

ПЕТАНК ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ІНСТРУМЕНТ РОЗВИТКУ М'ЯКИХ НАВИЧОК В УЧНІВ НУШ

Бихун Наталя, Молчанова Олександра

Харківська державна академія фізичної культури, Харків

Анотація. У статті представлено дані літературних джерел з питання загальної характеристики петанку як варіативного модулю програми з фізичної культури нової української школи (НУШ). *Мета дослідження:* дослідити сутність та історію розвитку петанку як інноваційного виду спорту. *Методи дослідження:* теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури. *Результати дослідження:* встановлено, що сьогоднішня школа змінюється і звичайні види рухової активності вже не завжди цікаві дітям. Реформа НУШ дає можливість обирати нові види спорту і «Петанк» став одним із популярних модулів. *Висновки.* Петанк – це цікавий інноваційний вид рухової активності, який не вимагає спеціальної фізичної підготовленості, що робить його доступним для всіх, включаючи людей з ослабленим здоров'ям.

Ключові слова: історичні аспекти, заклади загальної середньої освіти, інноваційні види рухової діяльності, школярі, уроки фізичної культури.

Аналіз останніх публікацій за темою дослідження. Сучасна школа вже давно перестала бути лише місцем засвоєння знань – вона перетворюється на простір розвитку особистості, творчості та здорового способу життя. Одним із ключових напрямів цього процесу є впровадження інноваційних видів спорту, які відповідають потребам нового покоління учнів. Чимало науковців досліджували ефективність впровадження інноваційних видів рухової активності, а саме: кросфіт (Petrova & Bala, 2021; Жук, 2024), чирлідінг (Bala et

al., 2018; Круглова, та Бихун, 2025; Masliak et al., 2018), фітбол-аеробіка (Криворучко, 2020; Базилевич та ін., 2023), функціональне тренування (Бихун, та Урустін, 2025; Кравчук та ін., 2019), софтбол (Кулик, та Гуліна, 2025), спортивне орієнтування (Шип, 2025) тощо. Вони вказують на доцільність включення різноманітних видів рухової діяльності в процес фізичного виховання адже такі дисципліни не лише урізноманітнюють уроки фізичної культури, а й формують у молоді мотивацію до рухової активності, сприяють позитивній взаємодії та відкривають нові можливості для самовираження.

Одним із таких інноваційних видів рухової діяльності є петанк, який включений до програми НУШ і набирає все більшу увагу та популярність (Бражнік, 2023; Офіційні правила петанку; Тхір, 2024; Що таке петанк; Як грати в петанк).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської державної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання різних верств населення» на 2020–2026 рр. (№ держреєстрації 0120U101110).

Мета дослідження: дослідити сутність та історію розвитку петанку як інноваційного виду спорту.

Завдання дослідження:

1. Вивчити історичні аспекти виникнення та розвитку петанку.
2. Розкрити особливості організації та проведення гри в петанк.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Петанк – це французька гра з металевими кулями, у якій гравці намагаються кидати свої кулі якомога ближче до маленької дерев'яної кульки-мішені (її називають *кошонет* або *jack*). Грати можна один на один, парами або командами по три гравці. Зазвичай грають на рівному майданчику з ґрунту, гравію чи піску.

Перевагами гри у петанк є:

- можливість грати всією родиною, незалежно від віку членів родини та спортивної підготовки;
- можливість грати людям з обмеженням по здоров'ю чи обмеженими фізичними можливостями;
- користь для здоров'я адже включає в себе легкі фізичні навантаження та мінімальний ризик травмування;
- за допомогою гри можна зміцнити соціальні зв'язки;
- петанк допомагає знизити рівень стресу та тривожності;
- бюджетний вид спорту, адже для гри не потрібен дорогий зал чи форма, достатньо будь-якого майданчика або закритого приміщення;
- тренує уміння концентрувати увагу, розвиває витримку, дальномір, точність, стратегічне мислення і навіть прикладу геометрію, позаяк підрахунок балів кожного ігрового раунду безпосередньо пов'язаний з вимірюванням і підрахунком відстані кинутих куль від епіцентру гри – кошонету (Бражнік, 2023).

Петанк з'явився у Франції на початку ХХ століття. Його батьківщиною вважається місто Ла-Сьота на півдні країни. У 1907 році місцеві гравці в традиційну гру з кулями вирішили змінити правила через одного з учасників, який через ревматизм не міг розібратися перед кидком. Для нього придумали новий спосіб гри – кидати кулю. Англійською та французькою мовами назва петанк походить від *la petansa* в провансальській мові, що означає «ноги разом» або точніше «ноги на якорі».

У Франції в петанк грають близько 17 мільйонів осіб (в основному під час літніх канікул). Є близько 375 тис. гравців, ліцензованих Федерацією Французького Петанку і близько 3 тис. – в Англії. Петанк-клуби є в США та Південно-Східній Азії: Лаос, Північний Таїланд, В'єтнам та Камбоджа (Тхір, 2024; Що таке петанк).

В Україні уперше в петанк почали грати ще на початку 2000-х у Києві та Ужгороді, одним з тих, хто активно розвивав спорт на Закарпатті, був журналіст Олександр Попович. Згодом сформувалася ГО «Федерація петанку України» (ГО

ФПУ), яку зареєстрували в квітні 2007 року. Президентом ГО ФПУ став Петро Гойс. Цього ж року Україна була вперше представлена на жіночому Чемпіонаті Європи (триплети) в Анкарі. В рамках Чемпіонату відбувся конгрес, на якому Президент Всесвітньої Федерації Петанку (FIPJP) Клод Азема оголосив про створення нової Федерації в Європі.

Національним видом спорту петанк в Україні визнали в 2021 році (Тхір, 2024).

Сьогодні петанк включений до шкільної програми НУШ, який разом з іншими видами активностей, таких як: флорбол, регбі-5, фрисбі, покликаний різноманітиту руховий досвід учнів та розвинути в них різні фізичні якості.

Для організації занять петанком потрібна не складна матеріально-технічна база: металеві кулі для гравців, маленька дерев'яна кулька, рулетка або спеціальний складний метр (для визначення переможця в спірних ситуаціях), рівна ділянка з твердим ґрунтовим, піщаним або гравійним покриттям, складене або накреслене коло діаметром 50 см. Тому його зручно проводити навіть у школах з обмеженою спортивною базою.

Правила гри у петанки також є простими: у петанк грають командами, одна команда – це один, два або три гравці. Максимум у грі можуть використовуватися не більше 12 куль. Коли у команді грають тільки два гравці, то кожен учасник бере собі по три кулі. Якщо до складу команди входить по три гравці, то кожен гравець такої команди грає двома кулями. Кидаючи жереб, вибирають, яка команда починає грати першою ця ж команда креслить на полі коло діаметром близько 30 см. Гравець першої команди, ставши у коло, кидає дерев'яну кульку – кошонет на відстань від 6 до 10 метрів але не ближче ніж на 50 см від будь-якої перешкоди. При цьому, ноги гравця повинні бути усередині кола доти, поки кошонет не зупиниться. Після того як кошонет кинутий, будь-який гравець першої команди кидає першу кулю, намагаючись розмістити її, якнайближче до кошонету. При цьому ноги гравця, який кидає, не повинні виступати за межі кола. Після першого кидка гравець другої команди стає в те ж коло і намагається кинути свою кулю ближче до кошонету або вибити кулю опонента. Наступний кидок робить та команда, чия куля знаходиться далі від

кошонету, і кидає свої кулі доти, поки одна з її куль не стане ближче до кошонету, ніж будь-яка з куль опонента. Після чого кидки робить команда опонентів. Якщо в команди опонента не залишилося куль для кидка, то інша команда кидає свої кулі, що залишилися, намагаючись розмістити їх якнайближче до кошонету. Коли кулі обох команд кинуті, проводиться підрахунок очок. Команда-переможниця одержує стільки очок, скільки її куль розміщено ближче до кошонету, ніж найближча куля команди-суперниці. Раунд вважається закінченим, коли кожна команда кинула усі свої кулі. Команда-переможниця починає новий раунд, викреслюючи коло на місці падіння кошонета попереднього раунду, і знову кидає кошонет і починає новий раунд. Гра продовжується, поки одна з команд не набрала 13 очок (Як грати в петанк).

В петанк грають кулями, які затверджені FIPJP і мають такі характеристики:

1. Кулі повинні бути металевими.
2. Діаметр кулі повинен бути не менше, ніж 7,05 см і не більше, ніж 8,00 см.
3. Кулі повинні важити не менше 650 г і не більше 800 г. Марка виробника і вага кулі повинні бути вигравіювані і помітні в будь-який момент. У змаганнях юніорів (до 11 років) дозволяється використання куль вагою 600 г і діаметром 65 мм за умови, що вони виготовлені ліцензійним виробником.

4. Кулі не мають бути заповнені піском чи свинцем. Не можна будь-яким чином змінювати кулі після того, як вони були виготовлені й затверджені виробником. Категорично заборонено загартовувати кулі з метою зміни твердості. Однак, допускається нанесення на кулі, у відповідності зі специфікацією виробника, імені та прізвища (чи ініціалів) гравця, а також різних логотипів, ініціалів та акронімів.

Кошонет повинен бути виготовленим з дерева чи синтетичного матеріалу з маркуванням виробника і відповідати стандартам FIPJP. Діаметр кошонета повинен становити 30 мм (похибка +/- 1 мм). Кошонет може бути пофарбованим, але він не має притягуватися магнітом (Офіційні правила петанку).

Висновок. Петанк – це цікавий інноваційний вид рухової активності, який не вимагає спеціальної фізичної підготовленості, що робить його доступним для всіх, включаючи людей з ослабленим здоров'ям. Гра розвиває влучність, дрібну моторику, тренує концентрацію та допомагає зняти стрес. Це командна гра, яка покращує навички спілкування та сприяє соціальній інтеграції. Завдяки простоті правил і доступності обладнання, петанк здобуває все більшу популярність як вид спорту та активного відпочинку.

Список використаних джерел

References

- Базилевич, Н., Волківський, М., & Царук, В. (2023). Вплив засобів фітбол-аеробіки на рівень фізичного здоров'я учнів спеціального відділення. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. Серія 15, (3К(162)), С. 43–48.
[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K\(162\).07](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).07)
- Бихун, Н., Урустін, М. (2025). Функціональне тренування: від природності до ефективності. *Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи: збірник тез XXV Міжнародної науково-практичної конференції*, 4 грудня 2025 року. Харків: ХДАФК, С. 28-29.
https://doi.org/10.15391/conf_KhSAPC_2025
- Бражнік, Ю. (2023). Що таке петанк і де в нього грати у Києві. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://tykyiv.com/en/progresivnij/shcho-take-petank-i-de-v-nogo-grati-u-kiievi/>
- Жук, В. (2024). Кросфіт у фізичному вихованні закладів освіти. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 126–141. вилучено із <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/321444>
- Кулик, Н., & Гуліна, А. (2025). Особливості тренувального процесу у софтболі. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. С. 60–66. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/325436>

- Кравчук Т.М., Карпунець Т.В., Степаненко І.В. (2019). Функціональне тренування як засіб розвитку силових здібностей учнів старших класів. С. 130-135. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://htj1.com/index.php/confer/article/download/165/133>
- Криворучко, Н. В. (2020.) Вплив фітбол-аеробіки на здатність старшокласників до орієнтування в просторі. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я : матеріали міжн. наук. інтернет-конф.* (Черкаси, 27-28 травня 2020 р.): Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Черкаси, С. 34–37.
- Круглова, А.В., Бихун, Н.В. (2025). Черлідінг як засіб гармонійного розвитку учнів. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту і здоров'я: матеріали міжн. наук. інтернет-конф.* (Черкаси, 29-30 травня 2025 р.) / Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького. Черкаси, С. 31-33.
- Офіційні правила петанку. Федерація петанку України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://petanque.org.ua/official-rules-petanque-old/#:~:text=%D0%92%D0%BF%D0%B5%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BA%20%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%8E%D1%82%D1%8C%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8F%D0%BC%D0%B8%2C%20%D1%8F%D0%BA%D1%96,%D1%96%20%D0%BD%D0%B5%20%D0%B1%D1%96%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%B5%20800%20%D0%B3>
- Тхір, Н.В. (2024). Презентація на тему: «Петанк». Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/prezentacia-na-temu-petank-232330.html>
- Шип, Н. (2025). Вплив занять спортивним орієнтуванням на розвиток психічних якостей школярів 10-11 років. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 159–165. вилучено із <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/325862>
- Що таке петанк? Федерація петанку України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://petanque.org.ua/services/petanque/>

Як грати в петанк? Федерація петанку України. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://petanque.org.ua/services/rules/>

Bala T., Krivoruchko N., Masliak I., Stasyuk R., Arieshyna Y., Kuzmenko I. (2018). Influence of cheerleading classes on functional state of respiratory system of 10-16 year old teenagers. *Journal of Physical Education and Sport*. 18. P. 1850-1855.

Masliak, I., Krivoruchko, N., Bala, T., Lukianova, H., Yefimenko, P., Kanishcheva, O., Moiseienko, O. (2018.) Influence of cheerleading on indicators of coordination abilities of 10-16 year old schoolgirls. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*, №9(6). P. 1711–1719.

Petrova A., Bala T. (2021). Influence of crossfit exercises on the power abilities of high school pupils. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. №9 (6), P. 86-98.

Конфлікт інтересів

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.

Відомості про авторів

Наталя Бихун

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

<http://orcid.org/0000-0002-5649-5490>

Олександра Молчанова

Харківська державна академія фізичної культури, Україна

Отримано: 19.03.2026. Прийнято: 21.03.2026. Опубліковано: 27.03.2026.
