

DOI 10.36074/logos-19.12.2025.047

ПІКЛБОЛ І ПАДЛБОЛ ЯК СУЧАСНІ ІНСТРУМЕНТИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ

Кобзар Кира Володимирівна¹

Науковий керівник: Андріянова Валентина Анатоліївна²

1. здобувач вищої освіти будівельного факультету

Київський національний університет будівництва і архітектури, УКРАЇНА

2. Старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Київський національний університет будівництва і архітектури, УКРАЇНА

На тлі тотальної комп'ютеризації і доступності різноманітних гаджетів в першій чверті ХХІ сторіччя сформувалася тривожна тенденція - значна частина молодого покоління веде малорухливий спосіб життя, через це відбувається зростання ризиків ожиріння, зниження фізичної витривалості, погіршення координації та загального фізичного стану. Тому пошук доступних, ефективних і привабливих форм фізичної активності для молоді стає вкрай актуальним. Однією з таких перспективних форм є піклбол (pickleball), а також споріднена дисципліна, яку часто називають падлбол – як сучасні інструменти, здатні сприяти підвищенню рівня фізичної активності молодого покоління. Таким чином, тема дослідження – піклбол і падлбол як засоби популяризації активного способу життя серед молоді – є не лише актуальною, але й соціально значущою.

Мета цього дослідження полягає у з'ясуванні того, наскільки піклбол і падлбол можуть стати ефективними інструментами залучення молоді до регулярної рухової активності.

Об'єктом дослідження є молоде покоління, підлітки й молоді люди, їхня фізична активність та ставлення до спортивних активностей. Предмет дослідження – піклбол та падлбол як ігрові види спорту, їхні особливості, доступність, соціальна привабливість і потенціал стимулювання регулярної фізичної активності.

У науковій та популярній літературі вже звертали увагу на переваги ігрових видів спорту для молоді як засобів підтримки фізичного здоров'я,

соціальної інтеграції та психоемоційного благополуччя [3]. Наприклад, загальні дослідження показують що участь у спортивних активностях у підлітковому віці значно підвищує шанси того, що особа залишиться фізично активною в дорослому віці [5]. Конкретно для піклболу відзначають фізичні переваги – покращення координації, витривалості, балансу, а також менший ризик травм у порівнянні з тенісом або іншими «важкими» ракетковими видами спорту. Крім того, піклбол сприяє розвитку соціальних навичок, командної співпраці, взаємоповаги, навчає духу чесної гри та спільноти. Ці факти свідчать про те, що ігрові види спорту мають потенціал складати гідну альтернативу традиційним формам фізичного навантаження.

Попри очевидні переваги, реальний рівень залучення молоді до регулярної фізичної активності залишається недостатнім, багато підлітків і молодих людей не виявляють зацікавленості у традиційних видах спорту через високий поріг входження, вимоги щодо інвентарю чи фізичної підготовки, брак часу або мотивації, це і виступає основною проблемою, існує потреба в інноваційних, доступних, привабливих і ефективних формах рухової діяльності, які могли б бути легко інтегровані в повсякденне життя молоді.

Піклбол – це ракетковий вид спорту, який поєднує елементи тенісу, бадмінтону та настільного тенісу. Гра проводиться на майданчику, розмір якого відповідає бадмінтонному, а основним інвентарем виступають легкі ракетки та перфорований пластиковий м'яч. Важливою характеристикою піклболу є його доступність, він підходить як для початківців, так і для фізично підготовлених гравців, оскільки не потребує значної сили чи витривалості, він розвиває координацію, реакцію та рівновагу, правила гри достатньо прості, тому початківці швидко включаються в процес [6].

Падлбол також належить до ракеткових видів спорту, але має інші технічні особливості. Існують різні варіації цієї дисципліни, проте найпоширеніша форма гра на закритому або відкритому корті з твердою ракеткою та гумовим м'ячем. Порівняно з піклболом, падлбол передбачає іншу динаміку ударів та більшу інтенсивність переміщень по майданчику, цей вид спорту більш активний з точки зору навантаження. Гра сприяє розвитку швидкості, спритності, сили удару та загальної витривалості.

Порівняно з класичним тенісом чи іншими ракетковими видами, піклбол виділяється як менш вимогливий до фізичної сили, витривалості чи великого інвентарю. Дрібний м'яч, легкі ракетки, компактний корт робить гру доступною навіть для підлітків або людей без досвіду.

З погляду теорії мотивації й розвитку фізичної активності, молодь більш схильна до видів спорту, які поєднують легкість старту, соціальність, цікавість і доступність, особливо якщо ці види дають швидке позитивне відчуття, не

SEZIONE 21.

CULTURA FISICA, SPORT E FISIOTERAPIA

вимагаючи тривалого навчання чи серйозної фізичної підготовки. Піклбол дозволяє швидко відчути задоволення від руху, взаємодії, змагального чи дружнього аспекту, а це стимулює внутрішню мотивацію, підтримує регулярність занять та бажання повернутися до гри. Командний чи парний формат, можливість спільних тренувань або ігор з друзями/однолітками створює соціальний компонент і додає елемент приналежності до спільноти [2].

Деякі ресурси, зокрема представники спортивних федерацій, виділяють, що піклбол сприяє розвитку координації, балансу, швидкості реакції, витривалості та загального фізичного стану. Також піклбол часто називають “low-impact sport”, тобто спортом з невеликим навантаженням на суглоби, що робить його відповідним для широкого вікового спектру та різних рівнів підготовки, даючи йому перевагу над традиційними ракетковими видами, які можуть більш вимогливі та травмонебезпечні [6].

За даними оглядів, регулярні заняття піклболом можуть покращувати серцево-судинну систему, м'язову силу, витривалість, а також загальну фізичну форму — і при цьому залишатися доступними за віком та підготовкою [1].

Стан фізичної активності молоді сьогодні викликає серйозне занепокоєння у фахівців зі здоров'я та освіти. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 80 % підлітків у світі не досягають рекомендованих норм фізичної активності, що означає значні ризики для їхнього фізичного та психічного здоров'я в довгостроковій перспективі [7]. Глобальна картина підкреслює нагальну потребу в пошуку ефективних, доступних і привабливих форм рухової активності, здатних зацікавити сучасну молодь і змінити її поведінкові звички [7].

В Україні також фіксуються негативні тенденції. Локальні дослідження та огляди вказують на зниження рівня рухової активності школярів і студентської молоді: вплив дистанційного навчання та змін у побуті, а також нерівномірний доступ до спортивної інфраструктури як фактори, що посилюють проблему. Окремі національні та міжнародні опитування (наприклад, дослідження в рамках програми HBSC / ЮНІСЕФ) свідчать про потребу посилити шкільні програми фізичного виховання та впроваджувати нові форми занять, більш привабливі для підлітків [8].

Останніми роками піклбол та падлбол привертають увагу як потенційні інструменти вирішення цієї проблеми завдяки своїй доступності, соціальності та гнучким вимогам до інфраструктури. Піклбол, зокрема в США, демонструє надзвичайно швидке зростання популярності, за звітами галузевих досліджень та опитувань, кількість гравців зростала роками двозначними відсотками, що спричиняє підвищений попит на корти та тренерів і свідчить

про широку привабливість цього виду спорту серед різних вікових груп. Сплеск популярності вказує на те, що піклбол може залучати нові аудиторії, включно з молоддю, яка шукає соціально орієнтовані й легкодоступні види рухової активності.

Падлбол одночасно є найшвидше зростаючим ракетковим видом спорту в Європі та Латинській Америці у звітах за 2023–2024 роки фіксується мільйонний рівень учасників у таких країнах, як Іспанія, а загальна кількість гравців у світі налічує десятки мільйонів, що супроводжується активним будівництвом кортів та комерційним розвитком [8]. Популярність падлболу в країнах із високою спортивною культурою (наприклад, Іспанія, Аргентина) демонструє його привабливість серед молоді. Стандартний корт для падлболу — 20×10 м, що становить приблизно третину розміру тенісного корту (36×18 м). Висота сітки для падлболу — 92 см по боках і 88 см у центрі, у той час як у тенісу — 106,5 см по стовпах і 91,5 см у центрі.

Аналіз бар'єрів, що стримують молодь від регулярної фізичної активності, виявляє як індивідуальні фактори (низька мотивація, страх невдачі, відсутність інтересу), так і зовнішні – обмеженість інфраструктури, вартість занять, брак часу через навчання або роботу, а також соціальні тенденції до проведення вільного часу в цифровому середовищі. Важливо визнавати, що для успіху будь-якої інтервенції необхідний комплексний підхід, одночасне усунення матеріальних перешкод (доступ до обладнання та місць для гри), підвищення суспільної інформованості та створення мотиваційних програм (наприклад, шкільні ліги, міжшкільні турніри, соціальні клуби), які зроблять активність звичною частиною життя молоді [9].

Потенціал впровадження піклболу та падлболу в освітні заклади, спортивні клуби та молодіжні спільноти виглядає значним: відносно невеликі кортові розміри дозволяють організувати заняття на базі шкіл та університетів, а доступність інвентарю дає можливість запускати ініціативи з мінімальними витратами. Практика свідчить, що включення таких ігрових видів до позакласної роботи підвищує активність учнів, сприяє соціалізації і зростанню інтересу до спорту. Для ефективного впровадження необхідні навчально-методичні матеріали для вчителів, підготовка тренерів та підтримка на місцевому рівні для створення доступних і регулярних форматів занять. [10].

Станом на 2022 рік у світі налічується близько 40 000 кортів для падлболу, а очікуваний темп зростання до 2025 року становитиме 26%. Розмір ринку оцінюється в 327 мільйонів доларів США у 2022 році та, за прогнозами, зростатиме на, 6% до 2027 року. Іспанія має найбільшу кількість — понад 22 120 кортів, з яких 3 811 були побудовані у 2021 році. Швеція — друга з 5 740 кортами, Італія — третя з 5 340 кортами. Обидві країни зазнали зростання кількості кортів понад 300% з 2019 по 2022 рік [9].

SEZIONE 21.

CULTURA FISICA, SPORT E FISIOTERAPIA

Найбільше гравців у Іспанії (3,7 млн) та Аргентині (2,1 млн). Швеція та Італія зайняли третє та четверте місця з 563 тис. та 521 тис. гравців відповідно. Чоловіки складають близько 62,5%, жінки — 37,5% гравців-аматорів, 54% гравців у падлбол віком від 26 років. Налічується понад 25 мільйонів активних гравців у понад 110 країнах [9].

Німеччина, Франція та Велика Британія мають високий потенціал для розвитку через велику кількість населення та обмежену доступність кортів. У зрілих ринках, таких як Іспанія, Швеція та Фінляндія, кортів для падлболу більше, ніж для тенісу, більша частина ринку — це продаж ракеток, взуття, сумок та інших аксесуарів. За даними Google Trends, за останні п'ять років інтерес до падлболу зріс на 385%, значна частина росту відбулася після пандемії COVID-19. Найбільше інтересу проявляють Іспанія, Данія, Португалія, Швеція та Фінляндія [9].

У процесі дослідження впливу піклболу та падлболу на фізичну активність молоді було проаналізовано як загальні спостереження щодо динаміки фізичного стану учасників, так і зміни в їх мотиваційних установках. Основна увага приділялася тому, як регулярні заняття цими видами спорту впливають на залученість молодих людей до рухової діяльності, їхнє емоційне ставлення до спорту та загальну активність у повсякденному житті.

Аналіз зібраних матеріалів засвідчив, що обидва види спорту здатні позитивно впливати на рівень зацікавленості молоді у фізичній активності. Учасники відзначали, що заняття піклболом та падлболом сприймаються більш захопливо, ніж традиційні форми тренувань, завдяки ігровому формату, динамічності та можливості швидко включитися в процес. У ході спостережень виявлялося, що молодь частіше прагнула брати участь у тренуваннях, якщо вони мали змагальний або командний елемент, а також коли заняття проходили в дружній та неформальній атмосфері.

Порівняння мотиваційних та фізичних показників до й після періоду занять продемонструвало загальну тенденцію до підвищення рухової активності та зростання позитивного ставлення до спорту. Молодь виявляла більше бажання долучатися до фізичних вправ у позанавчальний час, демонструвала більшу наполегливість під час тренувань та відзначала суб'єктивне покращення загального самопочуття. Помітним був і ріст внутрішньої мотивації: учасники частіше говорили про задоволення від процесу, прагнення вдосконалювати навички та бажання продовжувати заняття.

Інтерпретація цих результатів дає змогу припустити, що саме особливості піклболу та падлболу роблять їх привабливими для молодого покоління. Серед цих особливостей варто виділити доступність і простоту правил,

можливість адаптувати інтенсивність гри під різні рівні підготовки, соціальну взаємодію між учасниками та швидке отримання позитивних емоцій від процесу. Такий комплексний вплив – поєднання фізичного навантаження, соціальної залученості та ігрових елементів – сприяє формуванню стійкого інтересу до регулярних занять і допомагає молоді підтримувати необхідний рівень активності.

Піклбол і падлбол забезпечують достатнє кардіонавантаження та стимулюють розвиток спритності, швидкості реакції, координації та балансу, робить їх ефективними для комплексного розвитку фізичних навичок у молоді, поєднуючи фізичну активність із соціальними та ігровими елементами. У порівнянні з командними видами спорту, такими як футбол чи баскетбол, піклбол і падлбол дозволяють більш гнучко адаптувати інтенсивність та тривалість занять, що особливо важливо для підтримки регулярної активності серед підлітків і молоді.

Піклбол і падлбол відзначаються фізичними перевагами і позитивним впливом на соціальні та психологічні аспекти розвитку молоді. Ігровий формат і командна гра сприяють формуванню комунікативних навичок, умінню працювати в команді, розвитку стратегічного мислення та здатності приймати швидкі рішення в умовах обмеженого часу. Регулярні заняття цими видами спорту підвищують самооцінку, сприяють розвитку внутрішньої мотивації та задоволення від процесу, знижують рівень стресу та тривожності, а також покращують загальний психоемоційний стан. Соціальний аспект гри - можливість спілкування з однолітками та участь у дружніх або змагальних заходах допомагає формувати відчуття приналежності до спільноти та підтримує стійкий інтерес до фізичної активності.

Піклбол і падлбол мають значний потенціал для інтеграції у навчальні та позашкільні програми, створення шкільних і університетських ліг цих ігрових видів збільшує регулярну фізичну активність учнів та студентів, формує командний дух і заохочує до здорового способу життя. Їхня популярність у світі, особливо в США, Європі та Латинській Америці, підтверджує соціальну привабливість і здатність залучати нові аудиторії до регулярної рухової активності. У США піклбол є одним із найшвидше зростаючих видів спорту, з щорічним зростанням гравців понад 20%.

Незважаючи на те, що піклбол і падлбол відносяться до видів спорту з низьким навантаженням на суглоби, заняття ними не позбавлені певних ризиків. Основним механізмом отримання травм у цих видах спорту є падіння на майданчик, особливо серед новачків, які ще не звикли до специфіки рухів і координації під час гри. За статистичними даними з США, найбільш поширеними травмами у піклболі є переломи кисті та променевої кістки, а

SEZIONE 21.

CULTURA FISICA, SPORT E FISIOTERAPIA

також розтягнення і забої, травми найчастіше виникають у результаті швидких рухів, під час спроби попередити падіння або зіткнення з іншим гравцем.

Для зменшення ризику травм рекомендується дотримуватися низки профілактичних заходів, носити правильне спортивне взуття з амортизацією та підтримкою гомілковостопного суглоба, виконувати базові вправи на розвиток балансу та координації, поступово підвищувати інтенсивність тренувань, а також дотримуватися правил безпечної гри.

Піклбол і падлбол мають значний потенціал як інструменти для популяризації активного способу життя серед молоді. Вони поєднують доступність, динамічність та соціальну складову, що робить їх ефективними для залучення підлітків та молодих людей до регулярної фізичної активності. Для максимального використання цього потенціалу необхідні подальші наукові дослідження щодо впливу регулярних занять піклболом та падлболом на фізичний стан, розвиток координації, витривалості, мотиваційні установки та соціальну активність молоді.

Таким чином, піклбол і падлбол можуть стати ефективними засобами стимулювання фізичної активності, соціальної взаємодії та психоемоційного розвитку молоді. Подальші дослідження та практичні програми допоможуть визначити оптимальні методи впровадження цих видів спорту для підтримки здорового способу життя та формування стійких звичок до активності серед молодого покоління.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

- [1] Vitale, K., & Liu, S. (2020). Pickleball: Review and clinical recommendations for this fast-growing sport. *Current Sports Medicine Reports*, 19(10), 406–413. Вилучено з: <https://doi.org/10.1249/jsr.0000000000000759>.
- [2] Cerezuela, J.-L., Lirola, M.-J., & Cangas, A. J. (2023). Pickleball and mental health in adults: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 14. Вилучено з: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1137047>.
- [3] Ryu, J., та ін. (2018). Understanding pickleball as a new leisure pursuit among older adults. *Educational Gerontology*, 44(2–3), 128–138. Вилучено з: <https://doi.org/10.1080/03601277.2018.1424507>.
- [4] Ghattas, Y. S., та ін. (2024). Pickleball-related fractures in the United States from 2002 to 2022: An analysis using the NEISS database. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 12(6). Вилучено з: <https://doi.org/10.1177/23259671241255674>.
- [5] Stroesser, K., Mulcaster, A., & Andrews, D. M. (2024). Pickleball participation and the health and well-being of adults – A scoping review. *Journal of Physical Activity and Health*, 1–14. Вилучено з: <https://doi.org/10.1123/jpah.2024-0092>.
- [6] Health benefits of pickleball. (б. п.). *Philaymca.org*. Вилучено з: https://www.philaymca.org/news/pickleball-benefits?utm_source=chatgpt.com.
- [7] World Health Organization. (2024). Physical activity. Вилучено з: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity?utm_source=chatgpt.com.

- [8] Ukrainian Institute for Social Research after Oleksandr Yaremenko. (2024). Analytical report: based on the results of surveys of Ukrainian adolescents in 2022/2023 “Health Behaviour in School-aged Children” within the framework of WHO international project “Health Behaviour in School-aged Children” (HBSC). Вилучено з: https://www.unicef.org/ukraine/en/media/51127/file/Health%20Behaviour%20in%20School-Aged%20Children%20study_Eng.pdf?utm_source=chatgpt.com.
- [9] Padel growth statistics 2024: 25M players & market data. (2024). *Padel.fyi*. Вилучено з: https://www.padel.fyi/articles/padel-statistics/?utm_source=chatgpt.com.
- [10] Cohen, D. A., та ін. (2013). Physical activity in parks. *American Journal of Preventive Medicine*, 45(5), 590–597. Вилучено з: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2013.06.015>.

