

УДК 37

ПАДЕЛ-ТЕННИС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Петров А. Н.

старший преподаватель

Уфимский университет науки и технологий

Уфа, Россия

Кудашев Р. К.

доцент

Уфимский университет науки и технологий

Уфа, Россия

Аннотация

Падел-теннис – это динамичная и доступная игра, которая стала одним из самых быстрорастущих видов спорта. В данной статье анализируется влияние падел-тенниса на здоровье человека, изучается его роль в преодолении социальных и психологических проблем с разных точек зрения, а также обозначены механизмы, которые реализуются в процессе игры: дисциплина, умение работать в команде, выносливость, тактическая глубина.

Ключевые слова: физическая активность, падел-теннис, доступность, здоровье, социальные аспекты, работа в команде, выносливость.

PADEL-TENNIS AND ITS IMPACT ON HUMAN HEALTH

Petrov A. N.

Senior Lecturer

Ufa University of Science and Technology

Ufa, Russia

Kudashev R. K.

Associate Professor

Ufa University of Science and Technology

Ufa, Russia

Abstract

Padel tennis is a dynamic and accessible game that has become one of the fastest-growing sports. This article analyzes the impact of padel tennis on human health, examines its role in overcoming social and psychological problems from various perspectives, and identifies the mechanisms that are implemented during the game: discipline, teamwork, endurance, and tactical depth.

Keywords: physical activity, padel tennis, accessibility, health, social aspects, teamwork, and endurance.

Падел-теннис, возникший в Мексике в 1969 году, быстро завоевал популярность в Европе и других регионах мира и является самым быстрорастущим видом спорта в мире [1]. Этот вид спорта играется на закрытой площадке с использованием ракеток и мячей, и характеризуется меньшими размерами корта по сравнению с традиционным теннисом, сочетает элементы большого тенниса, сквоша и настольного тенниса. Игра проходит на закрытом корте 10*20 метров, окруженного стеклянными стенами и металлической сеткой, которые используются в игре. Чаще всего играют 2 на 2, используя ракетки без струн и мячи с низким давлением [2]. Падел доступен для людей всех возрастов и уровней физической подготовки, что делает его идеальным выбором для активного досуга.

Цель данной статьи – проанализировать влияние падел-тенниса на здоровье человека, изучить его роль в преодолении социальных и психологических проблем с разных точек зрения.

В современном мире молодежь, люди среднего возраста сталкиваются с проблемами социализации и стрессоустойчивости из-за высокой цифровизации
Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

и экономического давления. Ключевые трудности включают инфантилизацию, высокую тревожность, поиск профессионального самоопределения и сложность адаптации к быстрым изменениям. Данные проблемы ведут к числу роста депрессивных состояний и стресса, «синдрому отложенной зрелости», формированию замкнутости, стремлению к одиночеству, проблемам в коммуникации, формированию девиантного поведения. Решение данных проблем многогранно и включает взаимодействие разных методов, которые могут воздействовать на разные сферы жизни. Одним из способов преодоления обсуждаемых проблем является занятие спортом. В этом контексте ярким примером такого вида спорта является падел-теннис.

Падел-теннис оказывает комплексное положительное влияние на здоровье, укрепляя сердечно-сосудистую систему, развивая координацию, ловкость и выносливость, а также сжигая от 400 до 700 ккал за час игры. Этот доступный для любого возраста вид спорта улучшает тонус мышц (ноги, руки) и ментальное здоровье, снижает стресс. Падел представляет собой высокоинтенсивную физическую активность, которая способствует улучшению физической формы: улучшение работы сердечно-сосудистой системы (способствует повышению сердечного ритма и улучшению кровообращения, что укрепляет сердечно-сосудистую систему и снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний); снижение веса (регулярные занятия спортом помогают сжигать калории и контролировать массу тела); развитие мышечной силы (падел требует активного использования различных групп мышц, особенно ног, рук и корпуса, что способствует их укреплению); улучшение координации и гибкости (динамика игры требует высокой степени координации движений, что способствует улучшению моторики и гибкости); координация и ловкость (игра требует быстрой реакции, улучшения координации движений и вестибулярного аппарата); гибкость и подвижность (постоянное движение улучшает подвижность суставов и всего тела, что, в свою очередь, снижает вероятность травмирования в повседневной жизни).

Какие мышцы работают в паделе? Падел – игра на выносливость и реакцию. Поэтому задействованы почти все основные группы мышц [3].

1. Плечи и руки (дельтовидные, бицепсы, трицепсы) активно включаются при ударах, особенно смэшах и подачах. Работа с ракеткой – это постоянно напрягаемое предплечье, кисть и локтевой сустав.

2. Грудные мышцы и мышцы спины: грудные мышцы включаются в ударах спереди, широчайшие и ромбовидные мышцы спины работают при замахах и контроле корпуса.

3. Мышцы живота – одни из самых активных участников: косые мышцы живота стабилизируют корпус во время поворотов и замахов, прямая мышца живота работает как стабилизатор при движении и прыжках.

4. Мышцы ягодиц и бёдер: ягодичные мышцы постоянно работают в полусогнутом положении – это как постоянные приседания в движении, квадрицепсы и бицепсы бедра активны при резких ускорениях, остановках и прыжках.

5. Мышцы ног: постоянные микро-прыжки, отталкивания и движения на носках – это прямая дорога к прокачанным икрам, стопы учатся держать баланс и быстро переключаться, что важно не только на корте, но и в жизни (например, при спуске по лестнице без перелома).

Падел улучшает метаболизм. Секрет в том, что чередуются короткие спринты, рывки, резкие повороты и удары. Игра идёт почти без остановок: человек постоянно в движении, подаёт, отбивает, бежит вперёд-назад, приседает, чтобы достать мячи из углов. Основными факторами, которые повышают расход калорий являются: игра 2 на 2 с хорошей активностью (а не просто постоять у сетки), плотный розыгрыш без затяжных пауз, игра на жаре (организм тратит больше энергии на охлаждение), неровная подготовка, мотивация выиграть – адреналин сам по себе запускает жиросжигание [4]. В среднем за 1 час активной игры в падел человек сжигает от 400 до 700 калорий. Для сравнения: быстрая ходьба: 250–350 ккал/час, велосипед (средний темп): 400–600 ккал/час, теннис: 500–800 ккал/час, Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

бокс: 600–900 ккал/час. То есть падел уверенно держится на уровне тренировок, которые работают. Причём работает в нём всё тело, не только ноги, как в беге, и не только руки и спина, как в день «верха» в зале.

Падел оказывает мощное положительное влияние на психическое здоровье, снижая уровень стресса, тревожности и улучшая настроение благодаря выработке эндорфинов, серотонина и дофамина. Игра улучшает когнитивные способности, память и нейропластичность мозга через необходимость быстрого принятия тактических решений. Кроме того, падел способствует социализации, повышает самооценку и улучшает качество сна. Также способствует повышению самооценки: успехи в игре могут повысить уверенность в себе и способствовать улучшению психоэмоционального состояния. Игра требует высокой концентрации, анализа ситуации и прогнозирования движений, что развивает пространственное мышление и память. Падел способствует борьбе с тревожностью и укрепляет стрессоустойчивость: физическая активность отвлекает от негативных мыслей и помогает сосредоточиться на игре, что может снизить уровень тревожности, необходимость принимать быстрые решения в условиях игрового давления (прессинга) помогает развивать психологическую устойчивость, которая переносится и в повседневную жизнь. Также значительно улучшается качество сна: физическая нагрузка способствует более глубокому и качественному сну, что критически важно для ментального восстановления.

Очень важна социальная сторона падела. Поскольку падел это командный вид спорта (играют 2х2), он способствует общению, поиску единомышленников и укреплению дружеских связей, улучшению социальной интеграции за счет объединения людей разных возрастов и социальных слоев, создавая общие интересы и связи. Важны такие понятия как «социальный клей» и нетворкинг, т.е. благодаря своей доступности, падел-клубы часто становятся местом для знакомств, нетворкинга и общения, формируя крепкие спортивные сообщества. Имеет значение и доступность для всех, что позволяет людям разного уровня подготовки, возрастов и физической формы играть вместе, получая Дневник науки | www.dnevnikaui.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

удовольствие, в том числе подходит для активного отдыха с семьей или друзьями.

Падел-теннис – это динамичная и доступная игра, которая стала одним из самых быстрорастущих видов спорта. Она меняет спортивный ландшафт и является эффективным средством для улучшения физического, психического и социального здоровья человека [5]. Регулярные занятия этим видом спорта способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, развитию мышечной силы, улучшает метаболизм, улучшает координацию, помогает бороться с депрессивными состояниями, повышает стрессоустойчивость. Падел находит свою аудиторию. Это не просто модное увлечение, азарт, зрелищность, а реальная массовая спортивная культура. На корте много интересных людей, приятный круг общения, который выходит и за пределы корта, расширяя свои горизонты и сферы влияния. Он популярен в разных форматах: семейные матчи, встречи с друзьями, мини-турниры, в том числе с международным участием с незнакомыми партнерами по площадке. Все это делает падел социальным видом спорта, который активно расширяет свою географию и притягивает все большее количество поклонников.

Библиографический список

1. Деев С., Щербаченко А. От семейной игры до всемирного бума: как падел стал популярным видом спорта / С. Деев, Щербаченко А. // Forbes Sport. 2025. 25 июня [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL: <https://www.forbes.ru> (дата обращения 03.05.2026)

2. Соболев И. Что такое падел, почему он стал так популярен и как в него играть // Российская газета. 2024. 13 декабря. Федеральный выпуск № 282 (9524) [Электронный ресурс]. — Режим доступа — URL: https://rg.ru/2024/12/13/gotovte-vesla.html?utm_referrer=https%3A%2F%2Fya.ru%2F (дата обращения 03.05.2026)

3. Garcia R., Lopez M. (2020). Injuries in paddle tennis: A review of the literature and injury prevention strategies // International Journal of Sports Medicine. – 2020. – № 41 (6). – 395-402 p.

4. Smith J., Brown A. The health benefits of paddle tennis: A comprehensive review // Journal of Sports Science and Medicine. – 2021. – № 20 (4). – 789-798 p.

5. Thompson W. R., Henson R. K. Psychological effects of racquet sports: A review of the literature // Journal of Sport Psychology. – 2019. – № 45 (3). – 245-256 p.