

13. Devinuwara K., Dworak-Kula A., O'Connor R.J. (2018). Rehabilitation and prosthetics post-amputation. Orthopaedics and Trauma. 2018. #1 (32). P. 234-40.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).28](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).28)  
УДК 796.093.6.035(045)

Бур'яноватий О. М.,  
<https://orcid.org/0000-0002-9566-4250>  
кандидат наук з фізичного виховання і спорту (доктор філософії),  
старший викладач кафедри фізичного виховання  
і рекреаційно-оздоровчої роботи,  
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка,  
м. Кропивницький  
Мішин С. В.,  
<https://orcid.org/0000-0003-4715-9468>  
кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичного виховання  
і рекреаційно-оздоровчої роботи,  
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка,  
м. Кропивницький

### РЕКРЕАЦІЙНІ ІГРИ У ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОМУ БАГАТОБОРСТВІ

Метою нашого дослідження є виявлення теоретико-методичних аспектів проведення тренувально-оздоровчих занять для юних бійців-багатоборців на етапі початкової підготовки. У ході дослідження було використано метод аналізу та узагальнення літературних джерел. Аналіз наукової та методичної літератури свідчить про недостатність знань щодо теоретико-методичних основ проведення рекреаційних ігор у військово-спортивному багатоборстві для подальшого опанування таких розділів як: біг на короткі та середні дистанції, плавання, всестильовий бій.

Одним із найбільш ефективних засобів впливу на організм дітей для зміцнення здоров'я є використання ігор, адже вони сприяють поліпшенню та прискоренню процесу навчання техніці вправ, дають змогу подолати боязливість та створюють передумови для ефективного проведення тренувально-оздоровчих занять.

Свідоме ставлення до гри стимулює особистість не лише до репродуктивного (відтворювального), але й продуктивного (самостійного, творчого) мислення. Усвідомлення себе в грі збільшує ефективність навчання, допомагає швидше та легше сформулювати себе в різних умовах нашого часу. Особливості цих ігор зумовлюються широким спектром чинників: національними, релігійними та народними традиціями.

Рухлива гра є свідомою діяльністю, спрямованою на досягнення поставленої мети. Як засіб рекреації вона володіє цілим рядом якостей, серед яких найважливіше місце займає висока емоційність. Для рухливих ігор характерні творчі, активні рухові дії, мотивовані сюжетом. Вони спрямовуються на подолання різних труднощів на шляху до досягнення поставленої мети.

**Висновки:** доповнено дані про особливості використання засобів та методів фізичної підготовки юних бійців-багатоборців, які займаються військово-спортивним багатоборством на етапі початкової підготовки.

**Ключові слова:** юні бійці-багатоборці, етап початкової підготовки, всестильовий бій, військово-спортивне багатоборство, біг на короткі та середні дистанції, плавання.

**Buryanovaty Oleksander, Mishyn Sergii. Recreational games in military and sports all-around competition.** The purpose of our research is to identify the theoretical and methodological aspects of conducting training and health classes for young fighters-all-rounders at the stage of initial training. In the course of the research, the method of analysis and generalization of literary sources was used. The analysis of scientific and methodical literature indicates a lack of knowledge regarding the theoretical and methodological foundations of conducting recreational games in military and sports all-around competition for further mastery of such sections as: running for short and medium distances, swimming, all-style combat. One of the most effective means of influencing children's bodies to improve their health is the use of games, because they contribute to the improvement and acceleration of the process of learning exercise techniques, make it possible to overcome fear and create prerequisites for effective training and health activities.

A conscious attitude to the game stimulates the individual not only to reproductive (reproductive), but also to productive (independent, creative) thinking. Awareness of oneself in the game increases the effectiveness of learning, helps to form oneself faster and easier in various conditions of our time. The features of these games are determined by a wide range of factors: national, religious and folk traditions.

A mobile game is a conscious activity aimed at achieving a set goal. As a means of recreation, it has a number of qualities, among which high emotionality occupies the most important place. Movement games are characterized by creative, active movement actions motivated by the plot. They are aimed at overcoming various difficulties on the way to achieving the set goal.

**Conclusions:** the data on the peculiarities of the use of means and methods of physical training of young fighters-all-rounders engaged in military and sports all-around competition at the stage of initial training have been supplemented.

**Key words:** young fighters-all-rounders, stage of initial training, all-style combat, military and sports all-around competition, short and medium distance running, swimming.

У педагогічній практиці використовують ігри: сюжетні (драматичні, імітаційні, імпровізовані), використовуються переважно в дошкільних закладах; колективні (без розподілу та з розподілом на команди); із суперництвом і без суперництва (не згруповані); за віком (дошкільний, середній і старший шкільний вік); за рухами з основних видів ігрової діяльності (біг, стрибки, метання) [3]. Під час проведення рухливих ігор формуються витримка, самовладання, правильне реагування на невдачу. Ігри з активними, енергійними, багаторазово повторюваними руховими діями сприяють вдосконаленню найважливіших систем і функцій організму [1, 4].

**Рухливі ігри для підготовки до бігу у військово-спортивному багатоборстві.** Ігри з бігом формують навички вільного бігу з дотриманням правильної постави, збільшують навантаження на м'язовий апарат й особливо на дихальну та серцево-судинну системи. Їх розділили на дві підгрупи. До першої належать ігри («Іду на Ви!», «Гуси», «Пень», «День і ніч», «Хатина», «Зміна місць», «До цілі», «Птиці», «Бондар», «Регіт», «Дуб», «Запорожець на Січі»), які переважно розвивають швидкість [3, 6].

Вони містять у собі максимальну інтенсивність і частоту руху протягом короткого проміжку часу – не більше шести секунд. Як свідчать дослідження вікових особливостей формування цієї якості, швидкість найбільш успішно розвивається в молодшому й підлітковому шкільному віці. Тому відстань у цих іграх (боротьба за предмет, за час, до визначеної мети) не повинна перевищувати 20 м. Це сприяє збільшенню швидкості одиночних простих рухів і частоти рухів у локомоторних, тобто пов'язаних із переміщенням усього тіла в просторі, діях [5, 6].

До другої групи належать ігри («Проводи русалки», «Сказаний бугай», «Рибалки та риби», «Квачі парами», «Доганяй утікаючи», «Ворон», «Горобець», «Кіт і миша», «Дикі кози», «Яструб», «У чарівника», «Хрещик»), які розвивають у молодших школярів витривалість. Вони відрізняються тим, що протягом тривалого часу (наприклад щоб наздогнати чи перегнати суперника) для досягнення необхідної мети потрібно підтримувати належну фізичну працездатність організму. Але діти молодшого шкільного віку не відрізняються високим рівнем розвитку фізичної витривалості [7, 8].

Утомлюваність організму (почервоніння обличчя, задишка, прискорене серцебиття, уповільнення рухів) під час рухливої гри настає через 2–10 хв (залежно від змісту гри й фізичної підготовленості дітей). Якщо після 2–3-хвилинного часу, відведеного на гру, спостерігаємо втомлюваність, дітям потрібно дати 1–2 хвилини на перепочинок (відновлення функціональних можливостей організму), після чого гра або поновлюється, або пропонується інша на витривалість стосовно їхнього емоційно-психологічного стану [7, 9].

Багато рухливих ігор («Ворон», «Сірий кіт», «Кавуни», «Лисиця і заєць», «Мур», «Ковбаса») із бігом поєднують у собі швидкість та витривалість. Залежно від поставлених завдань використовують ігри для розвитку цих якостей. Якщо порівняти ігри з бігом з іншими видами рухливих ігор, то вони посідають одне з провідних місць і містяться в групі циклічних видів ігор, де дітям потрібно проявляти швидкість і витривалість. Критерієм швидкості й витривалості є час, протягом якого дитина спроможна підтримувати задану інтенсивність рухової дії у грі [7, 10].

**Рухливі ігри для підготовки до єдиноборств у військово-спортивному багатоборстві.** Юних бійців-багатоборців особливо захоплюють ігри з елементами змагання, у яких вони можуть виявити свою швидкість, спритність, кмітливість. У заняттях з юними борцями велику частку повинні займати вправи та ігри з елементами опору. Поряд із загальнорозвиваючими і спеціальними вправами вони розвивають в учнів борцівські якості і навички. Ігри дозволяють успішно вирішувати завдання будь-якої частини тренування, особливо при удосконалюванні набутих знань, умінь і навичок. Однак їх можна використовувати і при вивченні нового навчального матеріалу. Можливість проведення тієї чи іншої гри залежить від віку хлопців, кількості учнів, місця проведення, наявності приладів, правильного підбору засобів і визначення умов гри. Багато ігор з однаковим успіхом можуть проводитися у борцівському залі, на спортивному майданчику і місцевості [4, 5].

Тренер повинен уміти складати різні ігри в залежності від умов і з урахуванням конкретних завдань, які він бажає дозволити у грі. Успіх тієї чи іншої гри пов'язаний не лише з вдалим вибором, але й значною мірою залежить від попередньої підготовки до гри, від умілого керівництва тренера у ході гри. Вправи та ігри з опором – метою цих вправ та ігор є підготувати учня до надання опору в різних положеннях, що зустрічаються у боротьбі. Вони виконуються з партнером. За своїм переважним впливом їх можна розділити на групи: для розвитку рук, ніг, шиї, тулуба [3, 5].

Вищеописані вправи можна провести із заліком по командах. Учні розбиваються на дві команди. Потім проводяться змагання в парах. Виграш дає команді одне очко. Перемагає команда, що набрала більшу кількість очок. Кожна вправа виконується по три рази. Виграє той, хто переміг більшу кількість разів. Вправи можна проводити з командним заліком. За порушення правил зараховується поразка. Ігри на кращу якість виконання прийому або його елементів. Завдання – виконати більшу кількість кидків за 20-30 с. При цьому погано виконані кидки не враховуються. Потім партнери міняються ролями. Перемагає той, хто виконав більшу кількість кидків. При рівній кількості кидків – нічия. Можна провести командний залік. Виграє команда, що набрала більшу кількість очок навички [4, 5].

**Рухливі ігри для підготовки до плавання у військово-спортивному багатоборстві.** Плавання завдяки широкій різноманітності засобів, які становлять його зміст, а також великому виховному, гігієнічно-оздоровчому і прикладному значенню, входить до всіх програм з фізичного виховання. Оздоровлюючий вплив фізичних вправ у воді проявляється у будь-якому віці. Загально відомо, що діти які займаються плаванням, випереджають у фізичному розвитку своїх однолітків. Хоч, варто зазначити, що слабка матеріально-технічна база, відсутність масовості у плаванні, нестача коштів, є головними причинами того, що чисельність тих, хто не вміє плавати серед школярів переважає над тими, хто вміє триматись на воді [2, 6].

А тому, потрібно організувати навчання дітей плаванню, таким чином, щоб використовувати ті засоби навчання, які не потребують особливих умов. Одним з найважливіших чинників, що забезпечують успішність процесу навчання плаванню,

підвищують його емоційну складову – є використання ігор та розваг на воді. А оскільки, ігри супроводжуються високим рівнем позитивних емоцій, це може суттєво підвищити його ефективність [2, 6].

Ігри у воді, в залежності від віку і підготовленості учасників, поділяються на три групи. Перша група – ігри, які включають елемент змагання і ті, що не мають сюжету (проводяться з новачками на перших заняттях з плавання). Вони прості і не вимагають попереднього пояснення. Ці ігри на подолання опору води, занурення, прості стрибки у воду, відкривання очей у воді, ковзання і плавання. Сюди відносяться такі ігри, як «Хто швидше сховається під водою?», «У кого більше пузирів?», «Хто далі проковзає?» [2, 6].

Друга група – ігри сюжетного характеру (розрахований на дітей молодшого шкільного віку). Їх потрібно включати в заняття плаванням після того, як діти освоїлися з водою, навчилися впевнено відчувати себе у водяному середовищі. До сюжетно-образних ігор відносяться «Карасі і щуки», «Поїзд в тунелі», «Риби і сітки», «Водний баскетбол». Можна пограти в баскетбол, для якого по воді пускається рятувальний круг, він буде служити кільцем. Потрібно потрапляти в нього невеликим м'ячиком. Можна провести реальний матч або просто кидати штрафні. «Поло». Популярними є командні ігри в басейні з м'ячем. Всі формують в дві команди, які шикуються у протилежних бортів. Запускається м'яч і гравці повинні постаратися відібрати м'яч і торкнутися їм бортика протилежної команди. Важливо, щоб м'яч не затримувався в одних руках довше п'яти секунд. При можливості можна використовувати ворота. «Пірати і захисники». Всі розподіляються на дві групи, і захисники стоять на відстані один від одного і охороняють якийсь предмет, а пірати повинні його забрати. «Карасі і сом». Троє призначаються карасями, один буде сомом, а інші стають в коло, тримаючись за руки. Такі ігри на воді для дітей в басейні повинні проводитися при невеликій глибині. Завдання полягає в тому, щоб сом наздогнав хоча б одного карася, при цьому «рибки» повинні проходити тільки під руками тих, хто стоїть у колі. Така забава допоможе навчитися, не боятися пірнати [2, 6].

Третя група – командні ігри, де гравці об'єднуються в рівні по силам команди. Команда може складатися з гравців різного віку і статі. В командних іграх приймають участь діти, що добре плавають і впевнено почувають себе у воді. Ігри та розваги на воді широко використовуються при проведенні змагань з плавання і водних свят. Боротьба команд за перемогу, різні види естафетного плавання, ігри з елементами прикладного та синхронного плавання. Стрибки у воду, наприклад, викликають велику зацікавленість у вболівальників та глядачів. Різноманітність ігрового матеріалу, які включають елементи кількох водних видів спорту, дають можливість дітям освоїтися у воді, спробувати свої сили і відчути впевненість у собі [2, 6].

Навчання рухливим іграм – це організована система, яка забезпечує повне та якісне оволодіння комплексом необхідних ігор. Основна вимога до такої системи – поступовість в ускладненні матеріалу, який вивчається. Практична діяльність керівника складається з певних пунктів (вибір гри, підготовка місця та інвентаря, організація гравців, пояснення, керівництво, підведення підсумків). Вибір гри залежить від: педагогічних завдань, які ставить керівник перед заняттям; підготовки групи, її фізичного та технічного забезпечення; кількісного складу групи; місця для проведення гри (у залі, на галявині, на майданчику); наявності інвентаря. Підготовка місця та інвентаря: наявність конспекту гри; розмітка майданчика; розставлення приладів; підбір інвентаря; вибір помічників [3].

Керівництво грою: спостереження за діями учасників і команд; усунення помилок; показ правильних індивідуальних і колективних прийомів; припинення виявлені індивідуалізму, грубого ставлення до товаришів; регулювання навантаження. При появі виражених симптомів втоми (пасивність, порушення точності та контролю дій, блідість тощо) необхідно знизити навантаження. Способи зниження навантаження: скорочення тривалості гри; введення перерви; зміна кількості гравців; зменшення величини ігрового майданчика; зміна правил гри; зміна ролей гравців. Стимулювання необхідного рівня змагань протягом усієї гри. Підведення підсумків гри: оцінка результатів, вказати на помилки гравців, пояснити найдоцільніші способи ігрових дій, відзначити кращих ведучих, капітанів, суддів; звернути увагу на порушення правил гри, дисципліни [3].

#### Висновки

Рухлива гра як засіб рекреації володіє цілим рядом якостей, серед яких найважливіше місце займає висока емоційність. У статті доповнено дані про особливості використання засобів та методів фізичної підготовки юних спортсменів, які займаються військово-спортивним багатоборством на етапі початкової підготовки.

#### Література

1. Мороз Ю. Рухливі ігри як одна із форм рекреаційної діяльності. Витоки педагогічної майстерності. Полтава, 2018. Випуск 21. С. 130-133.
2. Назаркевич Л. Теоретико-методичні аспекти проведення занять з плавання для дітей молодшого дошкільного віку. Молода спортивна наука України. Львів, 2017. Т. 2. С. 62-65.
3. Рухливі ігри та естафети: методичні рекомендації до вивчення дисципліни «Спортивні і рухливі ігри та методика викладання» (для студентів навчальних закладів галузі «0102 – Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини») / уклад. О. В. Міщенко, Г. Б. Гученко. 2-е вид., випр. і доп. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. С. 8-11.
4. Рухливі ігри. Середній та старший вік / О.М. Бойко, Л.В. Яковенко. Х.: Вид-во «Ранок», 2017. С. 1-32. (Серія «Сучасна дошкільна освіта»).
5. Шандригось В.І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: Навчально-методичний посібник. 2-ге вид. доповнене і перероблене. Тернопіль: Вектор, 2013. С. 29-36
6. <https://jak.koshachek.com/articles/ruhlivi-igri-v-basejni-dlja-ditej-ta-veselij.html>
7. <https://mini-rivne.com/10-igor-dla-ditej/>
8. <https://vseosvita.ua/library/ruhlivi-igri-z-predmetami-ta-bez-nih-348063.html>
9. <https://naurok.com.ua/ruhlivi-igri-na-vulici-dlya-ditey-297807.html>
10. <https://osnova.com.ua/igri-v-primischenni-i-na-vidkritomu-prostori-dlya-ditey-10-14-rokiv/>

## References

1. Moroz Y.U. (2018). Rukhlyvi ihry yak odna iz form rekreatsinyoi diyal'nosti. Vytoky pedahohichnoyi maysternosti. Poltava. Vypusk 21. S. 130-133.
2. Nazarkevych L. (2017). Teoretyko-metodychni aspekty provedennya zanyat' z plavannya dlya ditey molodshoho doshkil'noho viku. Moloda sportyvna nauka Ukrainy. L'viv. T. 2. S. 62-65.
3. Rukhlyvi ihry ta estafety: metodychni rekomendatsiyi do vyvchennya dystsypliny «Sportyvni i rukhlyvi ihry ta metodyka vykladannya» (dlya studentiv navchal'nykh zakladiv haluzi «0102 – Fizychno vykhovannya, sport i zdorov'ya lyudyny») / uklad. O. V. Mishchenko, H. B. Huchenko. 2-e vyd., vypr. i dop. Sumy : Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka, 2016. S. 8-11.
4. Rukhlyvi ihry. Seredniy ta starshyy vik / O.M. Boyko, L.V. Yakovenko. KH.: Vyd-vo «Ranok», 2017. S. 1-32. (Seriya «Suchasna doshkil'na osvita»).
5. Shandryhos' V.I. (2013). Rukhlyvi ihry z elementamy yedynoborstv: Navchal'no-metodychnyy posibnyk / V.I. Shandryhos'. 2-he vyd. dopovnene i pereroblene. Ternopil': Vektor. S. 29-36.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).29](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).29)  
УДК 796.093.6

Бурла А.О.,

<https://orcid.org/0000-0002-2540-4808>

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,  
Сумський державний Університет, м. Суми

Сірик А.Є.,

<https://orcid.org/0000-0003-1149-9460>

старий викладач,  
Сумський державний університет, м. Суми

Бурла О.А.,

<https://orcid.org/0000-0002-9197-1114>

кандидат технічних наук,

асистент кафедри екології та технології захисту навколишнього середовища,  
Сумський державний Університет, м. Суми

## ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ФІЗИЧНИХ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ І ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ БІАТЛОНІСТІВ 16–17 РОКІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Стаття репрезентує визначення методики диференційованого застосування фізичних засобів відновлення для оптимізації тренувального процесу юних біатлоністів. Наголошено, що сучасні вимоги до змагальних і тренувальних результатів підготовки біатлоністів вимагають широкого використання різних засобів відновлення. Не менш важливе значення має застосування комплексу засобів відновлення під час підготовки юних біатлоністів для оптимізації процесу тренування і посилення оздоровчого ефекту занять. У зв'язку з тим, що останнім часом зростає вимогливість до тренувальних навантажень, для яких характерне зниження резервних можливостей дихальної і серцево-судинної систем, м'язової системи, на думку багатьох авторів, є одним із найважливіших факторів профілактики і своєчасного фізичного відновлення функціональних систем організму. Поряд з цим проблема застосування різних засобів під час підготовки юних біатлоністів є досить актуальною у зв'язку з підготовкою олімпійського резерву. **Методологічну основу дослідження** становить комплекс підходів (задачний, діяльнісний, результатний), принципів (науковості, зв'язку теорії з практикою, активності), методів (застосовано загальнонаукові методи дослідження, зокрема аналіз і синтез; контент-аналіз). **Мета** – підвищення ефективності тренувального процесу на основі запровадження інноваційної технології диференційованого використання засобів відновлення і підвищення працездатності. **Висновки.** Обґрунтовані засоби відновлення і підвищення працездатності, що відповідають структурі тижневих мікроциклів різного типу і базуються на виявленій динаміці процесів стомлення і відновлення, високоефективні, що підтверджується вищим рівнем вивчених показників під час усіх днів тренувального мікроциклу і становить основу інноваційної технології. Ефективність застосування комплексів відновних засобів у структурі базового мезоциклу підтверджується достовірно вищим темпом змін у спортсменів експериментальної групи.

**Ключові слова:** засоби відновлення, тренувальний процес, рухові якості, тренувальні навантаження, етапи підготовки, юні біатлоністи.

**Burla A.O., Siruk A.E. Burla O.A. Differentiation of physical means of recovery and increase of workability of 16-17-year-old biathletes in the preparatory period.** The article represents the definition of the method of differentiated application of physical means of recovery to optimize the training process of young biathletes. It is emphasized that modern requirements for competition and training results of training biathletes require wide use of various means of recovery. Equally important is the use of a complex of recovery tools during the training of young biathletes to optimize the training process and enhance the health-improving effect of classes. In connection with the fact that recently there has been a growing demand for training loads, which are characterized by a decrease in the reserve capabilities of the respiratory and cardiovascular systems, the muscular system, according to many authors, is one of the most important factors in the prevention and timely physical recovery of functional body