

**Баканова О. Ф.**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,  
завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та реабілітації  
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут».

## **ТРАВМИ В ТЕНІСІ: ФАКТОРИ РИЗИКУ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОПЕРЕДЖЕННЯ**

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний теніс представляє собою поєднання професійного та олімпійського виду спорту. Тому, основна мета тренування у тенісі – досягнення перемоги як на Олімпійських іграх, так і на важливих турнірах [1].

На думку Е. Й. Лапковського, Я. М. Яціва, В. В. Сарабея [2], успіх у грі в теніс залежить не лише від вміння грати на корті, але й від рівня технічної, тактичної, фізичної, психологічної та теоретичної підготовленості.

Теніс є одним із найпопулярніших видів спорту у світі, який не лише сприяє фізичному розвитку, але й формує соціальні зв'язки та підвищує загальний рівень життя. Проте, незважаючи на всі його переваги, теніс супроводжується певними ризиками, зокрема, високою ймовірністю отримання травм.

Травми у тенісистів можуть не лише спричинити погіршення фізичного стану спортсменів, а й мати серйозні наслідки для їхнього здоров'я та призвести до тривалих перерв у тренуваннях та змаганнях, що, в свою чергу, негативно впливає на їхню кар'єру. Це стосується як професійних спортсменів, так і аматорів, які займаються зазначеним видом спорту.

Актуальність дослідження полягає в тому, що зростаюча популярність тенісу в Україні та світі потребує розуміння факторів ризику, які можуть призводити до травм та причин їх виникнення у тенісистів.

В умовах зростаючої популярності тенісу важливо не лише забезпечити безпечні умови для тренувань і змагань, але й надавати рекомендацій щодо їх попередження у спортсменів.

**Мета дослідження:** вивчити фактори ризику виникнення травм у гравців в теніс та надати рекомендації щодо їх попередження.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У тенісистів, як професійних, так і аматорів, можуть виникати різні види травм. Найбільш поширеними з них є: травми плечового суглоба, травми ліктьового суглоба, травми зап'ястя та кисті, травми колінного суглоба, травми гомілки та щиколотки, травми спини, травми стопи.

М. В. Супруненко [5] вважає, що появі травм і захворювань сприяють тренуванням без урахування стану здоров'я тенісиста, його функціонального стану, віку, статі та інших факторів.

В. О. Павленко, Е. Ю. Насонкіна, Є. Є. Павленко [3] зазначають, що тенісисту необхідно мати високий рівень розвитку сили м'язів ніг, гнучкості м'язів, зв'язок, сухожилів рук і ніг та здатності до збереження рівноваги.

Вивчення факторів ризику виникнення травм у тенісистів є важливим аспектом для забезпечення безпеки та здоров'я спортсменів.

Основними факторами ризику, які можуть вплинути на ймовірність травм є:

1. Неправильна техніка виконання ударів може призвести до перенапруження м'язів і суглобів.
2. Низький рівень фізичної підготовленості збільшує ризик травм.
3. Недостатня розминка перед тренуваннями або змаганнями може призвести до розтягнень і розривів.
4. Юні гравці можуть бути більш схильні до травм через незрілість м'язової системи. Досвідчені тенісисти можуть мати хронічні травми внаслідок тривалих навантажень.
5. Перенавантаження, часті змагання без належного відпочинку можуть призвести до хронічних травм.
6. Різкі зміни в обсязі або інтенсивності тренувань можуть бути небезпечними.

7. Неправильно підібране взуття або ракетка можуть спричинити травми.

8. Використання «зношеної» або неякісної ракетки може підвищити ризик виникнення травм.

9. Гра на нерівній або слизькій поверхні може призвести до падінь і травм. Вибір між твердими, трав'яними або килимовими кортами може впливати на тип навантаження на суглоби.

10. Гра в спекотну погоду без належної гідратації може призвести до перегріву та виснаження. Вологі умови можуть збільшити ризик ковзання і падінь.

11. Стрес, тривога або емоційне напруження можуть вплинути на концентрацію та техніку гри. Психологічні фактори можуть сприяти прийняттю ризикованих рішень під час гри.

12. Гравці з попередніми травмами мають підвищений ризик повторних травм у тій же області.

13. Анатомічні особливості (наприклад, плоскостопість) можуть збільшити ризик травм.

14. Неправильна фізична реабілітація після травми може призвести до хронічних проблем і повторних травм.

Профілактиці травматизму у спортсменів сприяє відсутність перевантажень та перетренованості, якісна розминка та відпочинок, правильні вправи на розтягування, спеціальні силові тренування для досягнення правильного балансу між протилежними руками і ногами сприяють профілактиці травмування .

Для зміцнення різних груп м'язів, сухожиль ліктя та підвищення рівня розвитку сили, перешкоджання перевтомі під час гри в теніс необхідно виконувати фізичні вправи силового характеру на тренажерах, зі штангою та гантелями.

Якщо є ознака болю у лікті, то можлива потрібна заміна ракетки на легшу, із більш товстою ручкою і менш сильною натяжкою струн, заміна на ракетку з великою ігровою площиною; застосування еластичних бандажів.

Перед початком занять необхідно підготувати сухожилля до ударів та вібраційного навантаження шляхом проведення розтягування сухожиль передпліччя та плеча, самомасаж перед грою із застосуванням зігріваючих мазей і гелів. Також масаж рекомендується проводити і після навантаження.

Часто зап'ястя перевантажують новачки, тому що завдають удару за рахунок м'язів зап'ястя руки, на відміну від досвідчених гравців, у яких в ударі беруть участь усі м'язи тіла. Щоб правильно розподілити навантаження при ударі, м'язи гравця повинні бути досить сильними й тренуваними. Слід виконувати розтягування згиначів та розгиначів зап'ястя, їх зміцнення з використанням невеликого обтяження [5].

За даними В. О. Павленко, Е. Ю. Насонкіна, Є. Є. Павленко [3], модифікація спортивного взуття з урахуванням особливостей рухів, характерних для виду спорту, характеру покриттів спортивних споруд дозволяє суттєво зменшити ймовірність травматизму в тенісі.

Рекомендацій щодо попередження травм у тенісистів:

1. Використовуйте відеозаписи для аналізу техніки та виправлення помилок.
2. Виконуйте фізичні вправи для зміцнення м'язів, особливо тих, що беруть участь у виконанні ударів.
3. Слід регулярно виконувати кардіо-тренування, які сприяють поліпшенню загальної витривалості.
4. Виконуйте фізичні вправи на розтягування для підвищення рівня розвитку гнучкості м'язів і суглобів.
5. Використовуйте спеціалізоване тенісне взуття, яке забезпечує належну підтримку та амортизацію.
6. Обирайте ракетку відповідно до рівня гри, антропометричних даних та рівня фізичної підготовленості.
7. Перед грою необхідно перевіряти стан корту на наявність небезпечних ділянок (нерівність, вологість).
8. Уникайте ігор на слизьких або нерівних поверхнях.
9. Уникайте різкого збільшення обсягу та інтенсивності тренувань.

10. Включайте дні відпочинку в план тренувань для запобігання перенавантаження.

11. Завжди проводьте якісну розминку перед тренуванням і змаганнями.

12. Після тренування виконуйте заминку, щоб зменшити ризик травм і поліпшити відновлення.

13. Підтримуйте належний рівень гідратації, особливо в спекотну погоду.

14. Вживайте їжу, багату на білки, вуглеводи та вітаміни, для підтримки енергії.

15. Не ігноруйте біль або дискомфорт під час гри. За необхідності звертайтеся до лікаря.

16. При відчутті втоми або болю необхідно відпочити до повного відновлення.

17. Використовуйте техніки релаксації (наприклад, дихальні вправи, вправи на розслаблення) для зниження стресу під час змагань.

18. Практикуйте увагу та концентрацію під час гри, щоб зменшити ризик помилок.

19. Регулярно проходите медичні огляди для виявлення потенційних проблем зі здоров'ям.

20. Належна фізична реабілітація після травм є критично важливою для запобігання хронічним проблемам. Слід дотримуватись рекомендацій фахівців щодо відновлення.

Дотримуючись зазначених рекомендацій, тенісисти можуть значно знизити ризик виникнення травм і поліпшити результативність гри на корті.

І. С. Павлюк, М. М. Долиніна [4] пропонують такі правила гігієни спортивного одягу і взуття для здобувачів вищої освіти:

1. Займатися фізичною активністю (спортом) треба в спеціальному одязі, білизні і взутті.

2. Одяг повинен відповідати розміру і не бути тісним або занадто великим.

3. Ліпше вибирати одяг з натуральних тканин.

4. Після кожного тренування спортивний одяг і білизну необхідно стирати, а взуття провітрювати.

5. Ліпше використовувати спеціальні кросівки для гри в теніс. Це понизить ризик отримання травм, допоможе підвищити результати і забезпечить комфортні тренування.

**Висновки.** Травми у тенісі є поширеним явищем серед спортсменів різного рівня, що може суттєво вплинути на їхню кар'єру та здоров'я.

Систематичний підхід до вивчення факторів ризику та реалізація комплексних заходів щодо їх попередження можуть суттєво знизити ймовірність травм у тенісистів. Це забезпечить не лише безпеку для здоров'я гравців, але й сприятиме досягненню успіху в спорті.

#### Список використаних джерел

1. Борисова О. Сучасні підходи до підготовки тенісистів високого класу. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 3. С. 3–8.
2. Лапковський Е., Яців Я., Сарабай В. Сучасні вимоги до фізичної підготовки тенісистів. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. 2013. Вип. 18. С. 245–251.
3. Павленко В. О., Насонкина Е. Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту : підручник. Харків : ХДАФК, 2020. 550 с.
4. Павлюк І. С., Долиніна М. М. Гігієна студента підчас занять спортивними іграми. *Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації (присвячена пам'яті професора О. В. Пешкової)* : зб. статей III Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Харків : ХДАФК, 2017. С. 224–229.
5. Супруненко М. В. Сучасні погляди на причини, симптоми, профілактику та лікування травм руки в тенісі. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. Вип. 1 (159) 23. С. 132–136.