

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет заочного обучения

Кафедра туризма и спортивного ориентирования

Заведующий кафедрой

_____ Ю.С. Воронов

« ____ » _____ 2018 г.

**СПОРТИВНЫЙ ТРАВМАТИЗМ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА
В РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ТУРИЗМА**

Выпускная квалификационная работа по направлению
49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм»

Студент-исполнитель

Э.А. Голубева

Научный руководитель,

ст. преподаватель

В.А. Брайцева

Оценка за работу

(прописью)

Председатель ГЭК,

д-р геогр. н., профессор

Л.Ю. Мажар

Смоленск 2018

АННОТАЦИЯ

выпускной квалификационной работы студентки 4 группы факультета заочного обучения Голубевой Э.А., выполненную на тему: «Спортивный травматизм и его профилактика в различных видах туризма»

Работа выполнена на 50 страницах печатного текста, содержит 1 приложение. Список литературы насчитывает 60 источников.

В работе поставлены следующие задачи:

1. Изучить туризм как вид спорта.
2. Выявить основные причины травматизма в разных видах туризма.
3. Разработать памятку по профилактике травматизма при организации практических занятий на учебном полигоне для начинающих туристов.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

- изучение и анализ научно-методической литературы;
- формально-логические методы исследования (анализ, синтез, индукция, дедукция).

В результате исследований были сделаны следующие выводы:

В условиях сегодняшнего времени туризм предоставляет реальную возможность путешествовать, узнавать много интересного, отдыхать, проводить хорошо время. Туризм делится на множество видов, и из этих видов каждому человеку необходимо выбрать свою деятельность отдыха.

Туризм позволяет исследовать, разбираться, познавать и т.д. Тем, самым человек развивается в более интересной форме.

Наиболее характерные для туристов травмы – это лёгкие повреждения конечностей: ушибы, потёртости, ссадины, мелкие обморожения. Не исключены растяжения и другие повреждения связок различных суставов, вывихи и переломы, раны от острых (топор) и тупых (камень) предметов.

Перед путешествием все туристы должны провести ряд профилактических мероприятий: физическая, тактическая и психологическая подготовка участников; комплектование группы; грамотная разработка маршрута и похода в целом, график движения; должный опыт руководителя и участников похода; соблюдение мер безопасности во время похода; правильная организация страховки и само-страховки во время преодоления препятствий; соблюдение санитарно-гигиенических требований; выбор качественного снаряжения, медицинский контроль, самоконтроль, взаимоконтроль.

Была разработана памятка по профилактике травматизма при организации практических занятий на учебном полигоне для начинающих туристов, которая включает в себя рекомендации, направленные на снижение травматизма в туристских походах.

Студент-исполнитель
« ____ » _____ 2018 г.

Голубева Э.А.

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 4 |
| ГЛАВА 1. ТУРИЗМ КАК ВИД СПОРТА..... | 8 |
| 1.1 Возникновение, понятие и развитие туризма как вида спорта | 8 |
| 1.2 Классификация спортивного туризма..... | 14 |
| ГЛАВА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМА..... | 18 |
| 2.1 Понятие спортивный травматизм..... | 18 |
| 2.2 Основные травмы в туризме | 20 |
| 2.3 Характеристика травматизма по видам туризма | 28 |
| ГЛАВА 3. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ТУРИЗМЕ..... | 31 |
| 3.1 Профилактика травматизма в туризме | 31 |
| 3.2 Памятка безопасности при проведении практических занятий по спортивно-оздоровительному туризму..... | 36 |
| ВЫВОДЫ | 41 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ..... | 43 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... | 45 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ..... | 51 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Особую важность проблема здоровья приобретает для спортсменов. На пути становления спортивного мастерства необходимо проявить много упорства, преодолеть значительные по объёму и интенсивности тренировочные нагрузки, которые предъявляют исключительно высокие требования к организму. Поэтому даже незначительные на первый взгляд нарушения учебно-тренировочного процесса приводят иногда к травмам и заболеваниям, в ряде случаев – тяжёлым (56).

Спорт непрерывно увеличивает пределы возможного в развитии силы, быстроты, выносливости, ловкости, упорства, воли. Чемпионы являются отличным примером для подражания для многих миллионов людей. Их пример дисциплинирует, воспитывает характеры, чувство ответственности, патриотизм. Сама суть соревнований даёт ни с чем не сравнимый эмоциональный заряд и спортсменам, и зрителям.

В настоящее время в различных областях науки все чаще поднимается вопрос о предельных возможностях человека. Существуют ли границы этих возможностей? С этой точки зрения непрерывный рост рекордов в спорте даёт право отчасти ответить на этот вопрос.

Высокие спортивные результаты, показанные 40-50 лет назад, сегодня под силу сотням тысяч спортсменов. Это стало возможным из-за непрерывного роста количества людей, занимающихся спортом, развития спортивной науки, совершенствования методов тренировки и улучшения качества спортивного инвентаря (6).

Зачастую при организации туристских мероприятий организации, занимающиеся туристской деятельностью, не уделяют должного внимания вопросам обеспечения безопасности туристов, соблюдению федеральных законов, что ведёт к росту числа несчастных случаев, в т.ч. связанных с гибелью людей. Такая ситуация вызывает серьёзную озабоченность (18).

Спорт, в частности туризм, человека закаляет, и, таким образом, служит средством борьбы с травмами, но и сам таит в себе опасность возникновения травм и заболеваний.

В туристском походе в любой момент может произойти случай, в результате которого человеку потребуется медицинская помощь. Никто от этого не может быть абсолютно застрахован. Другое дело, соблюдая элементарную технику безопасности, можно свести риск возможного травматизма до минимума (7).

В походах туристы длительное время пребывают в среде, резко отличающейся от привычных условий города. В связи с этим участникам туристских походов и путешествий необходимо знать опасности, характерные для различных видов туризма, психологически подготовиться к ним и выработать навыки поведения в нестандартных ситуациях.

Наиболее важной задачей в дальнейшем развитии спорта является снижение травматизма, факторов риска при занятиях физическими упражнениями. Основной путь здесь – профилактика травм и заболеваний в самом широком смысле этого слова. Однако практически отсутствуют методические материалы, позволяющие уменьшить риск получения травмы в туристском походе, что и предопределило *актуальность* предпринятого нами исследования.

Цель исследования – выявить наиболее распространённые травмы в различных видах туризма и обосновать меры их профилактики.

Объект исследования – процесс организации и проведения практических занятий в спортивно-оздоровительном туризме.

Предмет исследования – особенности профилактики травматизма при проведении занятий по спортивно-оздоровительному туризму.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что выявление причин травматизма в спортивно-оздоровительном туризме и разработка, на этой основе памятки по профилактике травматизма будет способствовать качественному восприятию информации обучающихся, снижению полученным травм, что приведёт к более высоким результатам и сохранению здоровья обучающихся.

Задачи исследования. Исходя из цели исследования, в работе были поставлены следующие задачи:

1. Изучить туризм как вид спорта.
2. Выявить основные причины травматизма в разных видах туризма.
3. Разработать памятку по профилактике травматизма при организации практических занятий на учебном полигоне для начинающих туристов.

Методы исследования. Для решения поставленных задач в работе применялись следующие методы исследования:

- изучение и анализ научно-методической литературы;
- формально-логические методы исследования (анализ, синтез, индукция, дедукция).

Изучение и анализ научно-методической литературы. При обосновании актуальности и проблемы исследования были изучены статьи и тезисы в научных сборниках и периодической печати. Изучение специальной методической литературы было направлено на анализ основных травм, встречающихся в различных видах туризма и направлений профилактической работы. Всего было изучено 60 литературных источников.

Формально-логические методы исследования. Анализ – метод научного исследования, состоящий в мысленном или фактическом разложении целого на составные части. Синтез – метод научного исследования какого-либо предмета, явления, состоящий в познании его как единого целого, в единстве и взаимосвязи его частей, синтез связан в процессе научного познания с анализом. Анализ и синтез применялись для познания, выявления заболеваемости и травматизма в спортивном туризме. Индукция – логическое умозаключение от частных, единичных случаев к общему выводу, от отдельных фактов к обобщениям. Дедукция – логическое умозаключение от общего к частному, от общих к частному, от общих положений к частным выводам. В научном познании дедукция неразрывно связана с индукцией. Индукция и дедукция применялись для логического определения общих выводов и практических рекомендаций.

Организация исследования. Исследование проводилось на кафедре туризма и спортивного ориентирования ФГБОУ ВО «СГАФКСТ». Исследовательская работа проводилась в 3 этапа.

На первом этапе (с сентября 2016 г. по февраль 2017 г.) проводился анализ научно-методической литературы по тематике исследования. В этот период было проанализировано 60 источников из фондов библиотек ФГБОУ ВО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма», Российской государственной библиотеки г. Москвы и «Центральная библиотека № 190» г. Москва; была сформулирована тема, выявлен предмет и объект, определены задачи, выбраны методы исследования.

На втором этапе (с марта 2017 г. по февраль 2018 г.) изучались основные травмы, встречающиеся в различных видах туризма и разрабатывались профилактические мероприятия к ним.

На третьем этапе (с марта 2018 г. по май 2018 г.) проводилась обработка материала, формулировались выводы и практические рекомендации, готовилась рукопись выпускной квалификационной работы.

Практическая значимость. Данная работа будет иметь теоретическое значение при организации практических занятий в области спортивно-оздоровительного туризма, проведении туристских походов и соревнований, а также при изучении дисциплин направления подготовки «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм» в высших учебных заведениях.