

Список використаних джерел

1. Гоглюватая Н. О. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий аквафитнесом с женщинами первого зрелого возраста [Диссертация кандидата педагогических наук, специальность 24.00.01]. Киев, 2006.
2. Ивчатова Т. В. Коррекция телосложения женщин первого зрелого возраста с учетом индивидуальных особенностей геометрии масс их тела [Диссертация кандидата наук по физическому воспитанию и спорту, специальность 24.00.02]. Киев, 2005.
3. Корносенко О. К., Даниско О. В., Демус Я. В. Фітбол-гімнастика при порушеннях постави : наук.-метод. посіб. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022.
4. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення : навч. посіб. К. : Олімпійська література, 2010.
5. Луковська О., Гіркiна С. Індивідуалізація підбору виду фітнесу в оздоровчому тренуванні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2004. № 5. С. 57–59.
6. Лядська О. Ю. Комп'ютерна програма «Fitball training» для жінок першого зрілого віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. № 2. С. 113–115.

ЛАКРОС У НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ: ШЛЯХИ ІНТЕГРАЦІЇ ОСВІТИ ТА СПОРТУ

Лялін Андрій Володимирович,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент **Бабенко І. В.**

Останні тенденції розвитку сучасної спортивної педагогіки свідчать про актуальність використання активних ігрових методик, що контекстуалізують засадничі аспекти залучення дітей та молоді до фізкультурно-спортивної діяльності. Реформування сучасної системи шкільної фізичної культури зумовлює використання інноваційних видів рухової активності, з поміж яких помітно вирізняється лакрос.

Лакрос – це старовинна індіанська гра з палицею та м'ячем [2]. З часом лакрос став одним із найбільш популярних командних видів спорту: від Сполучених Штатів до Японії, від Великої Британії до Чехії гравці різного віку піднімають лакрос до нових висот участі та популярності, особливо на рівні молодіжного спорту. Мета гри в лакросі полягає у забиванні якомога більше голів у ворота команди суперника за допомогою спеціальної клюшки (сітки на довгій ручці) не торкаючись м'яча руками. Згідно з міжнародними правилами, лакрос грається 10 (чоловічий вид) та 12 (жіночий вид) гравцями на кожній стороні поля впродовж чотирьох чвертей рівного часу: професійні

та студентські матчі загалом тривають 60 хвилин, що означає, що вони мають 15 хвилин на чверть матчу, тоді як більшість матчів аматорського рівня тривають 48 хвилин, відповідно по 12 хвилин кожної чверті [6]. Команди складаються з чотирьох типів гравців: трьох нападників, трьох півзахисників, трьох захисників і одного воротаря. Як правило, нападники грають лише в зоні біля воріт суперника, захисники лише в зоні біля своїх воріт, а напівзахисники можуть розташовуватися в будь-якій зоні і грати як нападники або як захисники [5].

Ця динамічна і захоплива гра активно розвивається в Україні. Так, у квітні 2010 року Шерон Ейні вперше познайомила українців з лакросом, і вже з грудня 2011 року завдяки зусиллям Романа Фіщука, який продовжив розвивати лакрос, Європейська Федерація Лакросу (ELF) надала українським представникам необхідний інвентар. В цей же час Володимир Демедюк створив першу чоловічу команду у м. Рівне. Федерація лакросу України, що була створена 28 лютого 2017 року, має на меті створення 22 активних лакрос-клубів (по одному у кожній обласній Україні). З 28 грудня 2023 року лакрос включено до реєстру визнаних видів спорту в Україні [3].

До розвитку потужного спортивного проєкту долучилася Полтавська область: випускник факультету фізичного виховання та спорту Андрій Лялін очолив Полтавське відділення федерації лакросу України і на базі Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка створив першу молодіжну команду з когорти майбутніх учителів фізичної культури та тренерів [2]. З огляду на те, що лакрос рекомендований Міністерством освіти і науки України як один з варіативних модулів [1], що можуть вивчатися на уроках фізичної культури в умовах Нової української школи, амбасадор лакросу в Полтавському регіоні має амбітні цілі: упровадження лакросу в освітній процес закладів загальної середньої освіти, створення потужної мережі спортивних клубів та секцій в дитячо-юнацьких спортивних школах та спеціалізованих ДЮСШ олімпійського резерву проведення змагань; створення умов для масових занять видів спорту.

Як вид спорту лакрос має потужний потенціал для цього: емпіричні дані та дані спостережень свідчать про те, що для сучасно техніки гри характерні висока інтенсивність та швидка зміна напрямів гравців [4], адже це захопливий вид спорту, що поєднує в собі елементи баскетболу, футболу та хокею. Умови змагальної діяльності вимагають від гравців аеробної, так і анаеробної підготовки, розвинених швидкісно-силових якостей та командної взаємодії і цілком узгоджується із сучасною політикою у сфері фізичної культури і спорту, а саме: створення умов для формування особистісних якостей та когнітивних властивостей дітей та молоді; розширення їх особистого соціального, культурного, навчального і рухового досвіду, в тому числі й під час взаємодії у процесі рухової (спортивно-ігрової) діяльності; формування мети, ціннісних орієнтацій та етичних норм, щодо використання

фізичних вправ, систематичної рухової діяльності і здорового способу життя; формування здатності до моделювання рухової діяльності з врахуванням фізичної підготовленості і функціональних можливостей організму; розвиток природних здібностей під час виконання фізичних вправ, ігрової та змагальної діяльності; розвиток комунікативних компетентностей та соціалізація дітей та підлітків у процесі фізичного виховання, формування адекватної позитивної самооцінки; застосування гендерного підходу до фізкультурно-спортивної діяльності чи рухової активності [1].

Лакрос є давньою індіанською спортивною грою, яка нині набула значної популярності у багатьох країнах світу, особливо на рівні молодіжного спорту. Полтавська область стала одним з осередків розвитку лакросу в Україні. Означений вид спорту рекомендований Міністерством освіти і науки як варіативний модуль для уроків фізкультури в рамках Нової української школи. Це відкриває перспективи його впровадження в систему шкільної освіти, оскільки лакрос поєднує елементи інших ігор і вимагає від гравців різнобічної фізичної підготовки, командної взаємодії та розвиває важливі особистісні якості. Популяризація лакросу в Україні сприятиме залученню дітей та молоді до активного способу життя, формуванню здорових звичок і всебічному розвитку підростаючого покоління відповідно до сучасної політики у сфері фізичної культури та спорту, що підтверджує перспективність і доцільність його подальшого поширення як інноваційного виду рухової активності в українській системі освіти.

Список використаних джерел

1. Педан О. С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Дерев'янку В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти. та ін. Київ: Міністерство освіти і науки України. 2022. 291 с.
2. Спортивний клуб з лакросу в Полтаві. URL: <https://lacrossepoltavaroek.com/>
3. Федерація Лакросу України. URL: <https://www.flu.com.ua/>
4. Downey A. The creator's game: Lacrosse, identity, and Indigenous nationhood. 2018. UBC Press.
5. Putukian M., Lincoln A. E., Crisco, J. J. Sports-specific issues in men's and women's lacrosse. *Current sports medicine reports*. 2014. № 13 (5). С. 334–340.
6. Vincent H. K., Vincent K. R. Core and back rehabilitation for high-speed rotation sports: Highlight on lacrosse. *Current Sports Medicine Reports*. 2018. № 17 (6). С. 208–214.