

БӨЛІМ: СПОРТ

Падел спорты: ережесі, пайдасы және ойнауға арналған кеңестер

ЖАРИЯЛАНДЫ
31.05.2026

ТІРЕК СӨЗДЕР
денсаулық, жұптық ойын, падел,
спорт ережесі, спорттық кеңес

СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/189046/>

Падел спорты соңғы уақытта әлемде ғана емес, Қазақстанда да қызығушылық тудырып келеді. Бұл ойын теннис пен сквоштың арасындағы ерекше форматымен танылып, қозғалысты, тактиканы және командалық үйлесімді бір арнаға тоғыстырады. Ойнауға жеңіл көрінгенімен, падел төзімділікті, жылдам шешім қабылдауды және дәл соққыны талап етеді.

ПАДЕЛ ДЕГЕН НЕ?

Падел әдетте жұппен ойналады және қоршалған кортта өтеді. Доп қабырғаға тиіп ойынға қайта қосыла беретіні бұл спортты қызықты әрі динамикалы етеді. Негізгі мақсат — қарсыластың алаңына допты дәл бағыттап, қателікке ұрындыру.

ОЙЫННЫҢ НЕГІЗГІ ЕРЕЖЕЛЕРІ

Паделде есеп жүргізу тенниске ұқсайды, бірақ корттың өлшемі кіші әрі қабырға қолданысы бар. Қызмет көрсету төменнен орындалады, бұл жаңадан бастағандарға да ыңғайлы. Екі ойыншыдан тұратын жұптарда өзара түсіністік пен алаңды дұрыс бөлу өте маңызды.

Ереженің басты тұстары

- **Сервис** төменнен беріледі;
- **Доп** алдымен қарсы алаңға түсуі керек;
- **Қабырға** соққыдан кейін ойын жалғастыруға мүмкіндік береді;
- **Командалық байланыс** шешуші рөл атқарады.

ПАДЕЛДІҢ ПАЙДАСЫ ҚАНДАЙ?

Бұл спорт жүрек-қан тамыр жүйесін шынықтырады, аяқ-қол үйлесімін жақсартады және калория жағуға көмектеседі. Сонымен бірге падел психологиялық сергектік береді: ойын барысындағы жылдам әрекет, серіктеспен келісім және қарсыластың қадамын болжау ойлау қабілетін дамытады.

Денсаулыққа әсері

- **Шыдамдылықты** арттырады;
- **Реакция жылдамдығын** жетілдіреді;
- **Бұлшықет тонусын** күшейтеді;
- **Стресті** азайтады.

ЖАҢАДАН БАСТАУШЫЛАРҒА КЕҢЕС

Алғашқы кезеңде ракетканы қатты сермеуге тырыспаған жөн. Орнықты тұрыс, қысқа қадам және допты бақылау маңызды. Жаттығуда алдымен қабырғаға үйреніп, кейін тактикалық соққыларға көшу тиімді. Ыңғайлы аяқкиім мен жеңіл спорттық киім де ойынды жеңілдетеді.

Егер сіз қозғалысы мол, бірақ тез меңгерілетін спорт іздесеңіз, падел — тамаша таңдау. Ол көңілді, әлеуметтік әрі денсаулыққа пайдалы. Ең бастысы, жүйелі жаттығу арқылы кез келген адам бұл ойында нәтижеге жете алады.

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.