

45.568  
Б24

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

С. В. Барбашов Т. А. Тавакина В. Н. Коновалов

## ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА У ВАТЕРПОЛИСТОК 10–12 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ



Омск 2018

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

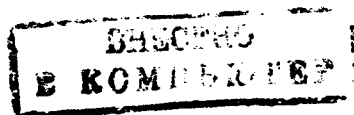
СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

ЮГОРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

С. В. Барбашов, Т. А. Тавакина, В. Н. Коновалов

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА  
У ВАТЕРПОЛИСТОК 10–12 ЛЕТ  
В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Монография



Омск 2018

Рецензенты:

Аксарина И. Ю., кандидат педагогических наук, доцент  
Гуманитарного института Югорского государственного университета;

Кудря О. Н., доктор биологических наук, доцент  
Сибирского государственного университета физической культуры и спорта.

**Барбашов, С. В.**

Профилактика травматизма у ватерполисток 10–12 лет в годичном цикле подготовки : монография / С. В. Барбашов, Т. А. Тавакина, В. Н. Коновалов. – Омск : СибГУФК, 2018 – 85 с.

ISBN 978-5-91930-105-9

В монографии представлены результаты теоретических и экспериментальных исследований по поиску и обоснованию эффективности средств и методов профилактики травматизма в водном поло. В теоретической части обобщены и проанализированы общие стратегии профилактики травматизма в водных видах спорта и их частные проявления в водном поло. Экспериментальная часть исследования проведена в условиях реального учебно-тренировочного процесса ватерполисток различной квалификации клуба «Югра» г. Ханты-Мансийск. В процессе педагогического эксперимента научно обоснованы комплексы упражнений, последовательность их использования в больших циклах подготовки у ватерполисток 10–12 лет.

Разработанная методика профилактики травматизма показала высокую эффективность в тренировочном процессе ватерполисток в годичном цикле подготовки. По окончании педагогического эксперимента у ватерполисток выявлены достоверные приросты показателей физической подготовленности, функционального состояния мышц плеча. Высокая эффективность методики физической подготовки нашла отражение в снижении травматизма ватерполисток команды.

Монография представляет большой интерес для специалистов в области профилактики травматизма ватерполисток различного возраста и квалификации.

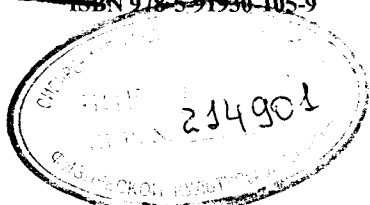
Печатается по решению редакционно-издательского совета университета.

Протокол № 3 от 28. 09. 18 г.

ISBN 978-5-91930-105-9

© ФГБОУ ВО СибГУФК, 2018

© Барбашов С. В., Тавакина Т. А.,  
Коновалов В. Н., 2018



## Оглавление

Введение	4
ГЛАВА I. ПРОБЛЕМА ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА В ВОДНОМ ПОЛО	6
1.1. Общая проблематика травматизма в спорте	6
1.2. Особенности травматизации спортсменов в водном поло	16
1.3. Общая и специальная физическая подготовка как основа профилактики травматизма у юных ватерполисток	22
ГЛАВА II. МЕТОДИКА ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА ЮНЫХ ВАТЕРПОЛИСТОК В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ	27
2.1. Использование средств профилактики травматизма в тренировочно-соревновательной практике квалифицированных ватерполисток	27
2.2. Комплексы профилактических упражнений для ватерполисток 10–12 лет в процессе общей и специальной физической подготовки	34
2.3. Годичная модель распределения средств профилактики травматизма для ватерполисток 10–12 лет	57
ГЛАВА III. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ПРОФИЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМА У ЮНЫХ ВАТЕРПОЛИСТОК В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ	62
3.1. Изменение показателей физической подготовленности ватерполисток 10–12 лет в течение педагогического эксперимента.	62
3.2. Изменение показателей функционального состояния мышц плеча у ватерполисток 10–12 лет в течение педагогического эксперимента.	66
Заключение	79
Список используемой литературы	81