

Основні характеристики ракеточних видів спорту падел і піклбол

Шевченко О. О.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. В статті на основі теоретичного аналізу даних науково-методичної інформації та мереж Інтернет, узагальнення відеозаписів та власних спостережень визначені особливості ракеточних видів спорту: падел і піклболу. Розглянуто історія виникнення, розвиток федерацій, правила та інвентар для цих видів спорту. Проаналізовано прояв у грі фізичних здібностей, психологічних якостей у спортсменів. Підтверджено, що падел і піклбол є динамічно розвиваючимися видами спорту у світі та сприяють розвитку у спортсменів різноманітних рухових здібностей, надають емоційного настрою.

Ключові слова: падел; піклбол; ракетка; м'яч; сітка.

Вступ. В сучасному світі разом з класичними ракеточними видами спорту бадмінтон, настільний теніс, сквош, теніс набувають популярності інші спортивних ігор з ракетками та м'ячами. Особливо виділяються падел та піклбол. Гра падел, яка об'єднує в собі ракеточні види спорту (теніс, сквош), завоювала прихильників в Іспанії, Мексиці, Італії, а згодом поширилася в Європі, Азії та Америці, ставши улюбленим різновидом спорту завдяки своїй соціальній спрямованості та доступності. В Україні спортивні клуби з паделу відкрилися у Києві, Одесі, Львові, Ужгороді.

Піклбол (Pickleball) є різновидом ракеточного спорту, що об'єднує (теніс, бадмінтон, настільний теніс). Піклбол популярна гра в США і Канаді. Піклбол менш відомий в Європі, однак федерації цього спорту вже існують у більшості країн. В Україні піклбол представлено з 2016 року в м. Київ. Майданчики є в Києві, Харків, Вишневе, Вишгород, Здолбунове.

Мета дослідження – дослідити основні характеристики ракеточних видів спорту падел і піклбол.

Матеріал та методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та даних всесвітньої мережі Інтернет, аналіз відеозаписів та власні спостереження.

Результати дослідження. Падел був включений до Європейських ігор 2023 року. Міжнародна федерація паделу (FIP) хоче мати 75 національних федерацій для того, щоб падел став олімпійським видом спорту на літніх Олімпійських іграх 2032 року (<http://padelusa.org>). Падел – унікальна гра, яка зародилася в 20-х роках минулого століття на круїзних лайнерах, але світ почув про гру в 1969 році. Родоначальником паделу вважають мексиканця Енріке Коркуеро, який вирішив пристосувати корт у своєму будинку в Акапулько для сквошу з елементами тенісу, створивши те, що він назвав Paddle Corcuera. Корт

для паделу Енріке спроектував так: додав 3-метрову стіну, звернену до вихідної стіни з іншого боку фронтона, сітку в центрі та дві низькі стіни з боків ігрового поля з розмірами 10 м на 20 м (<https://www.padel.ac/history-of-padel>).

Стандартна ракетка в паделі має максимальні розміри 45,5 см у довжину, 26 см у ширину і 38 мм у товщину, важать ракетки 340–360 г для жінок та 370–400 г для чоловіків. Такі ракетки виготовляються з широкого спектру матеріалів: скловолокна, вуглецевого волокна, гуми EVA, пінопласту або більш цікавих матеріалів, наприклад, кевлару, графену чи навіть вольфраму. Ракетка тверда, без струн, може мати перфоровану поверхню. Усі ракетки мають ремінець, який гравці мусять прикріпити до зап'ястя, щоби покращити контроль і запобігти вильоту ракетки з рук під час потужних ударів і також витримують випадкові удари об стіни корту (<http://www.systempadel.com>).

М'ячі в паделі дуже схожі на тенісні, але мають трохи менший тиск і розмір. Правила Міжнародної федерації паделу (FIP) визначають, що м'ячі мусять бути виготовлені з гуми жовтого або білого кольору, мати діаметр від 6,32 см до 6,77 см і вагу від 56 до 59 грамів.

Ігрове поле в паделі визначили як прямокутник 20 метрів довжиною (по задню стінку) і 10 метрів шириною (бічна стінка), закритими стінками. Ігрова поверхня в паделі на закритому або відкритому корті має або штучну траву або килимове покриття (<http://www.systempadel.com>).

У середині ігрового поля буде розташована сітка, що розділяє майданчик навпіл, сітка має максимальну висоту 88 см у центрі, піднімаючись до 92 см з боків (з 0,5 сантиметрів допустимого відхилення). Надбудова виконана із з'єднання панелей заввишки 3x2 м завширшки, з додатковою висотою сітки 1 м над задньою скляною стінкою. Ця додаткова висота 1 м продовжується 2 м від кожного кута над бічними стінками. Це означає, що задні стінки та кути обслуговування насправді мають висоту 4 м, а решта бічних стін – 3 м заввишки. Скляні панелі складають задні стінки та бокові стінки (найближчі 2 бокові панелі до задніх стінок), тоді як металеві сітчасті панелі займають боки.

Лінії поля подачі розміщені на 3 м перед задньою стінкою, а посередині буде ще одна лінія, яка ділить центральний прямокутник навпіл. Усі лінії мають 5 см завширшки і мають бути добре видимими (<https://www.padeltennis.co.uk>).

Грають в падел за правилами тенісу. Команди в паделі складаються з двох гравців, тоді як теніс можна грати в одиночному або парному розряді. Гра схожа на теніс в парі, але цікаві продовження гри в паделі після ударів суперника та відскоку м'яча від скляної прозорої стінки та неочікуваних ударів. Можна відмітити, найяскравішими та цікавими моментами гри є удари після яких м'яч, відскакуючи від стінки, покидає границі корту і гравці, які повинні його дістати, вибігають за межі огороження майданчика і через двері, або через огорожу різними ударами повертають м'яч назад у гру (<https://thepicklesports.com/padel-rules>).

У грі виділяються відмінності падел від тенісу: корт в закритому просторі меншого розмірі ніж в тенісі; удари можна виконувати об стінки корту; грають

тільки в парі; подача подається тільки знизу; ракетки менших розмірів і без струн.

Педагогічні спостереження за змагальною діяльністю в паделі показали, гра має швидкі, гострі і різноманітні дії, з різноманітними поворотами для ударів, зміною положень з партнером, постійним передбаченням відскоків м'яча від стінки. Гравцю в паделі необхідно володіти швидкісними здібностями, а саме, високою швидкістю відповідної різних видів реакції реагування на удари суперників, на м'яч, що летить і реакції вибору, швидкості поодинокого руху, частоту рухів до м'яча, застосовувати швидкісно-силові здібності у стрибках за м'ячем, розвивати швидкісну та силову витривалість для підтримки здатності до виконання певних дій на корті та утримання ракетки використовувати координаційні здібності, а саме, в почутті ударів по м'ячу, певного ритму рухів, зберігати рівновагу при ударах від стінки, зміні напрямку переміщення, диференціювати зусилля при сильних та слабких ударах, виконувати за рахунок просторово-часової орієнтації, удар над головою, передбачувати напрями ударів та відскоків м'яча від стінки, постійно бути сконцентрованими, слідкувати за переміщеннями суперників, проявляти вольові якості та стійкість до несприятливих факторів змагальної діяльності спортсменів.

Ігрові дії в паделі пов'язані із залученням до активної роботи всіх основних м'язових груп тіла. Ведучу роль у цих діях відіграють швидкісні динамічні зусилля, обумовлені великою швидкістю рухів. Однак, під час ударів суттєве значення мають досить високі статичні зусилля, тому силова підготовка тенісиста повинна бути різносторонньою і розвивати силу м'язів у різних режимах роботи. Так, статична сила проявляється при стисненні рукоятки колінних суглобів, сила ніг.

Пікбол зародилася в 1965 році, коли після гри в гольф, конгресмен зі штату Вашингтон та успішний бізнесмен, повернулись до будинку в штаті Вашингтон (поблизу Сіетла), де у маєтку був старий корт для бадмінтону. Вони вирішили з імпровізували та почали грати ракетками для настільного тенісу й перфорованою пластиковою кулькою. Спочатку вони розмістили сітку на висоті бадмінтону 150 см і відбивали м'яч над сіткою. Упродовж вихідного дня гравці виявили, що м'яч добре відскакує від поверхні асфальту й незабаром сітку опустили до 0,86 м. Незабаром створили правила, спираючись на правила бадмінтону. Метою цієї гри було, щоб залучити до гри всю сім'ю (<https://www.usapa.org/history-of-the-game>).

У пікбол грають на корті розміром: 6,1x13,4 м. Лінії розмітки включені в зону корту. Розмір неігрового майданчика становить 2,13 м з кожного боку сітки. Сітка кріпиться на висоті 0,91 м по бічних лініях і 0,86 м по центру. За задньою та бічними лініями має бути достатньо місця для безпечного пересування гравців. Один і той же корт використовується для одиночного і парного розряду. М'яч подають по діагоналі (починаючи з правого квадрата команди, яка подає), нарахування очок може бути тільки тій команді, яка подає. Гравці з кожної сторони повинні дозволити м'ячу відскочити від поверхні один

раз, перш ніж будуть дозволені удари «зльоту» (удари зверху без торкання м'ячем поля). Після того, як відбулися ці два відскоки, м'яч можна відбивати ракеткою, як завгодно. Гравець продовжує подавати, чергуючи праву та ліву половини майданчика, поки не помилиться. Перша команда, яка здобула одинадцять очок – виграє, але з різницею не менше ніж у двоє очок. У піклбол грають, і в приміщенні, і просто неба. Грати можна одиночні, парні та змішані ігри (<https://intersportrun.org.ua>).

Ракетки для піклболу мають форму весла, виробляють їх з різних матеріалів – дерева, алюмінію, графіту, композитних матеріалів. Весла зазвичай не перевищують 61 см у довжину та 20 см у ширину. Стандартний розмір ракетки – 40×20 см для дорослих та 34,5 x 18,3 см для дітей. Вага ракетки становить 170–340 грамів. Обхват рукоятки становить 100–115 мм.

М'яч в піклболі пластиковий, порожнистий, з отворами, діаметр – 73–76 мм, вага – 21–27 гр. Для гри в повітрі і в залі використовуються різні м'ячі. Вуличний м'яч має менший діаметр отвору, але більше отворів. М'ячі: виготовлені з твердого полімерного пластику, можуть бути різних кольорів, але загально прийнятий, жовтий або салатово-зелений (<https://intersportrun.org.ua>).

В піклбол можуть грати спортсмени будь-якого віку, завдяки своїй доступності та інклюзивності, в останні роки все більше молоді захоплюється цією грою та гра стає більш динамічною і інтенсивною. Всесвітня федерація піклболу (WPF) бачить свою мету в тому, щоб розпалити глобальний азарт до піклболу. Їхньою метою є утвердження піклболу як гри, в яку грають у всьому світі, а не тільки в Північній Америці (<https://www.bbc.com>).

Спостереження за змагальною діяльністю в піклболі показало, що успішної та ефективної гри гравцям необхідно мати високий рівень концентрації уваги, розвитку простої та складної реакції, координаційних, швидкісних та швидкісно-силових здібностей. Гра вимагає від певного рівня техніко-тактичної і фізичної підготовленості. Переміщення гравців проходять на меншому майданчику ніж на тенісному корті, але гра може проходити на достатньо інтенсивному рівні, що сприяє розвитку рухливих здібностей, підвищує емоційний стан та самопочуття спортсменів.

Висновки. Таким чином, можна визначити, падел і піклбол є цікавими і популярними видами спорту у світі. Вони динамічно розвиваються, отримують все більше прихильників. Заняття цими видами спорту сприяють розвитку у спортсменів різноманітних рухових здібностей, надають емоційного настрою. В спортивному плані проводиться багато професійних турнірів, мають свої ліги, чемпіонати, які сприяють розповсюдженню та світовому визнанню цих видів спорту.

Література:

- History of Padel. URL: <https://www.padel.ac/history-of-padel>.
Padel Pro Tour. URL: <http://www.systempadel.com/what-is-padel/what-is-ppt-padel-pro-tour>.
[US Padel Association](http://padelusa.org). URL: <http://padelusa.org>.
[Beginning and development of padel in Asia](https://asiapadel.com). URL: <https://asiapadel.com>.
[The Rules of Padel](https://thepicklesports.com/padel-rules). URL: <https://thepicklesports.com/padel-rules>.
[Padel court structure](https://www.padeltennis.co.uk/padel-court-spec). Padel Tennis. URL: <https://www.padeltennis.co.uk/padel-court-spec>.

[Pickleball: The racquet sport experiencing a pandemic boom.](https://www.bbc.com/news/world-us-canada-56324048)
URL: [https://www.bbc.com/news/world-us-canada-56324048.amp.](https://www.bbc.com/news/world-us-canada-56324048)
[Pickleball: The racquet sport experiencing a pandemic boom.](https://www.bbc.com/news/world-us-canada-56324048) URL:
[https://www.bbc.com/news/world-us-canada-56324048.amp.](https://www.bbc.com/news/world-us-canada-56324048)
[History of the Game.](https://www.usapa.org/history-of-the-game) URL: [https://www.usapa.org/history-of-the-game.](https://www.usapa.org/history-of-the-game)
[Піклбол intersport run ua.](https://intersportrun.org.ua/piklbol) INTERSPORT RUN (укр.). 2017. URL:
[https://intersportrun.org.ua/piklbol.](https://intersportrun.org.ua/piklbol)

Відомості про авторів:

Шевченко Олег Олександрович – к. фіз. вих., доцент,
Харківська державна академія фізичної культури
orcid.org/0000-0002-2856-9640,
E-mail: Shevchenko7777oleg@gmail.com

Надійшла до редакції 10.01.2025 р.