

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).07  
УДК 796.3

Будинкевич С.Н.  
старший викладач  
кафедри спортивних дисциплін і туризму,  
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Дрогобич  
Федорищак Р.Л.  
кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму,  
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Дрогобич

## ТЕКБОЛ, ЙОГО РІЗНОВИДИ – ОСОБЛИВОСТІ ТА МОЖЛИВОСТІ

У статті проведено аналіз ігор на столі текборді: Teqball (текбол), Teqpong (текпонг), Teqis (текіс), Qatch (кетч), Teqvoly (текволі). Розкрито вимоги до обладнання, а саме до текборду, який і об'єднав усі різновиди текболу. Визначено мету ігор, яка полягає у тому, щоб спрямувати м'яч на сторону столу суперника таким чином, щоб ускладнити організацію контратаки, дотримуючись встановлених правил.

Розглянуто особливості застосування техніко-тактичних навиків ігор на текборді в умовах ліміту часу та простору, що забезпечують різноманіття дій, з використанням широкого спектру можливостей для самовираження. З'ясовано, що на столі незвичайної конструкції на сьогоднішній день відточують майстерність з футболу, волейболу, пінг-понгу, гандболу, баскетболу, та сквошу, а з іншого боку видовище на будь який смак. Особливістю ігор на текборді є можливість застосування різного технічного арсеналу (подач, передач, кидків, ударів), сполучення технічних прийомів у різні тактичні побудови, орієнтоване на конкретний різновид цього спорту.

Показано, що дана діяльність вимагає від гравців певного рівня фізичних здібностей, сприяє різносторонньому розвитку, формує винахідливість, що покращує функціональні можливості людини.

Характерним є те, що чим вища майстерність спортсменів, тим в більшій мірі проявляється в них варіативність стандартних рухових навичок. Заняття цими спортивними іграми сприятиме покращенню роботи дихальної та серцево-судинної систем організму. Концентрація погляду на м'ячі, який постійно перебуває в русі ліворуч, праворуч, віддаляється та наближається до гравця сприятиме зміцненню м'язів ока. Враховуючи вище названі чинники вважаємо, доцільним рекомендувати заняття з текболу та його різновидів для освітніх закладів, фітнес клубів, готелів, пляжних зон відпочинку, паркових та міських майданчиків, розважальних закладів.

**Ключові слова:** спортивні ігри, правила, текборд, текбол, текпонг, текіс, кетч, текволі, теніс, сквош, волейбол, гандбол, футбол, пінг-понг.

**Budynkevych Svitlana, Fedoryshchak Roman Tekbol, its variations - features and possibilities.** The article analyzes the games on the techboard table: Teqball, Teqpong, Teqis, Qatch, Teqvoly. The requirements for the equipment are revealed, namely the techboard, which combines all the variations of techball. The goal of the game is to direct the ball to the opponent's table in such a way as to complicate the organization of the counterattack, following the established rules.

Peculiarities of application of technical and tactical skills of games on techboard in the conditions of time and space limit, providing a variety of actions, with use of a wide range of opportunities for self-expression are considered. It turned out that the table of unusual design today hone skills in football, volleyball, pin-pong, handball, basketball, and squash, and on the other hand a spectacle for every taste. A distinctive feature of all games on the backboard is the ability to use different technical arsenal (innings, passes, throws, shots), combining techniques in different tactical constructions, focused on a certain variation of this sport.

It is shown that this activity requires from players a certain level of physical abilities, promotes diverse development, forms ingenuity, which improves human functionality. An important result of the game is its impact on the mental processes of human development, which are associated with the choice of solutions, in a limited time and space, a specific game situation, affects the improvement of thinking speed.

Characteristically, the higher the skill of athletes, the greater the variability of their standard motor skills. Playing these sports games will help improve the respiratory and cardiovascular systems of the body. Concentrating your gaze on the ball, which is constantly moving to the left, right, away and closer to the player will help strengthen the muscles of the eye. It is these factors that contribute to the promotion of health, contribute to the formation of a diverse, self-confident personality. Taking into account the above factors, we believe that it is advisable to recommend classes in techball and its variations for educational institutions, fitness clubs, hotels, beach recreation areas, parks and city playgrounds, entertainment facilities.

**Keywords:** sports games, rules, techboard, Teqball, Teqpong, Teqis, Qatch, Teqvoly, tennis, squash, volleyball, handball, football, pin-pong.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Останні роки для нашої держави стали кризовими – наслідки війни і пандемії, значно знизили якість життя, що становить реальну загрозу генофонду нації, безпеці України.

Пандемія COVID-19 негативно вплинула не лише на розвиток економіки, а й на фізичний та психоемоційний стан людей. Самоізоляція, малорухливий спосіб життя призводять до погіршення стану здоров'я учнів. Саме тому і виникає потреба ознайомлення, вивчення та введення в освітній процес нових видів спорту, які б мотивували дітей до

занять та мали позитивний вплив на їх розвиток. Заняття фізичними вправами покращують настрій, самопочуття, загальний стан організму, сприяють збереженню здоров'я тощо.

Перед освітянами стоять важливі завдання, які спонукають їх до вивчення більш детально правил, методики навчання нових ігор, що є адаптовані до вимог сьогодення та впровадження їх в зміст уроків фізичної культури. Останні роки, в світі особливої популярності набирають нові для нас спортивні ігри на текборді. Вважаємо, що засвоєння техніки цих ігор допоможе вдосконалити виконання прийомів у таких видах спорту (волейбол, сквош, пінг-понг, футбол, гандбол), а також сприятиме формуванню таких рис характеру як впевненість, наполегливість тощо.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проведені дослідження Будинкевич С., Кондрацькою Г.[3], Чепелюк А.[1] засвідчили, що ігрова діяльність в спортивних іграх, має позитивний вплив на функціональний, психоемоційний стан учнів, а також сприяє їх кращій соціалізації та адаптації до громадського суспільства [1, 3].

Дослідник Вознюк Т., досліджуючи вплив ігрової діяльності, визначив характерну й особливу складність взаємодії функціональних систем організму, де в основі тактичного мислення лежить сигнальна діяльність кори головного мозку. Вищі відділи центральної нервової системи здійснюють одночасно і нейрогуморальну регуляцію довільної рухової діяльності гравців. Науковець вивчав процеси багаторівневого управління складною системою рухового апарату спортсмена, які базуються на виключно високій функціональній досконалості аналізаторних систем. Він зробив наступні висновки – в процесі занять спортивними іграми значною мірою удосконалюється гострота зорового, тактильного, кінетичного, вестибулярного, слухового сприйняття. Знижуються їх пороги, і збільшується діапазон відчуттів. Це призводить до формування загострених відчуття предмета гри – «відчуття м'яча», просторово-часових параметрів рухів – «відчуття майданчика», «відчуття дистанції» тощо[2].

На переконання Пояркова Ю., спортивні ігри характеризуються різнобічним впливом на організм людини, включаючи різноманітні форми рухової діяльності (біг, ходьбу, стрибки, удари, ловлю і кидки, подачі, передачі, різні силові елементи). Він зазначав, що чим різноманітніші й складніші прийоми тієї або іншої гри, чим більше в ній рухів, пов'язаних з інтенсивною м'язовою роботою, тим сильніше вона впливає на організм і є важливою для всебічного розвитку молодого організму [4].

В Україні існує недостатнє навчально-методичне забезпечення щодо правил та методики навчання текболу та його різновидів, що потребує більш глибокого вивчення поставленої проблеми.

**Мета дослідження** полягає у вивченні правил текболу та його різновидів, особливості ведення гри, аналізу формування функціональних можливостей за допомогою даного виду спорту у гравців.

Відповідно до мети поставлені наступні завдання дослідження:

1. На підставі опрацьованої літератури та відео в Інтернет додатках визначити основну мету ігор текболу та його різновидів.

2. Ознайомитись з офіційними правилами різновидів текболу, виявити схожість і відмінність в правилах.

3. Зробити аналіз і порівняти особливості застосування техніко-тактичних навиків в текболі та його різновидах.

Для розв'язання завдань використовувались методи дослідження: теоретичні: вивчення офіційних правил ігор, вимог до обладнання та інвентарю, аналіз застосування техніко-тактичних навиків під час ігор кожного із різновиду текболу, порівняння та аналізу дій та взаємодій.

#### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

Відомо, спортивні ігри конкурують у своїй пріоритетності між собою, натомість заняття на текборді об'єднали їх, зберігаючи свої характеристики з конкретного виду спорту.

Коли у 2014 році Текбол (Teqball) був придуманий винахідниками (футболістом Габором Боршаньї та програмістом Віктором Хусаром) він поєднував у собі футбол та теніс. Пріоритетним завданням дослідників була розробка безконтактного виду, який базувався б виключно на застосуванні технічних навиків [7].

Можливість культивувати та поширювати текбол через Інтернет та соціальні мережі зробила даний вид спорту дуже швидко відомим та популярним в світі. Вже через рік після винайдення його визнали офіційним видом спорту і була створена міжнародна федерація (FITEQ). У 2018 році проведено чемпіонат світу з текболу. У ньому взяло участь 40 пар [7].

Гра настільки захопила як глядачів так і учасників різних спортивних ігор, професіоналів та аматорів, що майже одразу виникло кілька різновидів текболу. В Угорщині (Будапешт) у 2019 році пройшов чемпіонат світу з текволі. Було проведено ряд комерційних турнірів з текболу та його різновидів, що забезпечує спортивну конкуренцію на міжнародній арені даного спорту, сприяє популяризації, мотивує до підвищення майстерності спортсменів.

Ігри на текборді передбачають застосування різноманітних дій, з використання широкого спектру можливостей для самовираження. На столі незвичайної конструкції на сьогоднішній день відточують майстерність з футболу, волейболу, пінг-понгу, гандболу, баскетболу, та сквошу. Нам відомі такі різновиди Teqball (текболу): Teqpong (текпонг), Teqis (текіс), Qatch (кетч), Teqvoly (текволі), ігри проводять як в залі так і на піску.

Результати проведеного дослідження виявили, що для занять текболом та його різновидів потрібен: вигнутий стіл (текборд) зеленого, темно синього, або чорного кольору, розміри якого становлять 3000 мм довжини по горизонталі, 1500 мм ширини. Висота столу в найвищій точці ігрової поверхні становить 760 мм, найнижчий 565 мм, виготовлений із HPL пластику (пластик високого тиску), або ж схожого матеріалу. Стіл розділяє на дві рівні частини сітка з прозорого оргскла, висотою 140 мм, товщиною 20 мм довжиною 1700 мм. Висота (залу) вільного ігрового простору 7 м [11]. Вимоги щодо інвентарю (м'ячів, ракеток) такі ж як і у класичних різновидів спорту.

З'ясовано, що в усіх різновидах текболу є однакові правила:

- при помилці у виконанні подачі дозволяється повторна спроба, наступна помилка – очко зараховується супернику;

- забороняється торкання столу частинами тіла;
- в своєму розпорядженні гравці мають лише три торкання для повернення м'яча на половину столу суперника, але не в його край;
- м'яч перед розігруванням має торкнутись столу лише раз;
- поєдинок триває до перемоги у двох сетах;
- склад команди з двох осіб (можуть бути як чоловіки так і жінки, а також міксти).

Виявлено ряд відмінностей, що характеризують кожен із різновидів текболу. Для проведення ігор з текболу (Teqball) необхідно дотримуватися наступних правил: сет триває до 12 очок, хто перший набере (у вирішальні до 12 очок з різницею в два очки); в сеті сторона подачі міняється після розіграшу кожних 4 очок, при виконанні подачі удар виконують будь-якою частиною тіла по підкинутому м'ячі, забороняється торкатись м'яча двічі поспіль однією частиною тіла та руками; м'яч відбивають ногами грудьми та головою (як у футболі); розміри корту: ширина 12 м, довжина 16 м, лінія подачі розміщена паралельно до сітки, від краю стола (текборду) на відстані 2000 мм, центральна лінія проходить по середині корту і поділяє його на дві рівні половини [11].

Текпонг (Teqpong) проводиться на майданчику шириною 4,5 м, довжиною 9 м; з двох сторін від стола на відстані 2000 мм розмішені сервісні зони (квадрати) розмір яких 1000 мм на 3500 мм розділених навпіл по 1750 мм. М'яч вводиться в гру подачею з сервісних зон. Гра триває до перемоги в двох сетах до 8 очок кожен. Один раз в сеті команди мають право на здобуття 2 очок, якщо команда ще не набрала 6 очок (оголошується, що наступне розігрування оцінюється в два очки, в разі поразки втрачає вже зароблене попередньо очко) [10]. Виконання технічних прийомів схожі, що і в пінг-понг. Даний різновид текболу використовується для проведення змагань людей з особливими потребами (на візках).

Текіс (Teqis) – поєднує сквош та теніс. Майданчик, має форму прямокутника розміром 8230 мм на 1280 мм поділений, від середини лініями навпіл. Удар по м'ячу спрямовується в стіл на стороні суперника, після чого він може торкнутись підлоги (якщо після удару в стіл на стороні суперника він виходить за межі майданчика – помилка). подача вводиться за лицьових ліній. Гра триває до перемоги в двох сетах по 8 очок. В цій грі також є правило здобуття двох очок [8].

У текволі (Teqvoly) корт – це система ліній яка має форму шестикутника та оточує стіл. Розташування базових ліній: від кінця столу з обох боків на відстані 2500 мм, та шириною 1500 мм; довжина середньої лінії 8500 мм (від боків текборда становить по 3500 мм.); від базових до середньої лінії розміщені вершини бічних ліній, довжиною 5315 мм, ширина усіх ліній 50 мм. Розмір ігрової зони становлять 16 м ширина та 12 м довжина. Поєдинок триває до перемоги в двох сетах; кожен сет складається з двох партій до 8 очок з різницею в два очки, а також, як і в двох попередніх різновидах, існує правило здобуття двох очок. Усі технічні прийом такі ж як і в інших різновидах волейболу окрім блокування, удари в стрибку дозволені лише за базових та бічних ліній [8].

Кетч (Qatch) – поєднує в собі гандбол та теніс. Корт – це шестикутник такий же як і у текволі. Розмір ігрової зони 16x12 м. Кидок в стіл, або передачу напарнику, мають виконати на протязі 3 с. з того місця де був зловлений м'яч. Сет триває до 12 очок з зміною подачі після 4 очок. Команда може бути як з двох так і з трьох гравців. За умови трьох гравців один (захисник) знаходиться в зоні суперника (в середині шестикутника) та намагається протидіяти їхнім діям. Дану гру грають не лише гандбольним м'ячем, а й ще баскетбольним [8].

За допомогою текбоарда техніку на тренуваннях відточували Неймар, Феліппе Коутіньо, Марсело, Даніел Алвес та інші зірки футболу. Багато клубів англійської прем'єр ліги використовують його для тренування гравців. Серед них «Челсі», «Саутгемптон» і «Евертон». Популяризують та поширюють текволі по всьому світу Вільям Галлас, Альберт II. (князь Монако), Луїш Фігу, Карлос Пуйоль, Крістіан Карамбе, Георг Грозер. Розвитку цього різновиду у нас в країні ми завдячуємо Петру Стратійчуку, який став засновником Всеукраїнської федерації текволі; сприяв створенню збірної України, яка представлятиме нашу країну в світі. У Кропивницькому відбувся перший відкритий турнір з текволі [7]. Використання в Україні інших різновидів текболу нам не відомі.

Значну увагу під час навчання гри на текборді важливо приділити подачі, навіть за умови можливості виконання її повторно виникають складнощі, оскільки її техніка виконання суттєво відрізняється від виконання у класичних видах. Важливо контролювати не лише точність, але й траєкторію руху та силу удару. З'ясовано, що успішність в грі залежить від кількості помилок зроблених командами, виграє той, хто менше помиляється.

Результати дослідження дають підстави стверджувати, що важливими є такі моменти: різноманітність виконання технічних дій – правилами заборонено двічі торкатись м'яча тією ж частиною, застосування технічних елементів має тенденцію до збільшення по мірі підвищення рівня спортивної майстерності; в парних іграх важливу роль гратиме вміння взаємодіяти з напарником (вимагає від спортсменів ідеального виконання техніко-тактичних дій та проявлення психічної стійкості в ігрових ситуаціях); важливим є здатність до передбачення ігрових ситуацій, оптимального вибору місця та стійки, вміння швидко застосувати техніко-тактичний прийом.

Аналіз ігрової діяльності гравців текболу та його різновидів дозволив нам з'ясувати чинники, які сприятимуть покращенню функціонального та психологічного стану спортсменів:

- застосування техніко-тактичних дій в умовах дефіциту часу та простору, прийняття спонтанних рішень – формує швидке мислення, швидкість рухової реакції;
- раціональні рішення та рухова реакція відповідної дії, характеризуються багаторівневим управлінням системою рухів та аналізаторів;
- ігри на текборді, сприятимуть покращенню роботи дихальної та серцево-судинної систем організму. Концентрація погляду на м'ячі, який постійно перебуває в русі ліворуч, праворуч, віддаляється та наближається до

гравця сприятиме зміцненню м'язів ока. Характерним є й те, що чим вища майстерність, тим в більшій мірі проявляється варіативність застосування рухових навичок, відповідно зростає інтенсивність навантаження.

Дані заняття оптимізують навчальний процес, оскільки один спортивний снаряд, при наявності спортивного інвентарю, дозволить реалізувати тренування з кількох видів спортивних ігор.

Нами було проведено опитування, в освітніх закладах міста Дрогобича, що дало можливість з'ясувати рівень зацікавленості іграми на текборді. Таких, що вважають гру у текбол і його різновиди цікавою, яка позитивно впливає на фізичний, функціональний та психічний стан людини 85 % респондентів. На думку 10 % ігри є передбачуваними, а обмеження в правилах та розміри майданчика (текборда) не залишають багато можливостей для маневрів та 5 % респондентів, ігри не зацікавили. На текборді можуть грати як професіонали так і любителі, а також люди з особливими потребами. Запропоновані авторами ігри набирають особливої популярності в світі, особливо в період пандемії, саме такі заняття за невеликої кількості учасників дозволяють підтримувати фізичну форму, сприятимуть покращенню функціонального та психологічного стану гравців тощо.

**Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку.** Проаналізовано правила гри текболу та його різновидів. З'ясовано, що мета ігор у всіх різновидах є однакова; схожим є наявність текборду; заборона торкатись столу частинами тіла, повторне виконання подачі, торкання столу перед розігруванням один раз, правило зарахування 2 очок, перемога в двох сетах – визначає переможця гри. Відмінність: розміри майданчиків (кортів), розмітки, кількості очок в сеті, можливість застосування різного технічного арсеналу (подач, передачі, кидків, ударів), сполучення технічних прийомів у різні тактичні побудови, орієнтовано на певний різновид цього спорту (футболу, волейболу, пінг-понгу, гандболу та сквошу). Розкрито особливості ігрової діяльності ігор на текборді (Teqball, Teqpong, Teqis, Qatch, Teqvoly) та їх вплив на формування людини в динамічному суспільстві. У результаті аналізу з'ясовано, що застосування техніко-тактичних дій різновидів текболу базуються виключно на варіативності застосування технічних навичок в обмеженому часі та просторі. Дослідження показали, що дітей зацікавили ігри на такборді, але в школах відсутнє матеріально-технічне забезпечення. Подальші дослідження стосуватимуться вивчення можливості практичного застосування текболу та його різновидів в закладах освіти та відпочинку.

#### Література

1. Будинкевич С.Н., Чепелюк А.В. Вплив мовленнєвої культури на психоемоційний стан студентів волейболістів. Актуальні питання гуманітарних наук: Міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених ДДПУ імені Івана Франка. Дрогобич, 2017 С. 48-51.
2. Вознюк Т.В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання: Навчальний посібник. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2017. – 248с.
3. Kondratska G.D. Budynkevich S.B. Volleyball as a method of myopia prevention in of 5-6 grades children *Norwegian journal of development of the international Science* №40/2020. 43-48
4. Поярков Ю.М., Козіна Ж. Л., Церквна О. В., Воробйова В. О. Спортивні ігри: навч. посібник для студ. фак. фіз. культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах: під ред. Ж. Л. Козіної. Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. – Харків: Точка, у 2 томах. 2010. 200 с.
5. <https://www.volleyball.ua/news/6279-vengry-skrestili-voleibol-i-nastolnyi-tennis-vam-stoit-eto-uidet>
6. [https://nnovosti.info/articles/tekvoli\\_v\\_ukrajini\\_zjavivsja\\_novij\\_vid\\_sportu\\_video-951.html](https://nnovosti.info/articles/tekvoli_v_ukrajini_zjavivsja_novij_vid_sportu_video-951.html)
7. <https://www.google.com/search?q=teqis+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0&oq=&aqs=chrome>.
8. [www.teqvolyaustria.at](http://www.teqvolyaustria.at).
9. <https://cdn.buttercms.com/Y6z9ZYMPROKy1oWwWnEM>
10. <https://myoutdoorpingpongtable.com/how-to-play-teqpong/>
11. Официальные правила и положения игры в текбол 2020 г.

#### References

1. Budynkevych S.N., Chepeliuk A.V. (2017) Vplyv movlennievoi kultury na psykhoemotsiyni stan studentiv voleibolistiv. Aktualni pytannia humanitarnykh nauk: Mizhvuzivskyi zbirnyk naukovykh prats molodykh vchenykh DDDPU imeni Ivana Franka.. Drohobych, 48-51 [in Ukrainian].
2. Vozniuk T.V. (2017) Suchasni ihrovi vydy sportu: teoriia ta metodyka vykladannia: Navchalnyi posibnyk. Vinnytsia: FOP Korzun D.Yu. [in Ukrainian].
3. Kondratska G.D. Budynkevich S.B. (2020) Volleyball as a method of myopia prevention in of 5-6 grades children *Norwegian journal of development of the international Science* №40. 43-48 [in Ukrainian].
4. Poiarkov Yu.M., Kozina Zh. L., Poiarkov Yu. M., Tserkvna O. V., Vorobiova V. O. (2010) Sportyvni ihry: navch. posibnyk dlia stud. fak. fiz. kultury pedahohichnykh vyshchych navchalnykh zakladiv: u 2 tomakh: pid red. Zh. L. Kozinoi. – Tom 1: Zahalni osnovy teorii i metodyky sportyvnykh ihor. – Kharkiv: Tochka, u 2 tomakh. [in Ukrainian]
5. <https://www.volleyball.ua/news/6279-vengry-skrestili-voleibol-i-nastolnyi-tennis-vam-stoit-eto-uidet>
6. [https://nnovosti.info/articles/tekvoli\\_v\\_ukrajini\\_zjavivsja\\_novij\\_vid\\_sportu\\_video-951.html](https://nnovosti.info/articles/tekvoli_v_ukrajini_zjavivsja_novij_vid_sportu_video-951.html)
7. <https://www.google.com/search?q=teqis+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D0%B0&oq=&aqs=chrome>.
8. [www.teqvolyaustria.at](http://www.teqvolyaustria.at).
9. <https://cdn.buttercms.com/Y6z9ZYMPROKy1oWwWnEM>
10. <https://myoutdoorpingpongtable.com/how-to-play-teqpong/>
11. Ofitsiini pravyla i polozhennia ihry v tekbol 2020 r