активність, вона завжди була першою там, де потрібно. 2. Н. Бочарова була загартована важкими життєвими випробуваннями, не зважаючи на всі перешкоди, не втрачала любові до гімнастики, наполегливо тренувалася та йшла до своєї мети. Мета життя уславленої чемпіонки – перемогти саму себе. 3. У Бочарової ніколи не було психологічних проблем пов'язаних з віком (спортсменка померла 31.09. 2020 р. у віці 95 років). Вона була людиною сильної волі: не мала права нічого боятися, ніколи не жалілася. 4. Видатна полтавка, заслужена майстриня спорту СРСР, яка вважалася однією з найкращих гімнасток світу кінця 40-х – початку 50-х рр. XX століття. започаткувала розвиток олімпійського спорту на Полтавщині. Після Ніни Бочарової в усіх наступних літніх Олімпіадах аж до сьогодення брали участь спортсмени, які народилися на Полтавщині або пов'язані з цим краєм. У 2023 році в селі, де народилася олімпійська чемпіонка, назвали вулицю на її честь. Також у 2024 році до 100-ї річниці від дня народження Ніни Бочарової в Супрунівці на фасаді будинку культури встановили меморіальну дошку. 5. Олімпійська чемпіонка Ніна Бочарова – витончена українка із залізною волею та сильним характером, зухвала та безстрашна, творча, до глибокої старості була віддана спорту, тренувала підростаюче покоління, вела активну діяльність у складі Олімпійської Академії України, вболівала за спортивний авторитет нашої держави.

Література

1. Волошин А. Ніна – Полтавчанка. *Спорт ветеранів України.* 2014. № 9-10 (19) вересень-жовтень. С. 6. URL: https://surl.li/jambye

2. Вправи на колоді. URL: You Tube - (9) 1954 Nina Bocharova Gymnastics - Balance Beam -You Tube.

3. Вправи на брусах. URL: You Tube - (9) Nina Bocharova - 1954 Gymnastics - Uneven Bars-You Tube.

4. Гімнастика: посібник для фак. фіз. вих. пед. ін./ за ред. А.А. Жалея, В.Д. Палиги. К.: Вища школа, 1975.С.47.

5. Гімнастика на літніх Олімпійських іграх 1952. URL: https://surl.li/ymfwyx

6. Гімнастка прославилась на весь мир. URL: https://surl.li/wybobg

7. Жінки у спорті. Історія першої олімпійської чемпіонки з України, яка народилася на Полтавщині. URL: https://surl.li/ynxrhs URL: https://surl.li/whibzu

8. Історія розвитку гімнастики в Україні. URL: https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5016

9. Ковальчук Н. Історія розвитку гімнастики в Україні: метод. матеріали. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. С.6.

10. Ковальчук Н. Українські гімнастки XX ст. – зірки світової величини. *Історія фізичної культури і спорту народів Європи* : зб. тез доп. VII Міжнар. наук. конгр. іст. фіз. культ. (12–13 верес. 2024 р.) / укладачі: А. В. Цьось, С. Я. Індика. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2024. С. 38-39. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/26978

11. Латиніна про Ніну Бочарову. URL: You Tube - (9) Latynina about Nina Bocharova -You Tube.

12. Ніна Бочарова. Перша олімпійська чемпіонка з України. URL: https://surl.li/ynxrhs

13. Олімпійська чемпіонка Ніна Бочарова. URL: https://surl.li/jueyxj

14. Спортивна гімнастика в Україні. Історія розвитку і досягнень з 1853 по 2016 рр.: бібліо.-істор. альбом з енциклопедичним нахилом у 2 т./ О.Г. Бабенко, Б.В. Макуц, Н.А. Бочарова та ін. К.: ДІА, 2020. Т1. 572 с.

15. Уродженка Супрунівки Ніна Бочарова – перша українка, яка виграла Олімпійські ігри. URL: https://surl.li/ixxpsj

16. Шелуха Ю. Олімпійці України. К.: Здоров'я, 1979. С. 42-51.

References

1. Voloshyn A. (2014). Nina – Poltavchanka. *Sport veteraniv Ukrainy.* № 9-10 (19) veresen-zhovten. S. 6. URL: https://surl.li/jambye
2. Vpravy na kolodi. URL: You Tube - (9) 1954 Nina Bocharova Gymnastics - Balance Beam -You Tube.
3. Vpravy na brusakh. URL: You Tube - (9) Nina Bocharova - 1954 Gymnastics - Uneven Bars-You Tube.
4. Himnastyka (1975). Posibnyk dlia fak. fiz. vykh. ped. in. [Gymnastics: a guide for physical education faculties of pedagogical institutes] / za red. A.A. Zhaleia, V.D. Palyhy. K.: Vyshcha shkola. S.47.
5. Himnastyka na litnikh Olimpiiskykh ihrakh 1952. [Gymnastics at the 1952 Summer Olympics]. URL: https://surl.li/ymfwyx
6. Hymnastka proslavylas na ves myr. [The gymnast became famous throughout the world]. URL: https://surl.li/wybobg
7. Zhinky u sporti. [Women in sports]. Istoriia pershoi olimpiiskoi chempionky z Ukrainy, yaka narodylasia na Poltavshchyni. URL: https://surl.li/ynxrhs URL: https://surl.li/whibzu
8. Istoriia rozvytku himnastyky v Ukraini. [History of the development of gymnastics in Ukraine]. URL: https://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5016
9. Kovalchuk N. (2011). Istoriia rozvytku himnastyky v Ukraini [History of the development of gymnastics in Ukraine]: metod. materialy. Lutsk: Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky. S.6.
10. Kovalchuk N. (2024). Ukrainski himnastky XX st. – zirky svitovoi velychyny. [Ukrainian gymnasts of the 20th century. - world-class stars]. *Istoriia fizychnoi kultury i sportu narodiv Yevropy* : zb. tez dop. VII Mizhnar. nauk. konhr. ist. fiz. kult. (12–13 veres. 2024 r.) / ukladachi: A. V. Tsos, S. Ya. Indyka. Lutsk: Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky. S. 38-39. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/26978
11. Latynina pro Ninu Bocharovu. URL: You Tube - (9) Latynina about Nina Bocharova -You Tube.
12. Nina Bocharova. Persha olimpiiska chempionka z Ukrainy. [Nina Bocharova. The first Olympic champion from Ukraine].URL: https://surl.li/ynxrhs
13. Olimpiiska chempionka Nina Bocharova. [Olympic champion Nina Bocharova].URL: https://surl.li/jueyxj
14. Sportyvna himnastyka v Ukraini. Istoriia rozvytku i dosiahnen z 1853 po 2016 rr. [Gymnastics in Ukraine. History of development and achievements from 1853 to 2016]: biblio.-istor. albom z entsyklopedychnym nakhylom u 2 t. (2020) /O.H. Babenko, B.V. Makuts, N.A. Bocharova ta in. K.: DIA, T1. 572 s.
15. Urodzhenka Suprunivky Nina Bocharova – persha ukrainka, yaka vyhrala Olimpiiski ihry. [Nina Bocharova, a native of Suprunivka, is the first Ukrainian to win the Olympic Games]. URL: https://surl.li/ixxpsj
16. Shelukha Yu. (1979). Olimpiitsi Ukrainy. [Olympians of Ukraine]. K.: Zdorovia. S. 42-51.

DOI: https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.03к(188).38
УДК: 37.091.12 : 796.5 : 616

Кравчук Я. І.
ORCID ID:https://orcid.org/0000-0001-6550-5083
кандидат педагогічних наук
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне
Калитка С. В.,
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-5446-2743
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука, м. Рівне
Сотник О. В.
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0001-6500-0827
старший викладач
Національного університету водного господарства і природокористування, м. Рівне

ТУРИЗМ У ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ

У статті доведено актуальність викладання освітнього компоненту «Туризм» для здобувачів освітньо-професійної програми «Фізкультурно-спортивна реабілітація» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Зазначено актуальність, подано аналіз літературних джерел з означеної проблеми, визначені мета, методи дослідження. Розкрито зміст і елементи структури навчального курсу, представлені теми, які входять до робочої навчальної програми «Туризм». Навчальний курс «Туризм» допомагає розвивати професійні компетентності, такі як планування маршрутів, організація туристичних заходів та забезпечення безпеки під час походів, адаптувати програми під індивідуальні потреби, сприяючи всебічному відновленню здоров'я та покращенню якості життя різних груп населення. Представлено тему з фізкультурно-спортивної реабілітації з застосуванням елементів туристичної діяльності для осіб з особливими потребами, в якій зазначено технологію складання індивідуальної програми.

Ключові слова: *туризм, фізкультурно-спортивна реабілітація, здобувачі, програма підготовки.*

Kravchuk Y. I., Kalytka S. V., Sotnyk O. V., Tourism in physical and sports rehabilitation *The article proves the relevance of teaching the educational component «Tourism» for students of the educational and professional program «Physical culture and sports rehabilitation» specialty 017 «Physical culture and sports». The content and elements of the structure of the*