Дата поступления рукописи в редакцию: 09.04.2026 г.
Дата принятия рукописи в печать: 27.05.2026 г.

DOI: 10.24412/2782-3849-2026-5-512-518

СМЕРНЯГИН Леонид Игоревич,

преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Уральский государственный аграрный университет, 0009-0008-2145-4374,

e-mail: smerniagin_li@urgau.ru

ДЖОЛИЕВ Ислам Мамед Оглы,

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Уральский государственный аграрный университет, 0009-0004-1045-9664,

e-mail: djolievislam@mail.ru

САПАРОВ Байрамгельды Муджевурович,

заведующий кафедрой физического воспитания и спорта, Уральский государственный аграрный университет, 0009-0008-4190-802X,

e-mail: saparov_bm@urgau.ru

ПАШУК Екатерина Юрьевна,

Педагог-организатор факультета среднего профессионального образования, Уральский государственный аграрный университет, 0009-0000-9593-4153,

e-mail: pashuk_eiu@urgau.ru

ОБНОСОВ Владимир Анатольевич,

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Уральский государственный аграрный университет, 0000-0001-5839-1946,

e-mail: obnosov_va@urgaul.ru

МИШИН Алексей Сергеевич,

старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта, Уральский государственный аграрный университет, 0009-0008-1256-968X,

e-mail: mishin_as@urgau.ru

ПАДЕЛ-ТЕННИС: РАСТУЩАЯ ПОПУЛЯРНОСТЬ СПОРТА И ЕГО ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация. *Падел-теннис — это популярная игра во всем мире, которая за все свое существование набрала огромное количество поклонников. Данный вид спорта был создан в 1969 году в Мексике, в Акапулько. Он сочетает в себе элементы тенниса, сквоша и платформенного тенниса, что делает его доступным и увлекательным для широкой аудитории всех возрастов. В ходе игры активно задействована вся двигательная система, развивается координация, выносливость и командное взаимодействие. Сегодня падел теннис быстро и гармонично развивающийся вид спорта, особенно популярный в Европе и Латинской Америке. В Российской Федерации он также набирает обороты благодаря усилиям национальной федерации и открытию новых площадок. В данной статье мы будем рассказывать о данном виде спорта, о его правилах и о ключевых моментах игры в падел-теннис. Также будет уделено внимание развитию данного вида спорта в нашей стране, роли отечественных спортсменов в его популяризации и перспективам дальнейшего роста.*

Ключевые слова: *padel, padel tennis, padel court, padel racket, padel ball, padel rules.*

SMERNYAGIN Leonid Igorevich,

Lecturer, Department of Physical Education and Sports, Ural State Agrarian University

DZHOLIEV Islam Mamed Ogly,

Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports, Ural State Agrarian University

SAPAROV Bayramgeldy Mudzhevurovich,

Head of the Department of Physical Education and Sports, Ural State Agrarian University

PASHUK Ekaterina Yuryevna,

Teacher-Organizer, Faculty of Secondary Education Professional Education, Ural State Agrarian University,

OBNOSOV Vladimir Anatolyevich,

Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports, Ural State Agrarian University

MISHIN Aleksey Sergeevich,

Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports, Ural State Agrarian University

PADEL TENNIS: THE SPORT'S GROWING POPULARITY AND ITS HEALTH BENEFITS

Annotation. *Padel tennis is a popular game worldwide, gaining a huge following throughout its history. This sport was created in 1969 in Acapulco, Mexico. It combines elements of tennis, squash, and platform tennis, making it accessible and fun for a wide audience of all ages. The game actively engages the entire motor system, developing coordination, endurance, and teamwork. Today, padel tennis is a rapidly and harmoniously growing sport, especially popular in Europe and Latin America. In the Russian Federation, it is also gaining momentum thanks to the efforts of the national federation and the opening of new courts. In this article, we will discuss this sport, its rules, and key aspects of playing padel tennis. We will also discuss the development of this sport in our country, the role of domestic athletes in its popularization, and prospects for further growth.*

Key words: *padel, padel tennis, padel court, padel racket, padel ball, padel rules.*

Падел теннис (англ. paddle «весло») — это очень эмоциональный и яркий вид спорта. Также данный вид спорта очень полезен, ибо во время игры задействована вся двигательная система. В падел-теннис играют все начиная от детей и заканчивая людьми в возрасте. Сегодня падел-теннис быстро и гармонично развивающийся вид спорта.

Разберем понятия и цели игры падел теннис. Данный вид спорта командная игра с ракеткой и мячом, где задействованы две пары игроков. Цель каждой пары попасть мячом на сторону соперника так, чтобы тот не смог его вернуть по правилам. Площадка полностью закрыта стенами и сеткой, мяч может отскакивать от них после первого касания пола. В паре обычно играют два человека, замены не предусмотрены как в больших командных играх.

Говоря о тактике в игре, можно выделить основные роли. Один игрок часто занимает позицию ближе к сетке для быстрых ударов и перехватов. Другой держит заднюю линию, чтобы контролировать глубину и отражать сильные подачи. На эту роль ставят игроков с хорошей выносливостью и точностью. В паре важна слаженность, ведь каждый должен быстро реагировать на действия партнера и соперника. [1]

В мире очень много выдающихся игроков в падел-теннис. Рассмотрим одних из лучших игроков мира и их примерные показатели результативности в табл. 1(мужчины) и табл. 2 (женщины)

№	Имя и фамилия	Титулы	Ключевые достижения
1	Хуан Леброн (Juan Lebr n), прозвище «Волк»	39	Стал первым испанским игроком, занявшим первую строчку в мировом рейтинге (в 2019 году вместе с Пакито Наварро). Три года подряд (2020–2022) был парой номер 1 в мире с Алехандро Галаном.
2	Фернандо Беластегин (Fernando Belastegu n)	230	Рекордсмен по количеству титулов в истории Мирового падель-тура (WPT). 16 лет подряд (2002–2017) занимал первое место в мировом рейтинге. Шестикратный чемпион мира (2002, 2004, 2006, 2014, 2016, 2022). Выиграл 11 наград «Олимпия де Плата».
3	Алехандро Галан (Alejandro Gal n), прозвище «Галантико»	19	В 2022–2023 годах выиграл 4 Major и 1 турнир Finals. В 2024 году — 6 титулов, в 2025 — 7 титулов. Известен мощью и точностью на корте.
4	Артуро Коэльо (Arturo Coello)	24	В 2024 году вместе с Агустином Тапиа завоевал 14 титулов Premier Padel, включая 8 подряд. Их серия из 47 побед подряд стала абсолютным рекордом.
5	Агустин Тапиа (Agust n Tapia)	23	В 2024 году вместе с Артуро Коэльо доминировал в туре, завоевав 14 титулов. Известен уникальным стилем игры.

Таблица 1 – мужчины. Одни из лучших игроков мира в падел-теннис и их примерные показатели результативности

№	Имя и фамилия	Титулы	Ключевые достижения
1	Алехандра Салазар (Alejandra Salazar)	52	Пятикратная чемпионка мира, восьмикратная чемпионка Испании. Считается самой успешной игроком в истории World Padel Tour. Известна фирменным ударом «бандеха» (bandeja).
2	Джемма Триай (Gemma Triay)	9	По состоянию на март 2026 года — первая ракетка мира по версии FIP. Выиграла четыре чемпионата мира в составе сборной Испании, чемпионка Европы. В 2025 году с партнёршей Дельфиной Бреа завоевала титулы на турнирах Italy Major, Buenos Aires P1, Malaga P1, Madrid P1, Germany P2 и Alpine Paris Major.
3	Ариана Санчес (Ariana S nchez)	22	В 2023 году вместе с Паулой Хосемарией занимала первое место в рейтинге World Padel Tour. Известна техническим мастерством и бэкхенд-волаем. Прозвище — Magic Ari.
4	Клаудия Фернандес (Claudia Fern ndez)	1	В июне 2024 года стала самой молодой победительницей профессионального турнира Premier Padel (18 лет, 3 месяца и 4 дня). По состоянию на декабрь 2024 года занимала 4-е место в рейтинге FIP.

Таблица 2 – женщины. Одни из лучших игроков мира в падел-теннис и их примерные показатели результативности

В Российской Федерации падел теннис растущих видов спорта. Представлением занимает заметное место среди динамично интересов и организацией проведения

соревнований на территории нашей страны занимается Федерация падела России. [2,3]

Российский падел тур и другие лиги объединяют сильнейшие клубы не только России, но и открывают двери для международных турниров. В России также есть много талантливых игроков в падел теннис, показатели результативности которых мы можем увидеть на табл. 3 и табл. 4.

№	Имя и фамилия	Количество очков
1	Матус Артем	9030
2	Халанский Александр	8740
3	Карпушкин Павел	7600
4	Мягков Дмитрий	6445
5	Мальцев Петр	6360

Таблица 3 Показатели результативности ведущих игроков РФ (мужчины)

№	Имя и фамилия	Количество очков
1	Шарифова Ксения	36000
2	Петрова Вилена	12080
3	Кутузова Влада	12080
4	Никитина Екатерина	7800
5	Служителева Ника	7020

Таблица 4 Показатели результативности ведущих игроков РФ (женщины) [4,5]

Рассмотрим правила и требования игры в падел-теннис. Согласно требованиям Международной федерации падела и правилам Федерации падела России в паре играют два человека. На площадку выходят четыре игрока одновременно.

Говоря об экипировке игроков, можно выделить некоторые рекомендации.

Свободная и растяжимая одежда. Экипировка не должна сковывать движения, ведь игра в падел-теннис очень активная. Удобство — это очень важный пункт в выборе одежды для игры. У игрока должно быть не меньше двух маек в запасе.

Ткань. Материал маек и шорт должен быть дышащим, водоотталкивающим, а также сохранять свою форму даже после многочисленных стирок. Обычно используют синтетические ткани.

Обувь. Специальные кроссовки для падела должны не сковывать движения и идеально сидеть на ноге, также очень важна устойчивость к изнашиванию. Для зала и корта выбирают обувь с хорошим сцеплением.

Площадка для падел-тенниса должна быть размером 20 на 10 метров. Поверхность площадки должна быть ровной и твердой. Игра начинается с подачи, которую выполняют снизу по диагонали. Мяч подают из-за лицевой линии. Пас можно осуществить по воздуху или с отскоком от пола и стен. Главное перемещение мяча по площадке — это удары после первого отскока. Блокировка атак соперника называется блок шотом.

Главная цель каждой пары набрать как можно больше очков за определенное время. В игре три сета, каждый сет до шести геймов. За игру осуществляется перерыв между сетами. Если счет сравнялся в гейме, назначают дополнительные очки до преимущества в два. Количество набранных очков зависит от зоны удара и отскока.

При каждом попадании мяча на сторону соперника после первого касания пола и возможного отскока от стены команде начисляются очки по системе 15 30 40 гейм. Если мяч был заброшен за пределы площадки или коснулся сетки при подаче без отскока, то это ошибка. За нарушение правил, команде соперников начисляют очко.

Также есть правила подачи.

Верхняя подача. Подача должна выполняться ниже пояса ударом по мячу после его отскока от корта. Подача сверху (как в теннисе) — нарушение.

Неправильный отскок мяча перед ударом. Перед ударом мяч должен один раз отскочить от корта. Если ударить по подброшенному мячу или по мячу в полёте без отскока — ошибка.

Выход за пределы зоны подачи. В момент удара хотя бы одна нога подающего должна касаться земли и находиться внутри зоны подачи. Прыжок или заступ за линию — ошибка.

Мяч не попал в диагональную зону подачи. Мяч должен приземлиться в соответствующем квадрате на половине соперника (по диагонали). Если мяч попал в сетку, за пределы зоны или не перелетел через сетку — это ошибка.

Касание сетки при подаче. Если мяч при подаче коснулся сетки и не перелетел на сторону соперника — это ошибка (вторая подача или потеря очка). Если мяч коснулся сетки, но всё таки перелетел и приземлился в правильной зоне — объявляется «лет» (let), подача переигрывается без штрафа.

Нарушения во время розыгрыша

Приём подачи «с лёта». Принимающий не имеет права отбивать подачу до отскока мяча. Если он ударяет по мячу до того, как тот коснулся корта, очко уходит подающей команде.

Два удара подряд от одного игрока. Один игрок не может ударить по мячу дважды подряд. Передача мяча партнёру после касания — нарушение (очко соперникам).

Касание сетки или стоек. Запрещено касаться сетки, столбов или их креплений ракеткой, рукой, телом или одеждой во время розыгрыша. Даже лёгкое касание приводит к потере очка.

Перелёт через сетку. Запрещено перелезать через сетку или заступать на половину корта соперника во время розыгрыша (очко уходит соперникам).

Удар мяча напрямую в стену соперника. Мяч сначала должен отскочить от корта, и только потом может попасть в стену. Удар напрямую в стену противоположной стороны — нарушение.

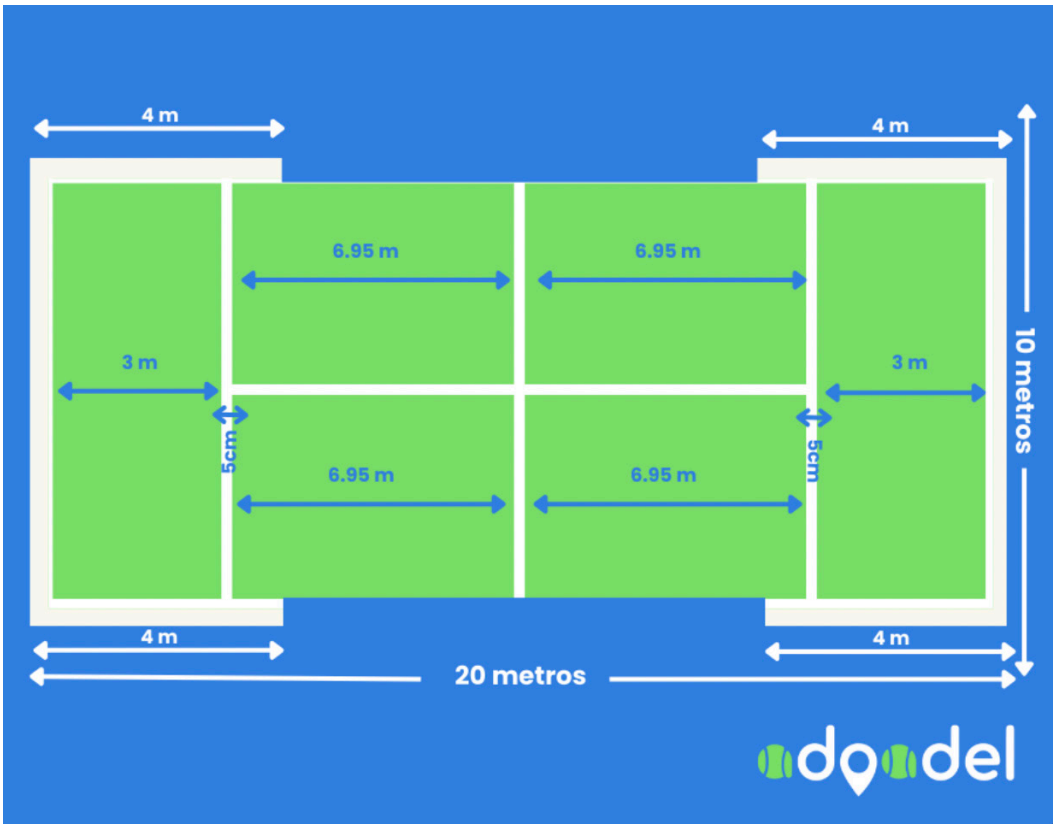
Мяч отскочил за пределами игровой зоны. Если мяч отскакивает от стены за пределами корта (например, за задней сеткой) или вылетает за пределы площадки без касания корта на стороне соперника, он считается «вне игры» (очко уходит противоположной команде).

Задержка игры. Умышленная задержка розыгрыша (например, долгий выбор позиции, затягивание времени между розыгрышами) может привести к предупреждению или потере очка.

Помеха сопернику. Если игрок или его действия мешают сопернику выполнить удар (например, загораживает обзор, мешает движением), судья может присудить очко противоположной команде.

Попадание мячом в игрока. Если мяч попадает в кого то из игроков вашей команды (в тело, одежду, ракетку), розыгрыш считается проигранным. [6,7]

Рис. 1. Схема площадки для падел тенниса и ее зон



В заключение хочется отметить, что падел-теннис является одним из зрелищных видов спорта, который успешно сочетает в себе энергичность, азарт, концентрацию и командный дух. Падел-теннис на любительском уровне отлично может подойти как развлечение и спортивную активность, так как сочетает в себе эмоциональный окрас и увлекательность процесса игры. Падел-теннис продолжает завоевывать сердца людей всех возрастов, доказывая, что настоящий спорт всегда остается ярким и динамичным.

Список литературы:

[1] Радченко Д. Г. Padel как гибридный вид спорта: тактические аспекты парной игры // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 5. – С. 45–49.

[2] О паделе [Электронный ресурс] // Официальный сайт Федерации падела России. – URL: https://padelrus.ru/about-padel/

[3] О Российском падел туре и развитии. Федерация падела России. Новости: Итоги рейтинга ФПР [Электронный ресурс]. – Режим доступа

[4] Рейтинг игроков [Электронный ресурс] // Официальный сайт Федерации падела России. – URL: https://padelrus.ru/rating/ (дата обращения: 08.04.2026).

[5] Рейтинг ФПР по итогам января 2026 года [Электронный ресурс] // Официальный сайт Федерации падела России. – URL: https://padelrus.ru/press-center/news/detail/reyting-fpr-po-itogam-yanvarya-2026/.

[6] Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 ноября 2024 г. № 1132 «Об утверждении правил вида спорта “падел”» // Официальный интернет-портал правовой информации.

[7] Правила вида спорта «падел» (утв. приказом Минспорта России от 19.11.2024 № 1132) [Электронный ресурс] // LegalActs.ru.

References:

[1] Radchenko D. G. Padel as a hybrid sport: tactical aspects of pair play//Theory and practice of physical education. – 2022. – № 5. - S. 45-49.

[2] About padel [Electronic resource]//The official website of the Federation fell of Russia. – URL: https://padelrus.ru/about-padel/

[3] About the Russian fall tour and development. The federation fell to Russia. News: Results of the CPF rating [Electronic resource]. - Access mode

[4] Player rating [Electronic resource]//The official website of the Federation fell of Russia. - URL: https://padelrus.ru/rating/ (access date: 08.04.2026).

[5] The CPF rating for January 2026 [Electronic

resource]//The official website of the Federation fell of Russia. – URL: https://padelrus.ru/press-center/news/detail/reyting-fpr-po-itogam-yanvarya-2026/.

[6] Order of the Ministry of Sports of the Russian Federation of November 19, 2024 No. 1132 “On approval of the rules of the sport “padel” “// Official Internet portal of legal information.

[7] The rules of the sport “padel” (approved by by order of the Ministry of Sports of Russia dated 19.11.2024 No. 1132) [Electronic resource]// LegalActs.ru.

