

## ДОСЛІДЖЕННЯ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМУ ТА ОСОБЛИВОСТІ ПЕРШОЇ ДОПОМОГИ

**Шиян С.А.,**

*здобувач вищої освіти спеціальності 072  
«Фінанси, банківська справа та страхування»  
Національний університет кораблебудування  
імені адмірала Макарова*

**Сімонова Т.О.,**

*здобувач вищої освіти спеціальності 072  
«Фінанси, банківська справа та страхування»  
Національний університет кораблебудування  
імені адмірала Макарова*

**Маркіна Л.М.,**

*д-р. техн.наук, професор кафедри техногенної та цивільної безпеки  
Національний університет кораблебудування  
імені адмірала Макарова*

За останні двадцять років в Україні статистика невиробничого травматизму має позитивну динаміку, а спортивні травми, своєю чергою, сягають 10% від загальної кількості, що є проблемою, яку необхідно вирішувати на початковій стадії. Маючі легкий перебіг в своїй більшості, цей вид травматизму призводить до подальших ускладнень в майбутньому та тривалому періоду відновлення спортсмена, а отже, своєчасно надана перша допомога зводить його до мінімуму.

Серед чинників, які є причинами травмувань, можна відмітити: надмірні навантаження, невірний вибір спортивного екіпірування, не дотримання базових технічних правил, неналежна якість спортивного спорядження або покриття підлоги залу, тривалі перерви між тренуваннями, низький рівень виховного й медичного контролю тощо.

В медичній термінології травмою (ушкодженням) називають вплив факторів зовнішнього середовища на тканини, органи або організм в цілому, що призводить до анатомо-фізіологічних змін та супроводжується місцевою або загальною реакцією організму. Травми займають третє місце серед усіх причин, що призводять до інвалідності та смертності. Травматизм, своєю чергою, це сукупність травм, що виникають в певній групі соціуму за певний проміжок часу.

Згідно з результатами досліджень медичного центру Рочестерського університету, рівень травматизму сягає 19% серед непрофесіоналів, які займаються в спортивних залах та 79% і вище серед професійних легкоатлетів [1].

На жаль, в нашій країні подібного моніторингу не проводиться, а інформація, що є у вільному доступі не систематизована та локальна.

Дані дослідження проводились на базі спеціалізованою дитячо-юнацької спортивної школи (ДЮСШ) олімпійського резерву з легкої атлетики міста Миколаєва, що є колицкою для багатьох титулованих спортсменів міжнародного рівня. Так, можна відзначити наступних миколаївських спортсменів, що приймали участь у Олімпійських іграх: Інгу Бабакову чемпіонку Світу, рекордсменку України, бронзового призера Олімпіади (на її рахунку три Олімпіади). Віту Стьопіну- чемпіонку Європи, бронзову призерку Олімпіади (на її рахунку чотири Олімпіади), Юрія Сергієнко, переможця Кубка Світу, учасника Олімпійських ігор, Оксану Ільюшкіну, Андрія Соколовського, Валентину Горпинич та багатьох інших відомих легкоатлетів.

Станом на листопад 2021 року в ДЮСШ олімпійського резерву з легкої атлетики міста Миколаєва займається спортом понад 400 вихованців, віком від 6 до 20 років.

Проведені статистичні дослідження за період вересень 2021 року показали, які спортивні травмування (рис. № 1.) та у яких вікових категорій (рис. 2.) трапляються найчастіше у спортсменів цього закладу.



Рисунок № 1. Види травм за вересень 2021 року в ДЮСШ олімпійського резерву з легкої атлетики міста Миколаєва

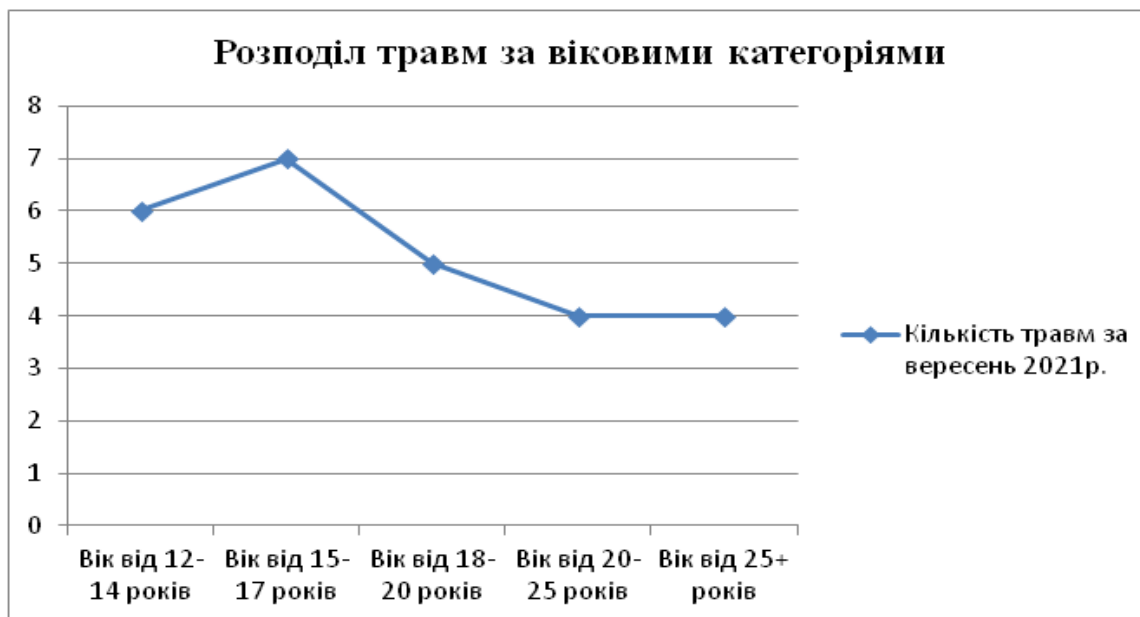


Рисунок № 2. Розподіл травм за віковими категоріями за вересень 2021 року в ДЮСШ олімпійського резерву з легкої атлетики міста Миколаєва

З метою зменшення рівня травматизму у спортсменів та подальшого реабілітаційного періоду, необхідно розуміти чинники виникнення травм, а також своєчасно вміти надавати першу допомогу постраждалому.

Перша допомога є цілою системою та сполучною ланкою між травмою і медичною допомогою, основним завданням якої є підтримка життя постраждалого, недопущення й мінімізація розвитку важких ускладнень, але час надання такої допомоги обмежений, тому дуже важливим є швидке прибуття на місце події кваліфікованого персоналу, який зобов'язаний змінити рятівника та надати постраждалому вже медичну допомогу [2].

Особа, що надає допомогу повинна використовувати алгоритми першої допомоги, за якими необхідно оглянути місце події, задля забезпечення власної безпеки, обстежити постраждалого, визначивши його стан (свідомість та дихання), викликати фахівців (екстрену медичну допомогу), якщо це необхідно та приступати до безпосереднього надання першої допомоги. При цьому варто діяти раціонально, невідкладно, вірно та виважено.

Під час спортивної травми, рятувальні заходи повинні бути спрямовані на усунення факторів, що її викликали.

Допомога при забої складається з накладання стискуючої пов'язки та застосування холоду (пам'ятаючи, що холодний предмет заборонено класти безпосередньо на шкіру).

Якщо запідозрили перелом, розтягнення м'язів або зв'язок (найбільш поширеними є розтягнення зв'язок гомілкового та колінного суглобів, пальців і зап'ястя), то перш за все, необхідно забезпечити нерухомість ушкодженої частини, прикласти холодний

компрес та підтримувати постраждалого психологічно до прибуття фахівців [3].

У випадку кровотечі необхідно звільнити рану від одягу та накладити стискуючу пов'язку, що притисне дрібні судини до м'яких тканин та затрамбується. Якщо ж кровотеча не зупиняється, то варто використовувати імпровізований джгут-закрутку з підручних матеріалів, який накладають зверху стискуючої пов'язки, дотримуючись при цьому правил накладання [4].

Отже, професійна діяльність спортсменів супроводжується травмами й уникнути повністю цього не можливо. Аналіз отриманих даних про кількість та характеристику травмувань на базі ДЮСШ олімпійського резерву з легкої атлетики міста Миколаєва доводить це ствердження. Щоб забезпечити якісне та тривале спортивне життя необхідно впроваджувати профілактичні заходи задля зменшення випадків травматизму та проводити навчання вихованців, батьків та тренерів навичкам першої допомоги.

#### Список використаних джерел:

1. Микитчик О. С. Рекомендації з техніки безпеки під час занять різними видами спорту : навч. посіб. Дніпропетровськ: «Вета», 2015. 111 с.
2. Домедична допомога на місці події : практичний посібник / П. Б. Волянський та ін. Херсон :Видавничий дім «Гельветика», 2020. 224 с.
3. Білоус Т. Л. Долікарська допомога: навч. посіб. Суми: видавничо-виробниче підприємство «Мрія», 2020. 148 с.
4. А. В. Шихов, Г. И. Семёнов Медико-педагогические аспекты спортивного травматизма : учеб.пособ. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2020. 128 с.