УДК 796.92

**ПРОБЛЕМЫ ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИИ ГОРНОЛЫЖНЫМ СПОРТОМ**

**Муратов Н.О., студент, Глинкин Б.Н., доцент**

*Чувашский государственный аграрный университет*

*Аннотация: Катанием на лыжах и другими снежными видами спорта пользуются по всему миру. Доступность увеличивается с расширением горнолыжных зон, усовершенствованием подъемников и использованием снегоуборочных машин. Зимние Олимпийские игры, проводимые в азиатских странах, расширили возможности лыжного спорта во всем мире. Горнолыжное катание сопряжено с риском получения травм, поскольку высокая скорость и падения являются неотъемлемой частью этого спорта.*

*Ключевые слова: горнолыжный спорт, травмы, профилактика травматизма.*

**INJURY PROBLEMS IN SKIING**

**Muratov N.O., student, Glinkin B.N., docent**

Chuvash State Agrarian University

*Abstract: Skiing and other snow sports activities are enjoyed worldwide.  Accessibility is increasing and with expansion of ski areas, better ski lifts, and the use of snow machines. The Winter Olympics being held in Asian countries has expanded skiing globally. It is a physical activity with a risk of injury as speed and falling are part of the sport.*

*Key words: skiing, injuries, prevention strategies.*

**Встречаемость травм в горнолыжном спорте**. С получением травм связаны несколько факторов риска, таких как переполненные курорты, недостаточная осведомленность о технике сложных маневров и рисках при спуске с крутых склонов. Риск смерти очень низок, но риск повреждения передней крестообразной связки (ПКС) наиболее высок, в сравнении с другими видами спорта (примерно 30-70 травм на 100 000 лыжников в день) (1).

В большинстве серий преобладают травмы нижних конечностей, в отличие от катания на сноуборде, где травмы верхних конечностей встречаются чаще. Травма ПКС является наиболее частым диагнозом в большинстве серий (2).

Частота травм может быть одинаковой у разных полов, в отличие от других видов спорта. Частота травм ПКС одинакова у мужчин и женщин на чемпионате мира, с несколько большей частотой у женщин в позднем подростковом возрасте.

**Травмы со смертельным исходом.** Данные по 22 смертельным случаям, произошедшим во время катания на лыжах, показывают, что основной причиной являлись черепно-мозговые травмы и травмы грудной клетки (3).

Травма головы является наиболее частой причиной госпитализации и наиболее распространенной причиной смерти среди лыжников и сноубордистов с 8% летальных исходов среди поступивших в больницу с травмами головы. У лыжников, занимающихся фристайлом, риск получить травму головы в два раза выше по сравнению с горнолыжниками.

Шлемы обязательны для лыжников, участвующих в соревнованиях Кубка мира FIS во всех дисциплинах. Напротив, на горнолыжных курортах обычно не требуется использование шлема. Использование шлемов увеличилось среди лыжников-любителей и сноубордистов, и их использование выше среди детей.

Противники обязательного использования шлемов утверждают, что шлемы могут увеличить риск, поскольку они могут привести к уменьшению поля зрения, ухудшению слуха или увеличению скорости из-за ложного чувства безопасности и, таким образом, увеличить частоту столкновений, что является причиной многих серьезных травм.

Использование шлема было связано с 60% снижением риска получения травмы головы. Во всем мире использование шлемов увеличилось с 6% в 1996 году до 84% в 2013 году (4).

Вторыми по встречаемости травмами со смертельным исходом следовали травмы позвоночника. Травмы позвоночника часто возникают в сочетании с другими областями тела. В то время как общий уровень травматизма, наблюдаемый при катании на лыжах и сноуборде, снизился, частота травм позвоночника осталась на том же уровне. Наиболее часто наблюдаемыми травмами позвоночника среди лыжников и сноубордистов являются переломы позвонков. Менее 1% пациентов, получивших травмы спинного мозга, связанных со спортом, полностью восстанавливаются к моменту выписки из больницы. Зарегистрированные показатели смертности при травмах на лыжах и сноуборде варьируются от 0,8 до 3% (5).

Смерть от сердечного приступа следует рассматривать у пожилых лыжников, имеющих факторы риска, и поэтому этим лыжникам рекомендуется надлежащая предварительная подготовка. При катании на лыжах по пересеченной местности следует опасаться схода лавин.

**Профилактика травматизма.** Использование наколенников частично уменьшает шанс повреждения ПКС. Как показывает практика, минимальная частота травм встречается у подготовленных лыжников-профессионалов, работающих на горнолыжных курортах. Использование горнолыжной защиты способно значительно снизить частоту травм спины и позвоночника.

К сожалению, травмы по своей сути связаны с катанием на лыжах. Частота травм ПКС существенно не изменилась на протяжении многих лет. Важно знать эпидемиологию и факторы риска, связанные с травмами при катании на лыжах. В будущем следует предпринять действия, чтобы сделать катание на лыжах более безопасным как для спортсменов, так и для любителей.

Список литературы /References

1. Engebretsen L, Steffen K, Alonso JM. Sports injuries and illnesses during the Winter Olympic Games 2010. Br J Sports Med. 2010; 44:772–80.

2. Florenes TW, Nordsletten L, Heir S, Bahr R. Recording injuries among World Cup skiers and snowboarders: a methodological study. Scand J Med Sci Sports. 2011; 21:196–205. Farrar R, Mayhew J, Koch A: Oxygen cost of kettlebell swings. J Strength Con Res. 2010, 24 (4): 1034-1036.

3. [Kunz SN](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Kunz%20SN%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=26419087), [Keller T](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Keller%20T%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=26419087), [Grove C](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Grove%20C%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=26419087), [Lochner S](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Lochner%20S%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=26419087), [Monticelli F](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Monticelli%20F%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=26419087). [Fatal skiing accidents: a forensic analysis taking the example of Salzburg]. [Arch Kriminol.](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26419087" \o "Archiv fur Kriminologie.) 2015 Jan-Feb;235(1-2):1-10.

4. Patrick E, Cooper JG, Daniels J. Changes in Skiing and SnowboardingInjury Epidemiology and Attitudesto Safety in Big Sky, Montana, USAA Comparison of 2 Cross-sectional Studiesin 1996 and 2013.Orthop J Sports Med. 1015;3:1-6.

5. De Roulet A, Inaba K, Strumwasser A, Chouliaras K, Lam L, Benjamin E,Grabo D, Demetriades D. Severe injuries associated with skiing andsnowboarding: A national trauma data bank study. J Trauma Acute CareSurg. 2017;82(4):781–6.

6. Колесников, В. К. Взаимосвязь между занятиями физической культурой и здоровьем человека / В. К. Колесников, Б. Н. Глинкин // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 96-100. – EDN BJGMDX.

7. Колесников, В. К. Мотивации современной молодёжи к занятиям физической культурой и спортом / В. К. Колесников, Б. Н. Глинкин // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 92-96. – EDN FZHWFY.