

2. Харчук О. Передумови організації змагань з кіберспорту серед студентської молоді. Матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення», 23-24 квітня 2020 р. Львів, 2020. С. 135.

3. Шинкарук О, Юхно Ю, Сергієнко К, Яковенко О. Міжнародний досвід розвитку кіберспорту. Матеріали II Всеукраїнської електронної конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії», 18 квітня 2019 року. Київ, 2019. С. 282.

Єднак В.Д. <https://orcid.org/0000-0003-0009-8805>

ГРА «ПЕТАНК» ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Тернопільський національний педагогічний університет ім.
Володимира Гнатюка

Анотація. У публікації розкриваються історичні аспекти виникнення гри «Петанк». Розглянуто її місце у системі формування здорового способу життя. Встановлено вплив занять петанком на здоров'я студентської молоді.

Annotation. The publication reveals the historical aspects of the origin of the game "Petanque". Its place in the system of forming a healthy lifestyle is considered. The impact of petanque on the health of student youth has been established.

Актуальність. Навчання у закладах вищої освіти пов'язане великим розумовим та нервово-емоційним навантаженням, яке спричиняє недостатність рухової активності і відображається на працездатності людини і зниженні її життєвого тону.

Фізичні вправи – один з найбільш ефективних засобів підтримки життєвого тону і зміцнення здоров'я. Крім фізичного навантаження вони можуть дати великий емоційний заряд, створити гарний настрій і дати почуття задоволеності від своєї діяльності, що не менш важливо, ніж фізична активність.

Освітній процес в сучасних навчальних закладах передбачає не тільки навчання і виховання, а й зміцнення здоров'я студентської молоді.

На сьогодні в Україні спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичного стану студентської молоді. Однією з

соціально значущих причин цього явища є зменшення рухової активності сучасної людини.

Формування культури активного дозвілля сучасної молоді має стати одним з найважливіших завдань діяльності кафедр фізичного виховання закладів вищої освіти. Для реалізації вищезгаданого завдання слід мотивувати студентську молодь шляхом впровадження в навчальний процес різноманітних, сучасних та доступних засобів фізичного виховання і спорту. [1]

Одним з таких засобів може стати гра «Петанк».

Мета дослідження: проаналізувати гру «Петанк», як засіб оздоровлення і підвищення фізичної підготовленості студентської молоді.

Завдання дослідження: 1. Дослідити історію виникнення гри «Петанк».

2. Визначити вплив гри «Петанк» на здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження.

Результати дослідження. Одні з перших згадок про ігри, що віддалено нагадують петанк, можна знайти в джерелах про Стародавній Рим та Грецію. У 6 столітті до н.е. греки змагалися в дальності кидання каменів, римляни грали на точність, кидаючи камінь якомога ближче до будь-якого об'єкта. У Греції для гри використовували сферичні камені, а в Римі – дерев'яні кулі окуті залізом.

З падінням Римської Імперії на довгі століття подібні ігри були забуті.

Уже в дещо інших формах гра відродилася в середні століття під назвою «глобурум» (globurum), більш відома як «boules». Існувало безліч її різновидів: кулі робилися з каменю, глини або дерева, в ходу були навіть дерев'яні кулі суцільно втикани кованими цвяхами з великими шляпками. Гра стала настільки популярною у Франції, що, як і багато азартних розваг, зазнала репресій. У 1369 році Карл IV (імператор Священної Римської імперії) ввів на неї заборону, вважаючи, що для своїх підданих більш корисними будуть заняття військовими вправами.

Відомий французький письменник Франсуа Рабле говорив про цю гру: «Ні ревматизм, ніяка інша хвороба не можуть перешкодити будь-кому грати в петанк. Він підходить для будь-якого віку, як для молодих, так і для старих».

На початку 16 століття гра дуже сподобалася Папі Римському Юлію II, який навіть організував перші в історії петанку

міжнародні змагання між французами, італійцями та іспанцями. Незабаром відносини між Францією і Італією зіпсувалися, турніри припинилися, але у Франції вже почали грати в свою гру з кулями, якій дали нову назву «petanque». Це слово прийшло з Провансу, на місцевому діалекті воно означало «ноги разом». Назва нагадувала гравцям, що під час кидка не можна переступати за окреслене коло. [3]

Популярність гри дуже сильно зросла в XIX столітті. В неї грали не тільки на луках за межами міста, а й скрізь, де було місце – на вулицях і на ринкових майданчиках. У другій половині XIX століття в Ліоні з'явилася гра «Boule Lyonnaise» – «Ліонські кулі». У 1894 році був організований перший турнір, в якому більше 1000 гравців протягом трьох днів змагалися в мистецтві кидання куль. [2,3]

У тому вигляді, в якому він відомий в наші дні, петанк з'явився в 1907 році. Гра виникла в невеликому містечку на Лазурному березі Ла-Сьота. Дуже хороший, але вже літній гравець Jeu Provençal не зміг більше грати, тому що, за правилами цієї гри, потрібно зробити три кроки, перш ніж кинути кулю. Через ревматизм і сильний біль ця людина не могла зробити ні випад, ні необхідних три кроки перед кидком. Проте, він не хотів відмовлятися від свого виду спорту, і йому прийшла в голову ідея скоротити дистанцію кидка до 6-10 м., замість 14-22 м., а також кидати кулі з місця з намальованого кола. Гравець повинен стояти в колі, поки не впаде куля. Термін «закриті ноги» по-французьки звучить «pieds tanqués», в Провансі її називали «ped tanco». Ці два слова незабаром злились в одне: pétanque – петанк. [2,4]

1957 р. у м.Спа (Бельгія), під час Міжнародного турніру, організованого Бельгійською федерацією петанку та місцевим клубом, було прийнято рішення створити Міжнародну федерацію петанку. 8 березня 1958 року в Марселі було створено Міжнародну федерацію петанку. З того часу кількість країн-членів Федерації зросла з 7 до 165 на усіх п'яти континентах. На сьогодні є майже 600 000 ліцензованих гравців і ще багато людей, які грають просто для задоволення. Перший Чемпіонат світу було проведено у 1959 році у м.Спа (Бельгія). [3]

Зараз петанк є офіційним видом спорту у кількох мультиспортивних змаганнях: Світових іграх, Середземноморських іграх, Іграх СЕА, Азіатських іграх у приміщенні, Тихоокеанських іграх, Іграх країн Індійського океану, Африканських ігор та Світових пляжних ігор.

У 1986 році гра «Петанк» була визнаний Міжнародним олімпійським комітетом.

Петанк, як складова Boules Sport є кандидатом на включення до програми Ігор Олімпіади 2024 року. [3]

Дана гра включає: командну стратегію і тактику, техніку і психологічне налаштування. Вона не знає обмежень за віком і фізичній підготовці, корисна для здоров'я, об'єднує і заряджає позитивом. Для того щоб в неї грати, не потрібно дорогого інвентарю та екіпіровки. Метою гри є, стоячи всередині кола (обома ногами торкаючись землі), кинути металеві кулі якомога ближче до маленької дерев'яної кулі (cochonnet, piglet, bouchon, le petit – кошонет, поросятко, джек, бушон, корок, малесенький). При цьому металева куля може зачепити кошонет, або збити кулю суперника, щоб відштовхнути його. Головне щоб в кінці гри одна або кілька куль команди опинилися ближче до кошонету, ніж кулі суперника. За кожен таку кулю нараховується одне очко. Гра триває до 13 очок (кубок світу – 15).

Цю гру, як правило, грають на твердому ґрунті або гравії, але можна також грати на траві, піску тощо. Розмір майданчика 15м на 4 м. Вага куль повинна бути від 650 до 800 г, діаметр від 70 до 80 мм. Кошонет повинен бути виготовлений з деревини і мати діаметр від 25 до 35 мм.

При уявній легкості під час гри можна отримати пристойне фізичне навантаження. За одну партію, що триває приблизно годину (плюс-мінус 20 хвилин), гравець викидає на відстань від 6 до 13 метрів до 75 куль вагою близько 700 грам кожен (сумарне навантаження приблизно 45,5 кг.). До куль треба ще дійти (приблизно 2,5 км), потім 75 разів нахилитися або сісти, щоб їх взяти. Все це навантаження позитивно впливає на організм людини. [1]

Окрім того гра відбувається на свіжому повітрі і удосконалюватись в ній можна в міському сквері, парку, дачі, біля будинку і на спортивних майданчику, що додатково додає гри оздоровчого ефекту.

Заключення. Проаналізувавши все вище сказане, можна з упевненістю відзначити, що гра «Петанк» може позитивно впливати на здоров'я людини. Допомогає загартувувати характер, розвивати рухові якості, набувати нові рухові вміння і навички, а також вести по справжньому здоровий спосіб життя.

Список літератури:

1. Смольский С.М., Сони́на Н.В. Петанк, как новая форма оздоровительной физической культуры студентов // Оздоровительная физическая культура молодежи: актуальные проблемы и перспективы: материалы III Междунар. науч. – практ. конф. (Минск, 11–13 апр. 2018г.). / под ред. : Е. С. Ванда. Минск : БГМУ, 2018. С. 91-93. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://rep.bsmu.by/bitstream/handle/BSMU/22051/23.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
2. <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BA> [Электронний ресурс]
3. <https://fipjp.org/index.php/en/> [Электронний ресурс]
4. <http://www.multura.com/articles/16081/> [Электронний ресурс]

Клапоущак І.Д.

БЬОРДВОЧИНГ ЯК ПРИКЛАД ЕКОЛОГІЗАЦІЇ ТУРИЗМУ ТА ІННОВАЦІЙНИЙ НАПРЯМОК РОЗВИТКУ СТАЛОЇ ТУРИСТИКИ ТЕРНОПІЛЛЯ

Тернопільський національний педагогічний університет ім.
Володимира Гнатюка

Анотація. В статті обґрунтовано концепт «бьордвочинг» як різновид екологічного туризму та альтернативний спосіб активного відпочинку; охарактеризовано ресурсну базу для створення бьордвочинг-турів на Тернопільщині як інноваційного та перспективного вектора диверсифікації туристики регіону в контексті сталого розвитку туризму.

Annotation. The concept of «birdwatching» as a kind of ecological tourism and an alternative way of active recreation has been substantiated in the article; the resource base for the creation of birdwatching tours in Ternopil region as an innovative and perspective vector of diversification of tourism in the region in the context of sustainable tourism development has been described.

Сегментація ринку споживачів туристичного продукту здійснюється за багатьма критеріями. Серед них на першому місці слід розглядати мету подорожі. Адже мета є конкретною реалізацією мотивації до туристичної подорожі, в якій відбивається потреба у відпочинку, реалізована як запит на