

Н.В. Сони́на, канд. пед. наук, доц., **С.М. Смольский**, канд. биол. наук
УО «Белорусский государственный аграрный технический университет»

ИГРА «ПЕТАНК» КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Игры, похожие на петанк, существовали ещё в Древней Греции и Древнем Риме. В Элладe обычно использовали круглые камни и упражнялись в дальности броска, а римляне бросали окованные железом деревянные шары на точность попадания.

После падения Римской империи эта игра была забыта и возродилась в средние века под названием «bouleurs». Она стала настолько популярна, что в XIV веке был введён запрет на эту игру, чтобы подданные занимались более полезными упражнениями: фехтованием или стрельбой из лука.

Известен случай, когда в 1792 году в Марселе при игре в шары погибло 38 человек. Дело в том, что на территории монастыря, где проходила игра, размещался пороховой склад, а в качестве шаров игроки использовали пушечные ядра. По одной из

версий во время игры ядро высекло из каменного пола искру и вспыхнули частички пороха, по другой — одно из ядер оказалось пороховой гранатой [1].

Несмотря на запреты, игра дожила до наших дней. В различных формах, под разными названиями она существует в различных странах Средиземноморья и в Великобритании. В том виде, в котором он известен в наши дни, петанк появился в 1907 году [2].

В настоящее время игроки в петанк объединены в Международную федерацию, в которую входит более 50 стран, регулярно проводятся мировые чемпионаты. В Республике Беларусь также есть национальная федерация петанка.

Цель игры состоит в том, что игроки двух команд на площадке размером 15×4 м по очереди бросают металлические шары, стараясь как можно ближе положить свой шар рядом с маленьким деревянным шаром — кошонетом. При этом металлический шар может задеть кошонет, или сбить шар соперника, чтобы оттолкнуть его. Главное чтобы в конце игры один или несколько шаров команды оказались ближе к кошонету, чем шары соперника. За каждый такой шар начисляется одно очко. Игра продолжается до 13 очков (кубок мира — 15).

Играть в петанк можно на любой площадке: песчаной, грунтовой, гравийной и т. д. Размеры и вес шаров: кошонет — 30 мм, металлические — 70,5-80,0 мм, вес — 650-800 г. Возрастных ограничений нет.

Правила игры в петанк [2, 3]:

В игре принимают участие две команды. Команда может состоять из одного, двух, или трех игроков. В игре используется не более 12 шаров. Если команда состоит из одного или двух игроков, то каждый из них играет тремя шарами. Если в состав команды входит по три игрока, то каждый игрок такой команды играет двумя шарами (рис. 1).

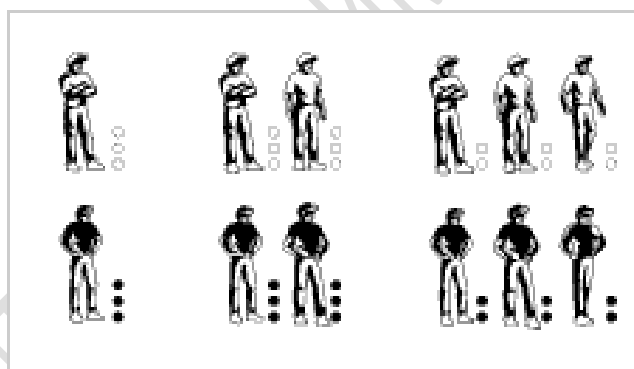


Рисунок 1 – Состав и количество шаров команды

Бросая жребий, выбирают, какая команда начинает играть первой. Эта команда чертит на земле круг диаметром около 30 см (рис. 2).

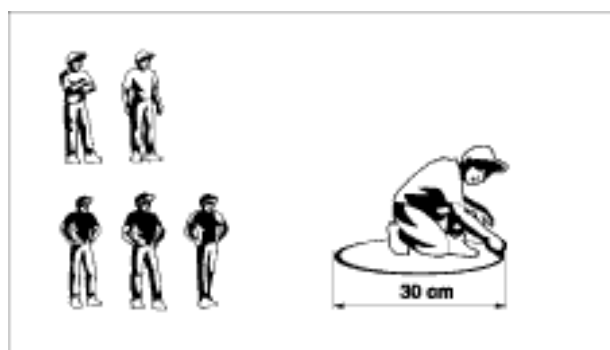


Рисунок 2 – Диаметр круга

Игрок первой команды бросает деревянный шарик - кошонет на расстояние от 6 до 10 метров, но не ближе чем на 50 см от любого препятствия. При этом ноги игрока должны быть внутри круга до тех пор, пока кошонет не остановится (рис. 3).

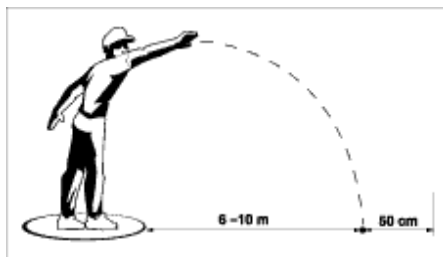


Рисунок 3 – Бросок кошонета

После того как кошонет брошен, любой игрок первой команды бросает первый шар, стараясь разместить его, как можно ближе к кошонету. При этом ноги бросающего игрока не должны выступать за пределы круга (рис. 4).



Рисунок 4 – Бросок первого шара

После первого броска игрок второй команды становится в тот же круг и старается бросить свой шар ближе к кошонету или выбить шар оппонента (рис. 5).



Рисунок 5 – Бросок игрока второй команды

Следующий бросок делает команда, чей шар находится дальше от кошонета, и бросает свои шары до тех пор, пока один из ее шаров не станет ближе к кошонету, чем любой из шаров оппонента. После чего броски делает команда оппонентов. Если у команды оппонента не осталось шаров для броска, то другая команда бросает свои оставшиеся шары, стараясь разместить их как можно ближе к кошонету (рис. 6).

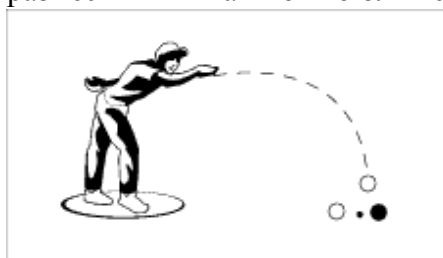


Рисунок 6 – Бросок игрока команды, чей шар дальше от кошонета

Когда шары обеих команд брошены, производится подсчет очков. Команда - победительница получает столько очков, сколько шаров размещено ближе к кошонету, чем ближайший шар противостоящей команды (рис. 7).

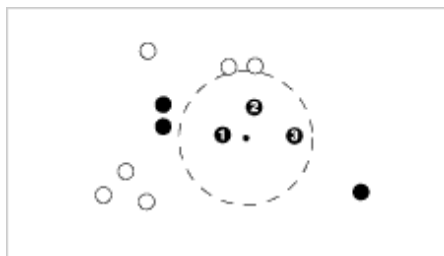


Рисунок 7 – Подсчет очков

Раунд считается законченным, когда каждая команда бросила все свои шары. Команда - победительница начинает новый раунд, вычерчивая круг на месте падения кошонета предыдущего раунда, и снова бросает кошонет и начинает новый раунд. Игра продолжается, пока одна из команд не набрала 13 очков (рис. 8).

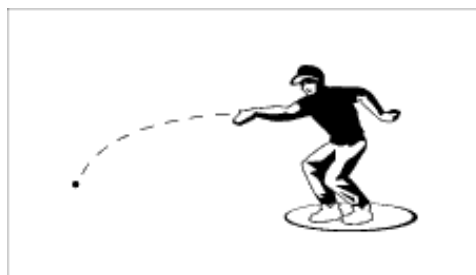


Рисунок 8 – Новый раунд

Можно выделить несколько аспектов успешного развития этой спортивной игры среди студенческой молодежи: социальный, экономический, психологический и физический [3].

Игра объединяет. Каждый сможет стать мастером спорта, найти близких по духу людей, решить проблему досуга. Появляются семейные команды.

В петанке добиваются результата игроки с 15-ти минутным стажем. Это не требует специальной физической подготовки, дополнительных тренировок и больших затрат, подходят любые площадки, кроме травы и асфальта.

Считается, что к петанку тяготеют только доброжелательные, остроумные, славные люди. У петанк-клуба, благодаря этому, появляется возможность возрождения клубности в истинном понимании этого слова: содружество очень разных людей, имеющее общие интересы и бескорыстно стремящееся к единой цели (социальный статус, доход, возраст, пол и физические недостатки не играют роли).

При кажущейся легкости петанкист получает приличную физическую нагрузку. За одну партию, длящуюся примерно час (плюс-минус 20 минут), игрок выбрасывает на расстояние от 6 до 20 метров до 75 шаров весом около 700 грамм каждый (прим. 45,5 кг.), до шаров ведь надо еще дойти (до 2,5 км.), а затем 75 раз наклониться или присесть, чтобы их взять.

Данная игра включает: командную стратегию и тактику, технику и психологический настрой. Следовательно, петанк можно в полной мере рекомендовать для занятий в студенческой среде с целью формирования здорового образа жизни.

Литература

1. Информационный сайт о видах спорта «Редкие, экзотические и современные» [Электронный ресурс] режим доступа: <http://redkysport.ru/petank/hystor.php>;
2. Официальный сайт Российской федерации петанка [Электронный ресурс] режим доступа: <http://www.petanque.ru>
3. Официальный сайт федерации петанка Республики Беларусь [Электронный ресурс] режим доступа: <http://www.petanque.by/>

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ