

# ТЕКБОЛ: НОВИЙ ТРЕНД У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

**Валерія Семененко**

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Анотація.** В тезах представлено характеристику одного із новітніх видів рухової діяльності – текбол, його переваги у використанні спортсменами в якості тренувань, а також як варіативний модуль з фізичної культури для учнів основної та старшої школи закладів загальної середньої освіти.

**Ключові слова:** текбол, футбол, розвиток, правила гри.

**Вступ.** Питання необхідності розвитку фізичних якостей і поліпшення стану здоров'я сучасної молоді досліджувалось в наукових дослідженнях провідних фахівців галузі [1, 2, 3, 4, 5]. В сучасному світі молоде покоління мало цікавиться спортом, який уже давно існує і має невеликі переваги, тому новими видами спорту ми маємо змогу зацікавити та актуалізувати питання фізичного виховання різних груп населення.

**Мета дослідження** – розглянути текбол, як новий засіб фізичного виховання.

**Матеріал і методи дослідження.** У дослідженні використані такі методи як аналіз і синтез науково-методичної літератури, контент-аналіз матеріалів з мережі Інтернет.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Текбол – нова, геніально проста і захоплююча спортивна гра з м'ячем – стрімко підкорює футбольний світ. Ним захоплюються зірки футболу, провідні футбольні клуби і цілі національні збірні. Текбол сполучає елементи футболу і настільного тенісу. У цьому виді спорту швидкий темп, притаманний малому тенісу, поєднується з видовищністю і популярністю футболу.

Текбол з'явився в Угорщині в 2012 році і є дійсно гендерно-рівноправною і максимально інклюзивною грою [6]. Цю легку, приємну, корисну для опанування футбольних технічних навичок гру використовують, щоб краще “відчувати” м'яч.

Мета гри, як і в настільному тенісі, перекинути м'яч через сітку на бік суперника. Грають один на один або парою. Якщо парою, то, як правило, учасник сильніше постійно знаходиться біля краю столу, а другий – у "сітки" і грає в основному головою. Не можна переходити, або, по-тенісному, заступати на чужу сторону.

Матч триває до 2 перемог, максимум 3 сета до 12 очок. Спочатку чотири подачі з одного боку, потім з іншого. Подають в основному головою. Мета не тримати м'яч над столом, а якомога швидше закінчити розіграш очка. Оскільки це нелегко, цього вдається домогтися лише тим хто відмінно грає головою або футбольним акробатам, які здійснюють фантастичні польоти, але лише над столом. Якщо текболіст зачіпає стіл або супротивника, то очко вже програне.

Одним з головних правил є те, що м'яча як і в футболі не можна торкатися руками. Так само не можна під час розіграшу торкатися м'яча два рази поспіль однією й тією ж частиною тіла, гравець або команда має право на три торкання м'яча максимум [6].

Плюс гри в текбол в тому що це неконтактний спорт. Травми тут на відміну від футболу надзвичайна рідкість. Текбол, безперечно, допоможе новому футбольному поколінню набути корисних у великій грі навичок.

В Україні ми стоїмо лише на початку розвитку даного виду спорту. У 2019 році було створено Національну федерацію текболу України. Однак, чемпіонати світу проводяться з 2017 року. Загалом у світі зареєстровано вже 108 національних федерацій з цього виду спорту [7]. У текбол грають як професійні гравці в футбол, які відточують свої технічні навички на тренуваннях, так і новачки. Кожному любителю футболу сподобається ця гра.

**Висновки.** Текбол може допомогти новому футбольному поколінню набути корисних навичок у грі. Також Текбол позитивно впливає на рухову підготовленість та фізичний розвиток осіб різного віку.

**Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку.** Перспективою подальших досліджень у цьому напрямку може бути дослідження впливу вправ Текболу на рівень розвитку фізичних якостей.

### Список літератури

1. Ажиппо, О. Ю., Коновалов, В. В., Приходько, В. В., Дорофєєва, Т. І., Табінська, С. О., & Жук, В. О. (2017). *Вступ до вищої фізкультурної освіти: навчальний посібник* (3-е вид., онов. та доп.). Харків: Харківська державна академія фізичної культури.
2. Мамешина, М. А., Масляк, І. П., & Жук, В. О. (2015). Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 3(47), 52-56.
3. Масляк, І. П., Мамешина, М. А., & Жук, В. О. (2014). Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні обласних загальноосвітніх навчальних закладах. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 6(44), 69-72.
4. Masliak, I., Bala, T., Krivoruchko, N., Shesterova, L., Kuzmenko, I., Kulyk, N., Stasyuk, R., & Zhuk, V. (2018). Functional state of cardiovascular system of 10–16-year old teenagers under the influence of cheerleading classes. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 18(Supplement issue 1), Art 63, 452-458. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.s163>
5. Shesterova, L., Riadova, L., Yefremenko, A., Masliak, I., Kryvoruchko, N., Bala, T., Mameshina, M., & Zhuk, V. (2019). Influence of specifically aimed exercises and active games on indicators of the functional state of the vestibular sensory system in 10–16-year-old children with visual impairments. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19(3), 1599-1605. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.03232>
6. Teqball official site. (2021). Main rules of Teqball. Retrieved from <https://www.teqball.com/en/teqball/rules> (дата звернення: 23.04.2021)
7. Teqball official site. (2021). Teqball Introduction. Retrieved from <https://www.teqball.com/en/the-sport> (дата звернення: 23.04.2021)