

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 1» п. Пуровск**

**Образовательный проект
«Плавание как наиболее эффективное
средство для сохранения и укрепления
здоровья в условиях Севера»**

Автор проекта:

учитель физической культуры

МБОУ «СОШ №1» п. Пуровск

Курбанов Мурад Курбанович

п. Пуровск

2019

Содержание

1. Введение.....	3
2. Цели и задачи проекта.....	4
3. Описание проекта: стратегия и механизмы достижения поставленных целей.....	5
4. План реализации проекта.....	6
5. Прогнозируемые результаты реализации проекта.....	7
6. Оценка эффективности реализации проекта.....	7
7. Оценка рисков и их предупреждение.....	11
8. Дальнейшее развитие проекта.....	11

1. Введение

Актуальность темы. Проблема здоровья детей и подростков, проживающих на Крайнем Севере и составляющих основу его будущего потенциала, является особо актуальной. С одной стороны, на здоровье и развитие подрастающего поколения действуют экстремальные климатические условия, присущие для данной территории, с другой стороны, это происходит на фоне снижения уровня их двигательной активности. Длительная холодная зима, короткие весна и осень приводят, как правило, к тому, что учащиеся много времени проводят в закрытых помещениях, как во время школьных занятий, так и дома. Чаще это сидение в полусогнутом состоянии за различными гаджетами. Такой малоактивный «отдых» приводит не только к нарушениям зрения и опорно-двигательного аппарата, но и снижает иммунитет, отрицательно влияет на психическое здоровье обучающихся.

Возникает необходимость в коррекции данных недостатков. Очень эффективным, с нашей точки зрения, средством для этого является занятие школьников плаванием. В поселке Пуровск не хватает учреждений, оказывающих рекреационные услуги. Плавание доступно только в г. Тарко-Сале, поэтому организация занятий данным видом спорта требует дополнительных усилий. Однако, преимущества плавания настолько велики, что проблема неудобства в расстоянии нами была решена.

Объективные плюсы занятия плаванием:

1. Максимальная нагрузка на все группы мышц, что дает хорошую физическую подготовку;
2. Ускорение роста в результате вытяжения позвоночника и всех конечностей;
3. Снятие стресса, укрепление сна, улучшение аппетита;
4. Повышение функционального состояния системы кровообращения и снижение факторов риска ишемической болезни сердца;
5. Развитие аппарата внешнего дыхания и увеличение жизненной емкости легких;

6. Профилактика, лечение и реабилитация заболеваний позвоночника;
7. Прекрасное средство для нормализации массы тела;
8. Закаливание организма, укрепление иммунной системы;
9. Воспитание дисциплинированности, что положительно влияет на учебу и поведение ребенка;
10. Умение плавать важно для безопасности жизни детей;
11. В бассейне может тренироваться даже тот, кто никогда не занимался спортом и тот, кому другие виды спорта по тем или иным причинам могут быть противопоказаны.

Проблемные вопросы:

1. Какое влияние оказывает плавание на показатели физической подготовленности обучающихся, на уровень заболеваемости в условиях Севера?
2. Как эффективно и целесообразно распределить часы занятий плаванием в течение учебного года?
3. Как использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни?

2. Цели и задачи проекта

Цель проекта: сохранение и укрепление здоровья, совершенствование физических показателей, обучающихся через наиболее эффективный вид спорта – плавание.

Задачи проекта:

- 1) Разработка и внедрение эффективной системы организации и проведения занятий плаванием среди обучающихся школы;
- 2) Создание условий для реализации навыков плавания в практической деятельности обучающихся;
- 3) Развитие качества навыков плавания у обучающихся;
- 4) Укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма;

- 5) Привитие школьникам потребности в наблюдении за своими физическими и физиологическими показателями, мотивирование их стремления к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой и спортом.

Гипотеза: эффективность плавания заключается в универсальном положительном влиянии на организм, в улучшении показателей физического и психического здоровья обучающихся.

Участники проекта:

В проекте задействованы обучающиеся 8 класса МБОУ «СОШ №1» п. Пуровск, медицинский работник, учитель физической культуры.

3. Описание проекта: стратегия и механизмы достижения поставленных целей

Проект рассчитан на три учебных года.

Этапы реализации проекта:

- Подготовительный этап – сентябрь 2017;
- Основной этап – 2017-2018, 2018-2019, 2019-2020 учебные года;
- Заключительный этап – май 2020.

Методы реализации проекта:

1. Подготовительный этап. Разработка рабочей программы по плаванию, запись желающих обучающихся 7 класса на занятия плаванием. Диагностика физического развития и физической подготовленности обучающихся, анализ их уровня заболеваемости.
2. Основной этап. Учебные занятия по плаванию, куда входит теоретическая подготовка, практические занятия на суше и воде и занятия в тренажерном зале. Опираясь на принцип добровольности, обучающиеся сдают нормативы «ГТО», участвуют в соревнованиях.
3. Заключительный этап. Повторное диагностическое обследование участников проекта, анализ реализации проекта.

4. План реализации проекта

Этап	Вид деятельности	Сроки	Ответственные
1.	<p>1.1. Разработка рабочей программы по плаванию</p> <p>1.2. Медицинское обследование обучающихся.</p> <p>1.3. Диагностика физического развития и физической подготовленности обучающихся</p> <p>1) Измерение массы тела;</p> <p>2) Измерение роста;</p> <p>3) Оценка состояния здоровья;</p> <p>4) ЧСС;</p> <p>5) Анализ показателей физической подготовленности на уроках физкультуры</p> <p>1.4. Анализ уровня заболеваемости обучающихся до реализации проекта</p> <p>1.5. Диагностика стрессоустойчивости обучающихся</p>	<p>Сентябрь 2017</p> <p>Сентябрь (ежегодно)</p> <p>Сентябрь (ежегодно)</p> <p>Сентябрь (ежегодно)</p> <p>Сентябрь (ежегодно)</p> <p>Сентябрь (ежегодно)</p>	<p>Учитель физической культуры</p> <p>ЦРБ г. Тарко-Сале</p> <p>Учитель физической культуры, медсестра</p> <p>Медсестра</p> <p>Психолог</p>
2.	<p>2.1. Учебные занятия по плаванию:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретическая подготовка; - практические занятия на суше и воде; - занятия в тренажерном зале – кардио, общефизическая подготовка. <p>2.2. Профилактика сколиоза и нарушения осанки средствами специальных упражнений в воде.</p> <p>2.3. Сдача нормативов ГТО</p> <p>2.4. Участие в соревнованиях различных уровней.</p>	<p>1 раз в неделю</p> <p>В течение 3 лет</p> <p>В течение 3 лет</p> <p>В течение 3 лет</p>	<p>Учитель физической культуры</p> <p>Учитель физической культуры</p> <p>МАУ Культурно-оздоровительный комплекс «Геолог», учитель физической культуры</p> <p>Учитель физической культуры.</p>

	2.5. Работа с родителями.	В течение 3 лет	Учитель физической культуры, медсестра, психолог.
3	3.3. Повторное диагностическое обследование обучающихся. 3.4. Анализ реализации проекта.	Май (ежегодно) Май 2020.	Учитель физической культуры, медсестра, психолог Учитель физической культуры

5. Прогнозируемые результаты реализации проекта

1. Рост уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся;

2. Повышение мотивации школьников к двигательной деятельности, к занятию физической культурой и спортом;

3. Изменение динамики заболеваемости острыми респираторными заболеваниями у обучающихся в сторону понижения негативных показателей;

4. Совершенствование навыков плавания;

5. Привлечение внимания родителей на необходимость занятий активным видом спорта как одно из средств формирования здорового образа жизни своих детей.

6. Оценка эффективности реализации проекта

Таблица 1. Смета расходов на реализацию проекта

<i>Наименования расходов</i>	<i>Из каких средств</i>
1. Обеспечение спортивным инвентарем	За счет муниципальных средств. МАУ Культурно-оздоровительный комплекс «Геолог».
2. Транспортные расходы до бассейна.	За счет родительских средств
2. Организация выходов на соревнования (район, область)	За счет родительских средств
3. Оплата учителю физкультуры	За счет средств образовательного учреждения.

Таблица 2. Показатели физической подготовленности обучающихся, занимающихся плаванием (5-ти балльная система оценивания)

Имя обучающихся	Сгибание и разгибания рук в упоре лежа			Поднимание туловища лежа на полу за 1 мин.			Бег 1000 м		
	2017-2018 учебный год		2018-2019 учебный год	2017-2018 учебный год		2018-2019 учебный год	2017-2018 учебный год		2018-2019 учебный год
	сентябрь	май	сентябрь	сентябрь	май	сентябрь	сентябрь	май	сентябрь
1. Руслан	2	3	2	3	3	3	2	3	3
2. Максим	2	3	4	4	4	4	3	4	3
3. Иван	2	3	3	4	4	4	3	4	4
4. Данил	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5. Елена	3	4	3	3	3	3	3	3	3
6. Яна	3	4	4	3	4	4	4	4	4
7. Валерия	4	5	5	5	5	5	5	5	5
8. Анна	3	4	4	4	5	5	4	5	5
9. Миша	5	5	5	5	5	5	5	5	5
10. Яна	4	4	4	4	5	5	4	5	5
11. Дмитрий	4	5	5	4	5	5	4	5	5
12. Максим	4	5	5	4	5	5	4	4	4
13. Саша	3	3	3	2	3	2	2	3	3
14. Елизавета	3	4	4	4	4	4	3	4	4
15. Назирхан	3	4	4	4	5	4	4	5	4
Итого:	50 (67%)	61 (81%)	60 (80%)	58 (77%)	65 (87%)	63 (84%)	55 (73%)	64 (85%)	62 (83%)

Таблица 3. Показатели физической подготовленности обучающихся, не занимающихся плаванием (5-ти балльная система оценивания).

Имя обучающихся	Сгибание и разгибания рук в упоре лежа			Поднимание туловища лежа на полу за 1 мин.			Бег 1000 м		
	2017-2018 учебный год		2018-2019 учебный год	2017-2018 учебный год		2018-2019 учебный год	2017-2018 учебный год		2018-2019 учебный год
	сентябрь	май	сентябрь	сентябрь	май	сентябрь	сентябрь	май	сентябрь
1. Анзор	2	2	2	2	3	3	3	3	3
2. Настя	2	3	3	3	3	3	3	4	3
3. Даниил	2	3	3	3	4	4	3	4	4
4. Расул	4	5	5	5	5	5	4	5	5
5. Артур	4	4	3	2	3	3	3	3	3
6. Катя	3	3	3	3	4	3	4	4	4
7. Карина	3	3	3	4	3	4	4	4	4
8. Сергей	3	3	3	4	5	4	4	4	4
9. Арсен	4	4	4	4	4	4	4	4	4
10. Артем	2	3	3	4	4	5	4	5	5
11. Саша	5	5	5	4	5	5	5	5	5
12. Наина	3	3	3	4	4	4	4	4	4
13. Таня	2	3	2	2	2	2	2	2	2
14. Сергей	4	5	4	4	4	4	3	4	3
15. Ольга	3	3	3	4	5	4	4	5	4
Итого:	46 (61%)	52 (69%)	49 (65%)	52 (69%)	58 (77%)	57 (76%)	54 (72%)	60 (80%)	57 (76%)

Таблица 4. Динамика здоровья обучающихся, занимающихся плаванием

Направление, по которому проводится сравнительный анализ	2016-2017 уч. г	2017-2018 уч. г.	Динамика
	Количество	Количество	
Всего обследовано	15	15	
Группа здоровья			
1 группа	3 (20%)	3 (20%)	0
2 группа	9 (60%)	10 (67%)	+7%
3 группа	4 (27%)	3 (20%)	-7%
Физкультурная группа			
Основная	11 (73%)	12 (80%)	+7
Подготовительная	4 (27%)	3 (20%)	-7
Специальная	-	-	-
Освобождение	-	-	-
Динамика заболеваемости острыми респираторными заболеваниями			
Острые респираторные заболевания (количество случаев)	13 случаев	6 случаев	-7

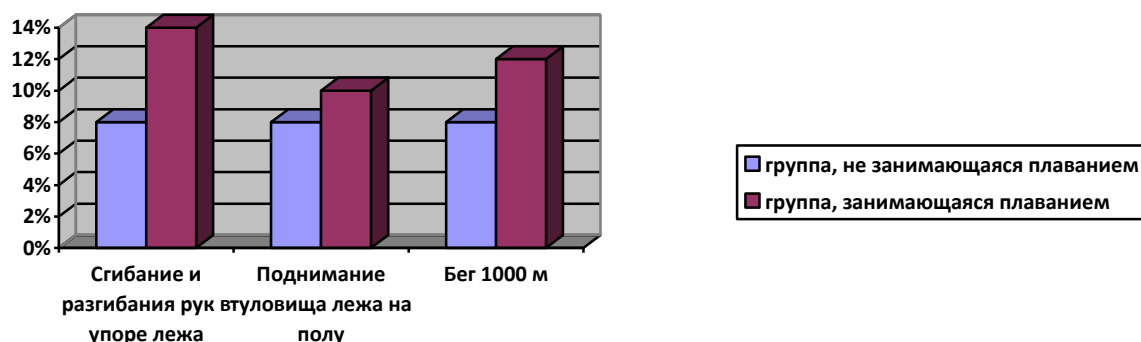
Таблица 5. Результаты спортивных достижений обучающихся

Мероприятие	Уровень	Результаты
Спартакиада молодежи допризывного возраста ЯНАО, «Атлетическое многоборье»	Региональный	3 место
Спартакиада молодежи допризывного возраста ЯНАО в дисциплине «Бег 2000 м.»	Региональный	3 место
Межрегиональный турнир по функциональному многоборью среди допризывной молодежи «Универсальный атлет».	Федеральный	2 место, 1 призер
Окружная спартакиада молодежи допризывного возраста ЯНАО, очная. «Бег 2000 м.»	Окружной	3 место, 3 призера.
Окружная спартакиада молодежи допризывного возраста ЯНАО, очная. «Смотр физической подготовки»	Окружной	3 место, 3 призера
Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания»	Всероссийский	2 победителя
Участие в Фестивале Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	Всероссийский	1 участник награжден Золотым знаком отличия

В процессе проведения анализа выявлено следующее:

1. При сравнительном анализе показателей физической подготовленности обучающихся (таблицы 3 и 4) наблюдаем более высокую динамику роста показателей у обучающихся группы, занимающихся плаванием.

Рисунок 1. Динамика роста показателей физической подготовленности обучающихся (2017-2018 учебный год)



1. Анализ процентного соотношения количества обучающихся, отнесенных к разным группам здоровья за 2016-2017 (не занимались плаванием) и 2017-2018 (занимались плаванием) учебные года, показывает стабильную динамику количества обучающихся, которые относятся к 1 группе, положительную динамику обучающихся, относящихся к 2 группе здоровья на 7 % и отрицательную динамику обучающихся, относящихся к 3 группе здоровья на 7%.

2. Процентное соотношение обучающихся, относящихся к физкультурным группам, свидетельствует об уменьшении количества обучающихся подготовительной группы и увеличение количества обучающихся основной группы в 2017-2018 учебном году (занимались плаванием).

3. В результате занятия плаванием снизилось количество острых респираторных заболеваний у обучающихся.

4. У обучающихся наблюдается повышение мотивации к двигательной деятельности, к занятию физической культурой и спортом. Учащиеся, посещающие занятия плаванием, активно занимаются другими видами спорта, принимают активное участие в спартакиаде, в президентских состязаниях, сдают нормы ГТО.

Таким образом, полученные результаты доказывают целесообразность внедрения данного проекта в педагогический процесс.

7. Оценка рисков и их предупреждение.

В процессе реализации образовательного проекта могут возникнуть ряд рисков:

1. Возможна аллергическая реакция на хлорку, так как при плавании хлорамины впитываются через кожу, а также при интенсивном дыхании влажный воздух с запахом данного химического элемента может оказаться токсичным. Для предотвращения аллергических реакций необходимо соблюдать правила поддержания чистоты воды в бассейне: тщательно мыться с мылом до и после бассейна, использовать купальную шапочку.

2. Возможно переохлаждение при возвращении в поселок Пуровск, особенно в холодное время года, что может привести к противоположным результатам оздоровительного эффекта. Для предотвращения переохлаждения перед выходом на улицу следует предусмотреть определенный промежуток времени для того, чтобы полностью высушить волосы и тело.

3. Бассейн - место повышенной опасности и любое нарушение правил безопасности или же неадекватное поведение может привести к травме или даже гибели человека. С целью обеспечения безопасности обучающихся и предупреждения травматизма необходимо перед каждым занятием проводить инструктаж по безопасности, строго контролировать дисциплину обучающихся.

8. Дальнейшее развитие проекта

Проект «Плавание как наиболее эффективное средство для сохранения и укрепления здоровья в условиях Севера» будет продолжать свою деятельность. В будущем планируется вовлечение в проект обучающихся основной школы.

Контроль за ходом выполнения проекта осуществляет администрация МБОУ «СОШ №1» п. Пуровск. Учитель физкультуры по окончании учебного года представляет информацию о ходе реализации мероприятий проекта заместителю директора по УВР.