

– *покращення витривалості*: зміцнення дихальних м'язів, що дозволяє спортсменам легше дихати під час інтенсивної фізичної активності, збільшуючи їхню витривалість.

– *підвищення ефективності*: покращена техніка дихання допомагає економити енергію та покращує спроможність організму використовувати кисень під час спортивних змагань.

– *зменшення ризику травм*: сильніші дихальні м'язи можуть допомогти у попередженні травм у спорті, особливо при високій інтенсивності фізичних навантажень.

– *підвищення витривалості мозку*: оксигенований мозок працює краще, що може позитивно вплинути на концентрацію та рішення під час змагань.

Включення респіраторного тренування в регулярну програму тренувань є важливим аспектом для досягнення високих результатів у спорті. Це сприяє поліпшенню функцій дихання, підвищенню витривалості та зменшенню ризику травм. Впровадження респіраторних вправ допомагає значно підвищити ефективність тренувань та досягнення спортивних цілей.

Список використаних джерел

1. Ільницька Г. С., Гончарук Н. В. Терапевтичні вправи : навч. посіб. Харків : НФаУ, 2021. 198 с.

2. Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : зб. наук. праць XIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. Вінниця: ТОВ «Твори». 2021. 148 с.

3. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина : підручник для студентів і лікарів ; за заг. ред. В. М. Сокрута. Краматорськ: Каштан, 2019. 480 с.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ЛАКРОСУ В УКРАЇНІ

Бондаренко Валентина Володимирівна,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури

Жаботинський Давид Олександрович,

здобувач першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Лакрос відіграв важливу роль у суспільному та релігійному житті племен північноамериканського континенту, має давню історію та походить від гри в м'яч *багатавею*. Гра символізувала певний ритуал «вигнання», участь у якій брало усе плем'я, тривала декілька днів на «полі» протяжністю у кілька кілометрів. Водночас гру застосовували як елемент військової

підготовки, а корінні американці називали її «братом маленької війни». Сучасної назви «la crosse», точніше «le jeu de la crosse», гра набула у наслідок запозичення її європейськими переселенцями до Канади. У 1636 році французький єзуїт Jean de Brebeuf вперше побачив цю гру і саме ключка для гри видалася йому схожою на архієрейську палицу (crosse) (Лакрос у Києві...).

Сучасний варіант гри набуває поширення у культурі і спортивних традиціях багатьох народів. Лакрос був представлений на літніх Олімпійських іграх у 1928 та 1932 роках. Вивчення історії лакросу в Україні дозволяє розкрити цінні аспекти даного виду спорту, окреслити її соціальні, політичні та економічні аспекти та встановити зв'язки та співпрацю з міжнародними організаціями та спортивними федераціями, що сприяє обміну досвідом, підвищенню престижу та розвитку лакросу як міжнародного спорту.

Історія розвитку лакросу в Україні бере свій початок з 2010 року завдяки Шерон Ейні, яка вперше познайомила українців з цим видом спорту. З часом гра набуває популярності і підтримку спортивних організацій та ентузіастів. Лакрос – командна гра з твердим гумовим м'ячем, який переносять полем за допомогою кросів – сіток на довгій ручці. У лакрос грають як жінки, так і чоловіки. На відміну від жіночого варіанту лакросу, у чоловічому (*філдлакрос*) дозволені силові прийоми та контактна боротьба, тому гравці вдягають спеціальну захисну амуніцію – шоломи з маскою та щитки під одяг. Гру проводять на великому футбольному полі між двох команд, у складі чоловічої команди 10 гравців, а стартовий склад жіночої команди має становити 12 осіб. Існує ще один вид лакросу – *бакслакрос*, що має схожість з хокеєм, адже започаткований він був власником хокейного клубу Монреалю (Les Canadiens) та названий «лакрос у коробці» (Box-Lacrosse) (Лакрос у Києві...). У цей різновид грають в хокейній коробці і для нього характерним є більш широкий арсенал силових прийомів, що зобов'язує гравців одягати більше амуніції. Наразі популярності набуває ще один вид лакросу, який носить назву «б на б» та у який грають на половину футбольного поля. Це своєрідний полегшений варіант гри, у якій не потрібно багато гравців і тому його часто застосовують на попередніх етапах підготовки.

Перші спроби впровадження лакросу в Україні почалися з організації демонстраційних матчів та тренувань у Києві та інших містах. Люди, які були зацікавлені у цій грі, зверталися за порадами щодо проведення матчів та тренувального процесу до зарубіжних досвідчених гравців та тренерів.

Завдяки зусиллям Девіда Даймона у 2010-2011 роках у Києві було створено першу офіційну команду з лакросу під назвою «Київські Ведмеді», що стало важливим кроком у поширенні цієї гри в Україні, оскільки це сприяло популяризації серед молоді та створенню умов для тренувань та

змагань. З часом лакросу в Україні почали приділяти більше уваги і надавати відповідну підтримку. Так, у грудні 2011 року задля розвитку лакросу зусиллями Романа Фіщука оформлено першу передачу Європейською Федерацією Лакросу (ELF) інвентарю для України. Нові команди почали з'являтися у різних містах країни (Рівне, Вінниця, а згодом і у Полтаві), а у квітні 2012 року було засновано першу в Україні дитячу лакрос команду. У 2023 році до лакросу доєднується і команда Dobremans (Бершадь-Вапнярка). Для популяризації та широкого залучення дітей до занять новим для України видом спорту у Рівному, Ірпені, Києві організують літні лакрос-табори (Федерація лакросу України...).

Українська асоціація лакросу працювала над популяризацією гри, залученням нових гравців та тренерів, а також за право участі у міжнародних турнірах. Зокрема, чоловічі клубні команди з України у серпні 2012 року вперше стають учасниками турніру у місті Софія (Болгарія), а вже у березні 2014 року проводиться перший Кубок України за участю команди «Вінницькі Вовки» та команд з Києва та Рівного, в якому останні здобули перемогу.

Потужним актом визнання лакросу в Україні стає реєстрація 28 лютого 2017 року Федерації Лакросу України («FCA Ukraine») у місті Рівне, що відкрило доступ збірній команді до участі у міжнародних зустрічах (м. Лодзь, ПНР). Наступного року, за підтримки ГО «FCA Ukraine», було започатковано щорічний «Різдвяний лакрос турнір» (м. Київ) та проведено перші тренувальні збори Національної збірної з лакросу в оновленому складі. Сьогодні у складі збірної України представники не лише Вінниці, Києва, Рівного, але й Львова, Тернополя, Дніпра.

У січні 2024 року лакрос офіційно визнано як вид спорту в Україні та за рішенням МОК включено у програму літніх Олімпійських ігор-2028, що пройдуть у Лос-Анджелесі (LA28) (Про визнання, скасування рішення про визнання видів спорту та внесення змін ...).

Сьогодні увага до лакросу в Україні продовжує зростати, привертаючи увагу як спортсменів, так і вболівальників і навіть до шкільної програми з фізичної культури включено «Лакрос» як один із варіативних модулів. Завдяки наполегливій роботі ентузіастів та підтримці спортивних структур, ця гра набуває все більшого значення у спортивному житті країни.

Список використаних джерел

1. Лакрос у Києві. Історія. URL: <https://sportguide.kiev.ua/articles/307-istoriya>).
2. Федерація лакросу України. URL: <https://www.flu.com.ua/about/>).
3. Про визнання, скасування рішення про визнання видів спорту та внесення змін до Реєстру визнаних видів спорту в Україні: *Наказ ММС України від 03 січня 2024 р. № 49*. URL: <https://mms.gov.ua/npas/pro>

vyznannia-skasuvannia-rishennia-pro-vyznannia-vydiv-sportu-ta-vnesennia-zmin-do-reiestru-vyznanykh-vydiv-sportu-v-ukraini).