

Муниципальное Бюджетное Образовательное Учреждение  
Дополнительного Образования Детей  
Специализированная Детская Юношеская Спортивная Школа Олимпийского Резерва  
по зимним видам спорта «Кедр»

**ПРОЕКТ**  
**«Развитие здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в учебном процессе спортивной школы»»**

Разработчики:  
зам. директора Гончарова Ю.В.;  
зам. директора по УСР: Даньшина Н.И.;  
тренеры-преподаватели по лыжным гонкам:  
Лебедев С.М., Горбунова Е.С., Летин Б.Н.;  
тренер-преподаватель по полиатлону:  
Кива К.М.;  
тренер-преподаватель по сноуборду:  
Колотович А.В..

Сургут, 2013

## Содержание

Введение .....	3
Раздел 1. Состояние здоровьесберегающей системы МБОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр» .....	4
1. Перечень документов, послуживших основанием для разработки проекта....	4
1.1. Актуальность .....	4
1.2. Цель проекта .....	5
1.3. Задачи проекта .....	5
1.4. Описание содержания проекта .....	6
Раздел 2. Модель системной комплексной оценки деятельности по сохранению и укреплению здоровья в МБОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр» .....	8
2.1. Мониторинг состояния здоровья учащихся .....	9
2.2. Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий .....	10
Раздел 3. Направления реализации проекта .....	11
3.1. Этапы реализации проекта .....	12
3.2. Механизм реализации проекта .....	13
3.3. Ресурсное обеспечение проекта .....	16
3.4. Финансирование проекта .....	16
3.5. Ожидаемые результаты реализации проекта, критерии оценки .....	16
3.6. Распределение функциональных обязанностей по реализации проекта «Развитие здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в учебном процессе спортивной школы» .....	18
Литература .....	20
Приложения .....	21

## Введение

Данный проект направлен на решение в образовательном пространстве МБОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр» важнейшей стратегической задачи - «Сохранение и восстановление здоровья воспитанников», обозначенной в Приказе № 337 от 20.08.2001года «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры», Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации (принят 16.11.2007года), в приоритетных направлениях развития образовательной системы РФ и Федеральной целевой Программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 годы» (Постановление Правительства Российской Федерации от 11.01.2006 г. №7).

Проект рассмотрен и утвержден в данной редакции на заседании Педагогического совета от 14 сентября 2013 г. (Протокол № 1).

Проект состоит из трех разделов.

В первом из них изложены состояние и основные проблемы здоровьесберегающей системы МОБУ ДОД СДЮСШОР «Кедр» в 2013 г., цель и задачи проекта на 2013-2016 гг.

Во втором разделе проекта содержится основные мероприятия по выполнению задач проекта.

Третий раздел является приложением к первому и второму разделам, а также включает библиографический список.

## **Раздел 1. Состояние здоровьесберегающей системы МБОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр»**

### **1. Перечень документов, послуживших основанием для разработки проекта.**

1. Конституция Российской Федерации;
2. Приказ № 337 от 20.08.2001 года «О мерах по дальнейшему развитию и совершенствованию спортивной медицины и лечебной физкультуры»;
3. Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации (принят 16.11.2007года);
4. Сан. Пин. 2.4.4. 2599-10 от 19.04.2010 года
5. Ведомственная программа 2008 - 2010 годы «Организация занятий физической культуры и массовым спортом»
6. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ Олимпийского резерва и школ ВСМ.
7. Программа «Развитие физической культуры в ХМАО автономном округе - Югре на 2006 - 2010 годы», Закон ХМАО - Югры от 30.11.2006 года № 127-03.
8. Устав МОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр».

#### **1.1 Актуальность проекта**

«Сегодня вопрос должен стоять так: или мы вкладываем финансовые средства и инвестируем развитие в стране спортивных сооружений, осуществляем модернизацию физического воспитания и развития спорта в системе образования, активно создаем условия для занятий физической культурой, или продолжаем тратить много миллиардные средства на строительство тюрем и колоний для несовершеннолетних». Затраты государства на эффективную постановку физического воспитания и развитие детского спорта окупится очень быстро. Ключевой проблемой для всех направлений охраны здоровья «здоровых» является формирование культуры здоровья, повышение престижности здоровья, ответственности за сохранение собственного здоровья. Необходимость внедрения проекта вызвано результатами медицинских осмотров спортсменов, подростков, диспансеризации в ГВФД, которые свидетельствуют:

- об увеличении количества подростков в группах ГНП, нуждающихся в занятиях в группах ЛФК;
- об увеличении количества подростков со сниженным зрением, заболеванием ЖКТ и костно-мышечной системой;
- о низком уровне по показателю «выносливость», которая обеспечивает выдерживание нагрузок спортивных. Решить проблему ценностного отношения к здоровью в рамках учебно-тренировочного процесса поможет программа здоровьесберегающей деятельности МБОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр».

Анализ травматической патологии указывает на явную тенденцию к росту заболеваний, связанных с перенапряжением. Основная причина кроется в продолжающемся росте нагрузок в тренировочном процессе, во все еще неудовлетворительном восстановлении. Целенаправленное применение средств восстановления резко сократит возникновения специфических травм.

## 1.2. Цель проекта

Создание здоровьесберегающего пространства в МБОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр» для достижения высокой спортивной формы, профилактики неблагоприятных функциональных изменений в организме, сохранение и повышение неспецифической резистентности и физиологических резервов, предупреждение развития хронического утомления и переутомления.

**Развитие компетентности личностного самосовершенствования** - это гармония внутреннего направленного в виде цели, и внешнего, данного как достижение этой цели. Состояние бытия функции является высшим этапом функционирования системы (организма). Взаимодействие структуры, реализующейся в функционирование, и функции обретшей форму структурной организованности приводит к слиянию в единое целое (цельность, когда различие между ними становятся минимальными). Освоение структурно-функциональной целостностью внешней среды происходит в ходе единого жизненного порыва.

## 1.3. Задачи проекта

1. Создать материально-технические условия для эффективной деятельности по реализации последующих задач проекта (ремонт медицинского кабинета, оснащение его необходимой мебелью и аппаратурой).
2. Создать условия для повышения физической работоспособности спортсмена, эффективно выполнять в заданных параметрах конкретных условиях спортивную деятельность, сопровождающуюся обратимыми, в сроки регламентируемого отдыха, функциональными изменениями в организме.
3. Использовать различные физиологические методики для прогнозирования работоспособности спортсмена, а так же для выяснения механизмов адаптации к конкретной физической нагрузке, оценки развития утомления и других функциональных состояний организма.
4. Использовать критерии работоспособности: клинико-физиологические, биохимические психофизиологические показатели, которые позволяют оценить реакцию на предполагаемую нагрузку и указывают физиологическую цену выполняемой работы.
5. Использовать педагогические, психологические, медицинские мероприятия, работоспособности спортсмена: функциональное состояние организма, динамики работоспособности в период тренировок и соревнований, мобилизации и восстановления функциональных резервных возможностей; изыскание эффективных способов коррекции работоспособности.
6. Использовать методики «Срочного управления работоспособностью»: гипербарической оксигенации, акупунктуры, гипобарической и гипоксической тренировки, энергодающие субстраты, физиотерапию, массаж, сауну, не допинговое фармакологическое сопровождение.

## 1.4. Описание содержания проекта

*Приоритетные направления деятельности в проекте:*

- создание здоровьесберегающей инфраструктуры образовательного учреждения: содержание здания и помещений МБОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр» в соответствии с гигиеническими нормативами, оснащение кабинетов выделение помещения для медицинского кабинета, кабинета массажа на базе офиса «Кедр», лыжной базе «Кедр»; Обеспечение кабинетов необходимым оборудованием, инвентарем; приобретение биотуалетов на летний период - лыжная база «Сайма»; строительство зимнего туалета - лыжная база «Сайма»; планирование развития материально-технической базы МБОУ СДЮСШОР «Кедр»; организация качественного питания; обеспечение роста профессионализма специалистов тренеров, обеспечивающих работу со спортсменами;
- рациональная организации образовательного процесса: тренировочные планы, дневники, тренировочный режим, отработка общей тренированности; наблюдение за восстановительными процессами в тестирующих нагрузках включающих контроль всех звеньев взаимодействия с внешней средой; минимизация и экономичность в тестирующих нагрузках до максимального напряжения и полной реализации на приделе напряжения; создать нормативно-правовые основы управления развитием здоровьесберегающего пространства (положения, модель мониторинговых процедур); производить наблюдения с дальнейшим хранением, обработкой и систематизацией данных наблюдений за состоянием здоровья и физического развития спортсменов-подростков; формировать базы данных на основе результатов мониторинга: выявление причинно-следственных связей между состоянием физического здоровья, воздействием факторов среды обитания, восстановления, (эффективности спортивной тренировки); создать систему подготовки спортсменов, отвечающую научным требованиям, регламентирующую индивидуальную дозировку физических нагрузок для каждого спортсмена.
- профилактическая и коррекционная работа (медицинская профилактика) - Своевременное выявление отклонений в состоянии здоровья спортсменов - диспансеризация 2 раза в год в ГВФД.
  - Использование на УТС (Олимпия) ЭКГ диагностики в динамике, витаминизации, восстановительного массажа, сауны, бассейна, обязательное ведение карты фармакологического обеспечения.
  - Проведения коррекционной гимнастики в бассейне детей со сколиозом (см. приложение № 1).
  - Использование рекомендованных и утвержденных методов профилактики заболеваний (беседы, лекции) **научно-методическая и опытно-экспериментальная работа** - Применение методов оценки функционального состояния организма: достаточная информативность, адекватность, вариабельность относительно возраста, пола, массы тела, одновременное применение физических нагрузок. Функциональные пробы являются стандартными и строго дозированными:
    1. Проба Мартине - Кушелевекого.В таблице 1 представлен протокол регистрации пробы Мартине Кушелевского

Ивановой Кати, 16 лет. Оценка пробы функции внешнего дыхания (ФВД) А.Ф. Серкина для подростков Таблица 3.

- Таким образом знания методологии и методов оценки функционального состояния ведущего систем организма позволяет более качественно анализировать полученную информацию с целью определения уровня здоровья и планирования учебно-тренировочных нагрузок при организации тренировочного процесса подростков, спортсменов спортивных школ.

- Опытнo-экспериментальная работа применение здоровьесберегающих технологий и карты оценивания тренировочного занятия, разработка валеологических компонентов в рабочих программах, тренеров-преподавателей, внедрение специальных программ профилактики и коррекции психического здоровья, разработка новых авторских учебных программ (в частности, курса по оздоровительным технологиям для учащихся групп продленного дня).
- просветительско-воспитательная работа с педагогами, специалистами и родителями. Родительские собрания по вопросам здоровья, роста развития подростков, лекции по вопросам питания, ЗОЖ, проведение Дней Здоровья на лыжных базах «Сайма», «Локомотив» и «Олимпия», организация совместной деятельности тренеров, методистов, медработников, родителей по реализации программы, характеризующей совершенное состояние человека: полнота и сила бытия равновесие между внешним и внутренним и оптимальное соотношение между ними, форма состояния, так же цельность которая включена в акт творчества.
- координационная работа - консолидация и координация деятельности подразделений МБОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр» под управлением кабинета врачебного контроля МБОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр» и ГВФД, осуществление связи с кафедрами факультета физической культуры и спорта СурГУ и СурГПУ по вопросам организации оздоровительной деятельности, создания системы мониторинга выполненного проект.

## **Раздел 2. Модель системной комплексной оценки деятельности по сохранению и укреплению здоровья в МБОУ ДОД СДИОШОР «Кедр».**

Предполагаемая модель системной комплексной оценки эффективности реализации проекта «Развитие здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в учебном процессе спортивной школы», состоит из нескольких групп: показательной, объединенные в критериальные блоки, характеризующие разные направления комплексной работы по сохранению и укреплению здоровья спортсменов.

### Содержание блоков сбора информации:

1. Здоровьесберегающая инфраструктура спортивной школы.
2. Рациональная организация учебно-тренировочного процесса.
3. Организация оздоровительной работы.
4. Просветительско-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.
5. Организация системы просветительской и методической работы с тренерами - преподавателями и родителями.
6. Медицинская профилактика и наблюдение за динамикой состояния здоровья.

Каждый блок включает в себя характеристики, которые оцениваются с помощью таких методов, как наблюдение, анализ, а также с помощью специально разработанных анкет. Основные оцениваемые характеристики и ответственные за предоставление информации:

#### *1. Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения.*

- Состояние и содержание здания и помещений школы в соответствии с гигиеническими нормативами;
  - Оснащенность лыжных баз, спортплощадок необходимым оборудованием и инвентарем;
  - Наличие и необходимое оснащение медицинского кабинета;
- Ответственная: зам. директора по общим вопросам Ю.В.Гончарова.

- Необходимый (в расчете на учащихся) и квалифицированный состав специалистов, обеспечивающих работу с учащимися.

Ответственный: специалист отдела кадров Гасникова А.В..

#### *2. Рациональная организация образовательного процесса.*

- Соблюдение гигиенических норм и требований к организации и объему учебно-тренировочной нагрузки учащихся;

Ответственные: зам. директора по УСР Н.И.Даньшина, старший фельдшер Киселева Н.В.

- Использование методов и методик тренировки, адекватных возрастным возможностям и особенностям учащихся;

Ответственные: инструктора-методисты Кошукова С.Л., Шорина И.В..



- Соблюдение требований к использованию технических средств в обучении (компьютер, электронный тренажер «Скатт», аудиовизуальные средства);

Ответственный: электроник Д.В. Жданов..

### *3. Организация оздоровительной работы.*

- Полноценная и эффективная работа с учащимися всех групп продленного дня.
- Регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (олимпиад, соревнований, походов и т.п.).

Ответственная: зам. директора по УСР Н.И. Даньшина..

### *4. Просветительско-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни.*

- Включение в систему работы спортивной школы программ, направленных на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни;
- Лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения и укрепления здоровья, профилактики вредных привычек;

- Проведение «Дней здоровья», конкурсов, спортивных праздников и т.п.;

Ответственные: тренеры-преподаватели по лыжным гонкам Летин Б.Н., Лебедев С.М., Горбунова Е.С., по сноуборду Колотович А.В., по полиатлону Кива К.М., по пулевой стрельбе Угарова Г.Н..

### *5. Организация системы просветительской и методической работы с тренерами-преподавателями и родителями:*

- Лекции, семинары, курсы по различным вопросам роста и развития ребенка и его здоровья;

- Наличие необходимой научно-методической литературы;

- Привлечение тренеров-преподавателей и родителей к совместной работе по реализации проекта «Развитие здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в учебном процессе спортивной школы».

Ответственный: старший фельдшер Киселева Н.В..

### *6. Медицинская профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья:*

- Использование рекомендованных и утвержденных методов профилактики заболеваний, (витаминизация, профилактика нарушений осанки, профилактика нарушений зрения и т.п.);

- Регулярный анализ и обсуждение на тренерских советах, данных о состоянии здоровья спортсменов, динамики заболеваемости, своевременное принятие необходимых мер;

Ответственный: старший фельдшер Киселева Н.В..

- Создание системы комплексной педагогической, психологической и социальной помощи подросткам со школьными проблемами.

Ответственный: старший инструктора-методисты М.А. Харитонова

- Результаты оценки вышеперечисленных аспектов планируется предоставлять на педсовет в виде информационных справок 2 раза в год.

## **2.1. Мониторинг состояния здоровья учащихся**

Мониторинг здоровья учащихся основан на методиках, предназначенных для самооценки обучающихся состояния своего здоровья в различных ситуациях. Для ведения мониторинга разработана «Карта здоровья учащихся». Данная карта заполняется тренерами-преподавателями классными руководителями с целью своевременного изменения условий, влияющих на ухудшение здоровья спортсменов. Мониторинг здоровья учащихся включает в себя: данные о здоровье при поступлении в МБОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр» и его возможных изменений в период учебно-тренировочного процесса; информацию о функциональных и других заболеваниях, частоте заболеваний; результаты оценки учащимися факторов риска ухудшения своего здоровья; информацию о влиянии различных ситуаций на состояние тревожности учащихся; сведения об оценке учащимися уровня их физиологической напряженности в школе.

Мониторинговые процедуры должны осуществляться каждые два года обучения в спортивной школе. Этот период достаточен для того, чтобы предотвратить ответы учащихся на одни и те же вопросы методик по аналогии с предыдущими методиками, а также оптимален для того, чтобы проследить эффективность изменения условий учебно-тренировочного процесса с целью предотвращения ухудшения их здоровья.

## **2.2. Внедрение здоровьесберегающих образовательных технологий.**

Обязательным компонентом реализации проекта «Развитие здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в учебном процессе спортивной школы» является использование здоровьесберегающих образовательных технологий. Под здоровьесберегающими образовательными технологиями понимаются технологии, реализующие модель здоровьесберегающей педагогики. Здоровьесберегающая педагогика не является альтернативой всем другим педагогическим системам и подходам. Ее главная отличительная особенность - приоритет здоровья, т.е. грамотная забота о здоровье, как обязательное условие учебно-тренировочного процесса. Это определяет последовательное формирование в спортивной школе здоровьесберегающего пространства, в котором все тренеры-преподаватели, специалисты, учащиеся, их родители согласовано решают общие задачи, связанные с заботой о здоровье и принимают на себя солидарную ответственность за результаты.

Здоровьесберегающие технологии - совокупность принципов, приемов, методов педагогической работы, дополняющих традиционные технологии учебно-тренировочного процесса, воспитания и развитие с задачами здоровьесбережения.

Стратегия реализации здоровьесберегающих технологий – это такая организация учебно-тренировочного процесса на всех его уровнях, при которой качественный спортивный результат, развитие и воспитание учащихся происходит без нанесения ущерба их здоровью.

В связи с этим предполагается строить учебно-тренировочный процесс в МБОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр» в соответствии с принципами здоровьесберегающей педагогики.

### Раздел 3. Направления реализации проекта.

Выбор приоритетных направлений проекта обусловлен спецификой спортивной школы, осуществлён с учётом практики решения вопросов охраны и укрепления здоровья в условиях воспитательно-образовательного пространства сибирского города. В основе организации всех видов деятельности используется принцип индивидуально-дифференцированного подхода в учебно-тренировочной деятельности, во время внеклассной работы, в самостоятельной деятельности, проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Чтобы обеспечить воспитание здорового подростка-спортсмена, работа в МОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр» должна строиться по следующим направлениям:

- *Создание организационных и мотивационных условий для физического развития и снижения заболеваемости подростков, профилактики заболеваний обучающихся* - разработка комплексной стратегии, направленной на улучшение состояния здоровья спортсменов, организация их активного отдыха; организация медицинского всеобуча; обеспечение соблюдения гигиенических норм и правил обучающимися; соблюдение гигиенических условий и факторов; соблюдение санитарно-гигиенических требований к учебно-тренировочному занятию: предотвращение перегрузки на тренировочных занятиях, дозирование физической нагрузки. Данное направление предполагает формирование потребности в здоровом образе жизни; рациональную организацию режима тренировок и отдыха, основанного на индивидуальных особенностях обучающихся; стимулирование оптимальной и физической активности, внедрение здоровьесберегающих технологий; осуществление комплекса психологических и психопрофилактических воздействий.

- *Повышение педагогического мастерства и деловой квалификации тренеров-преподавателей учреждения* повышение квалификации тренеров-преподавателей по оптимизации учебно-тренировочного процесса, использованию системы мер по сохранению и укреплению здоровья подростков в спортивной школе. Роль педагогов в создании таких условий в МОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр», которые бы обеспечили все составляющие "состояния полного благополучия" - крепкое тело, здоровую психику, умение общаться с людьми. К этим условиям относятся: комфортный психологический климат в коллективе, рациональный режим дня, полноценное питание, соблюдение правил личной гигиены, профилактика заболеваний, проявление симпатии к подростку и готовности помочь ему в трудных ситуациях; повышение квалификации по циклу «Оказание первой медицинской помощи при неотложных состояниях».

- *Комплексное решение физкультурно - оздоровительных задач в тесном контакте с медицинскими работниками, диагностика здоровья учащихся* - мониторинг состояния здоровья спортсменов-подростков на основе анализа медицинских карт, на основе комплексных морфофункциональных и медицинских обследований; контроль санитарно-гигиенических условий и режима работы групп, то есть создание системы учёта и контроля состояния здоровья, обеспечение надлежащих психолого-педагогических факторов (психологический климат в

группах, наличие эмоциональных разрядок, стиль общения тренера-преподавателя с детьми, индивидуальный подход и др.).

• *Воспитание здорового спортсмена совместными усилиями МОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр» и семьи* - создание адаптивной среды и обеспечение оптимальных условий для полноценного учебно-тренировочного процесса и воспитания детей, беседы, лекции, просмотры научно-популярных телепрограмм, видеофильмов, проведение конкурсов, состязаний, соревнований, инициирование исследовательской и проектной деятельности в пространстве спортивной школы.

### **3.1. Этапы реализации проекта**

Сроки выполнения проекта 2013 - 2016г.г.

***Этап. Теоретический. Период выполнения: 2013г.***

#### ***Задачи:***

1. Изучение научно - методической литературы о здоровьесберегающих технологиях;
2. Изучение и анализ ситуации состояния здоровья и условий его обеспечивающих;
3. Определение содержания деятельности МБОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр», методы реализации проекта на каждом этапе;
4. Проектирование системы мониторинга.

Ожидаемый результат:

- создание проекта «Развитие здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в учебном процессе спортивной школы» на идеях компетентного подхода;
- распределение функциональных обязанностей между членами педагогического коллектива;
- проект мониторинга системного управления деятельностью коллектива по созданию здоровьесберегающего пространства.

***II этап. Практический. Период выполнения: 2014 - 2015г.г.***

#### ***Задачи:***

1. Координация деятельности всех служб МБОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр»
2. Создание валеопедagogических компонентов в рабочих программах школы.
3. Повышение квалификации и мастерства тренеров-преподавателей школы по здоровьесберегающим технологиям.
4. Пересмотр функциональных обязанностей участников учебно-тренировочного процесса в ходе практической деятельности.
5. Проведение проблемно-ориентированного анализа состояния условий, обеспечивающих создание здоровьесберегающего пространства.

Ожидаемый результат:

- практическая, осознанная, активная деятельность тренеров-преподавателей и спортсменов по сохранению, укреплению своего здоровья и формированию ЗОЖ.;
- системный мониторинг состояния здоровья и здоровьесберегающего пространства учащихся с последующим прогнозом и планированием профилактических мероприятий.

### III Этап. Обобщающий Период выполнения: 2015 - 2016г.г.

#### Задачи:

1. Проблемно-ориентированный анализ деятельности МБОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр» по реализации проекта на основе динамики показателей.
2. Внесение изменений в локально-правовые документы и Устав школы.
3. Обобщение эффективного опыта внедрения здоровьесберегающих технологий и распространение его в коллективе.

#### Ожидаемый результат:

- Создание нормативных документов, регламентирующих деятельность МБОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр», в области здоровьесберегающих издоровьеформирующих технологий.
- Создание банка данных проведения учебно-тренировочных занятий на основе здоровьесберегающих технологий, диагностических материалов и методик, статистических отчетов результатов мониторинга с применением мониторов сердечного ритма.

### 3.2. Механизм реализации проекта.

Механизма реализации проекта включает схему управления проектом и перечень основных мероприятий.

Направления работы	Отвественные	Сроки реализации	Источник финансировани
<b>1. Материально-техническая база проекта</b>			
Содержание зданий и помещений спортивной школы в соответствии с гигиеническими нормативами	Зам. директора по общим вопросам	постоянно	бюджет
Оснащение лыжных спортплощадок необходимым оборудованием и инвентарем.	Зам. директора по УСР	постоянно	бюджет привлеченные средства
Ремонт медицинского кабинета	Зам. директора по общим вопросам	2013г.	Бюджет
Оснащение кабинета	Зам. директора по общим вопросам	2013г.	Бюджет,
Приобретение медикаментов	Старший	постоянно	Бюджет
Организация медицинского кабинета лыжной базы «Кедр» п. Барсово	Зам. директора по общим вопросам, Зам. директора Старший фельдшер	2013г.	Бюджет,
Приобретение для лыжной базы	Зам. директора по общим вопросам,	2013г.	Бюджет, привлеченные средства
<b>2. Рациональная организация образовательного процесса</b>			

Здоровьесберегающая инфраструктура спортивной школы	Тренеры-преподаватели, директора по УСР	постоянно	бюджет
Рациональная и соответствующая требованиям гигиены организация учебно-тренировочного	Тренеры-преподаватели, директора по УСР	постоянно	бюджет
4. Организация оздоровительной работы			
Полноценная и эффективная работа с учащимися групп продленного дня	Тренеры-преподаватели	постоянно	бюджет
Создание условий и организации оздоровительной	Инструктора-методисты	постоянно	бюджет
Регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий	Тренеры-преподаватели, инструктора-методисты	постоянно	бюджет
Организация спортивно-оздоровительных и УТС в каникулярный период	Тренеры-преподаватели	постоянно	бюджет, средства родителей, привлеченные средства
4. Просветительская работа с учащимися, направленная на ценности здоровья и здорового образа жизни			
Включение в систему работы спортивной программ, на формирование здоровья и здорового образа жизни	Тренеры-преподаватели, директора по УСР	ежегодно	бюджет
Лекции, беседы, консультации по проблемам сохранения укрепления здоровья, профилактики вредных привычек.	Медицинский работник, тренеры-преподаватели	ежегодно	бюджет
Проведение «Дней здоровья», конкурсов, спортивных праздников	Тренеры-преподаватели, директора по УСР	ежегодно	бюджет,

Т.п.			
5. Организации системы просветительской и методической работы с преподавателями и родителями.			
Лекции, семинары, по различным вопросам роста и развития его здоровья	Медицинские работники,	ежегодно	бюджет
Обеспечение научно - методической литературой	Зам. директора по УСР, ст. фельдшер	ежегодно	бюджет, привлеченные средства
Привлечение педагогов родителей к совместной работе по реализации проекта.	Тренеры-преподаватели, родители	ежегодно	бюджет
6. Медицинская профилактика и динамическое наблюдение за здоровьем			
Использование рекомендованных и утвержденных методов профилактики заболеваний, (витаминизация, профилактика	Медицинские работники, преподаватели	ежегодно	бюдже
осанки, профилактика нарушений зрения и			
Регулярный анализ и обсуждение на советах данных о Состоянии здоровья спортсменов динамики своевременное необходимых мер	медицинские работники, Тренеры-преподаватели	ежегодно	бюджет
Создание системы комплексной педагогической, детям со школьными проблемами.	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты	ежегодно	бюджет

### 3.3. Ресурсное обеспечение проекта

**Материально-техническая** база проекта представлена необходимым количеством лыжных баз, мебелью, спортивными залами и оснащением необходимым для проведения учебно-тренировочных занятий по основным программам. Созданные условия не являются достаточными.

**Кадровое обеспечение** проекта соответствует задачам проекта, так как уровень компетентности педагогического коллектива МБОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр» высокий. Требуется специальная подготовка трем тренерам-преподавателям по циклу «Оказание первой медицинской помощи при неотложных состояниях».

**Учебно-методическое** обеспечение проекта.

Научным основанием проекта являются рекомендации МО и науки РФ, составленные авторским коллективом под редакцией академика РАО М.М. Безруких и профессора В.Д. Сонькина и опубликованные в книге «Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений», (М., 2004г.)

**Методическое обеспечение** представлено

- типовой рабочей программой по лыжным гонкам, допущенной Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту.
- авторскими программами по полиатлону и сноуборду.
- валеологическими компонентами данных рабочих программ для внедрения здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий избраны труды Н.К. Смирнова (М. издательство «Аркти», 2005 г.), ведущего специалиста в области здоровьесберегающих технологий в психологии здоровья.

### 3.4. Финансирование проекта

*Смета расходов на реализацию предлагаемого проекта в расчете на год:*

№	Наименование	Количество	Цена	Сумма
1	Ремонт мед. кабинета	1	99000	99000
2	Оснащение мед. кабинета	1	99840	99840
3	Приобретение биотуалетов	2	25580	51160
Всего				250000

### 3.5. Ожидаемые результаты реализации проекта, критерии оценки.

№	Ожидаемый результат	Критерии
1.	Овладение воспитанниками системой знаний о здоровье и здоровом образе жизни, способами	1. Освоение воспитанниками валеологического компонента рабочих программ. 2. Развитие навыков самооценки



	формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.	здоровья.
2.	Повышение уровня ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих, развитие необходимых современному человеку личностных качеств.	<p>1. Успешность социализации.</p> <p>2. Развитие приоритетности ценности здоровья в системе ценностей спортсменов.</p> <p>3. Рост мотивации юных спортсменов к систематическим занятиям, выбранным видом спорта.</p> <p>4. Осуществление воспитанниками и педагогическим коллективом физкультурно-оздоровительной деятельности в повседневной жизни.</p>
3.	Создание в МБОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр» здоровьесберегающей среды, отвечающей нормам, установленным СанПиНом.	<p>1. Наличие взаимосвязанной деятельности всех служб спортивной школы и родительского самоуправления.</p> <p>2. Достижение оптимального уровня оценки здоровьесберегающей среды МОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр» по шести критериальным блокам.</p>
4.	Создание специальных условий - для спортсменов, нуждающихся в коррекции здоровья; - для спортсменов группы риска для тренеров-преподавателей	<p>1. Отсутствие отрицательной динамики состояния физического здоровья спортсменов.</p> <p>2. Вовлеченность тренеров-преподавателей в физкультурно-оздоровительные и тренинговые занятия по профилактике и коррекции проявлений синдрома эмоционального сгорания.</p> <p>3. Освоение тренерами-преподавателями программ по циклу оказания первой мед. помощи при неотложных состояниях.</p> <p>4. Снижение показателя «уровень тревожности»</p>

5.	Повышение уровня физической подготовленности, который включает в себя оценку качественных и количественных показателей.	<p>характеризующихся освоением теоретической и технической подготовки учащихся в избранном виде спорта.</p> <p>2. Положительная динамика количественных показателей уровня развития физических качеств на основе тестирования по программе контрольно-переводных нормативов.</p>
----	---	--

Перспективы **распространения** проекта:

- описание системы работы в научных статьях и их публикация в методических спортивных и педагогических журналах;
- сотрудничество с преподавательским составом СурГУ и СурГПУ по обобщению опыта создания здоровьесберегающего пространства спортивной школы.

**Система управления** проектом.

Мониторинг эффективности результатов изменений будет осуществляться по плану проекта в соответствии с распределением функциональных обязанностей - 2 раза в год. Система взаимодействия членов коллектива отражена в схеме «Механизм реализации проекта» и представлена приложениями к проекту.

### **3.6. Распределение функциональных обязанностей по реализации проекта «Развитие здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в учебном процессе спортивной школы»**

- Директор МОУ ДОД СДЮСШОР «Кедр» Шевченко И.Н. координирует деятельность педагогического коллектива по выполнению им функциональных обязанностей в проекте.
- Специалист отдела кадров О.А. Тищенко представляет информационную справку о необходимом (в расчете на учащихся) составе специалистов, обеспечивающих работу с учащимися и их квалификации.
- Зам. директора по АХЧ Ю.В. Гончарова представляет информационную справку о состоянии и содержании зданий и помещений спортивной школы в соответствии с гигиеническими нормативами; оснащенности необходимым оборудованием и инвентарем, планирует ее развитие;
- Врач А.В. Бранькова представляет информационную справку о проведении мероприятий по медицинской профилактике, а также о результатах медицинского осмотра спортсменов.
- Зам. директора по УСР Н.И. Даньшина контролирует и анализирует соблюдение гигиенических норм и требований к объему учебно-тренировочной нагрузки учащихся; организацию учебно-тренировочных занятий во время тематического контроля.
- Старший инструктор-методист С.Н. Конюхова - контролирует и анализирует использование методов и методик тренировочного процесса, адекватных возрастным возможностям и особенностям спортсменов.

- Электроник Д.В. Жданов - контролирует и анализирует соблюдение требований к использованию технических средств в обучении.
- Зам. директора по УСР Н.И.Даньшина - представляет информационную справку о проведении спортивно-оздоровительных мероприятий и анализирует их качество.
- Старшие тренеры-преподаватели контролируют и анализируют организацию учебно-тренировочного процесса; работу с группами продленного дня, для диагностики динамики развития физических качеств, проводит проблемно-ориентированный анализ динамики развития физических качеств.
- Инструктор-методист О.В. Семенова оказывает помощь детям со школьными проблемами.
- Тренеры-преподаватели: Лебедев С.М., Летин Б.Н., Горбунова Е.С., Колотович А.В., Кива К.М. совместно с медицинскими работниками заполняют карты здоровья групп, организуют учащихся для участия в «Днях здоровья», спортивных конкурсах и праздниках, соревнованиях, походах, планируют и проводят просветительскую работу среди учащихся и их родителей, организуют деятельность родительских комитетов.

## Литература

1. Макарова Г.А. Спортивная медицина - М., 2004.-478с.
2. Справочник работника физической культуры и спорта - М., 2005-872с.
3. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура у детей при дефектах осанки, сколиозах и плоскостопии -Л., 1982- 143с.
4. Физиология физического воспитания и спорта - М., 2002- 605с.
5. Лекарства и БАД в спорте - М., 2003., 311 с.
6. Бедненко В.С.Методы оценки и коррекции функционального состояния человека -М., 2001., 111с.
7. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства - М.,2003-175с.
8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера - М., 2004. - 863с.
9. Петер Янсен ЧСС, лактат и тренировки на выносливость - Тулома, 2006 - 157с.
10. Эллен Колеман Питание для выносливости -Тулома, 2007-190с.
11. Рэй Браунинг Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость - Тулома, 2007-324с.
12. Краткий справочник врача спортивной команды - М., 2005-335с.
13. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов - М., Советский спорт, 2004 -155с.
14. Современные технологии реабилитации спортивных травм - Санкт-Петербург, 2006-21с.
15. Организация медицинского обеспечения спортивных соревнований, учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительных лагерей - М., 2005-42с.
16. Санкт-Петербургское Государственное учреждение здравоохранения «Городской врачебно-физкультурный диспансер»
17. Современные подходы к применению витаминных и иммунологических препаратов в спортивной медицине и программах физической реабилитации - Санкт-Петербург 2003-48с.
18. Лечебная гимнастика и лечебное плавание для детей со сколиозом - Санкт- Петербург 2007- 37с.

Диагностические материалы к проекту «Развитие здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий в учебном процессе спортивной школы»

АНКЕТА

Здоровьесберегающая инфраструктура спортивной школы

Дата \_\_\_\_\_

Показатели, характеризующие инфраструктуру школы	Критерии			Оценка в баллах
	0 баллов	1 балл	2 балла	
<b>Здание</b>				
Расположение	Вблизи промышленных объектов	Вблизи крупных магистралей	Вдали от промышленных и транспортных узлов	
Транспортное обслуживание школьников	отсутствует	Городской транспорт по расписанию	специальный транспорт	
Участок образовательного учреждения	отсутствует	Плохо оборудован	Оборудован в соответствии с рекомендациями СанПиН	
Оборудование подсобных помещений (гардеробы, туалеты и т.п.)	Не оборудованы	Не полностью соответствует требованиям СанПиН	Соответствует требованиям СанПиН	
Здание школы	Приспособленное	Типовой проект 1930-1990-х гг.	Современное	
Ремонт здания проводится	Не проводится	Редко. Только косметический	Регулярно, в том числе капитальный,	
Водоснабжение и канализация	Отсутствует	Не полностью соответствует требованиям СанПиН	Соответствует требованиям СанПиН	
<b>Раздевалки и ДРУгие учебные помещения</b>				
Размеры: площадь, кубатура, размер и расположение окон, покрытие стен и полов	Большая часть помещений не соответствует СанПиН	Половина помещений соответствует требованиям СанПиН	Более 80% помещений соответствует требованиям СанПиН	
Наличие ТСО	Отсутствует	Имеются устаревшие, в плохом состоянии, в недостаточном количестве	Большая часть кабинетов оснащена необходимыми современными ТСО	
Тир	Плохо оборудован	Оборудование морально устарело	Современное и безопасное оборудование	
Качество и размеры мебели	В большинстве соответствует требованиям СанПиН	В половине помещений соответствует требованиям СанПиН	Соответствует требованиям СанПиН не менее чем в 80%	
Воздушно-тепловой режим в помещениях школы	Не контролируется	Контролируется эпизодически	Регулярно контролируется СЭС	
Освещенность мест	Не контролируется	Контролируется	Регулярно	



Санитарное состояние	Не контролируется	Контролируется эпизодически	Регулярно ко етсяСЭС
<b>Спортивные площадки, оборудование и инвентарь</b>			
раздевалки,подсобные помещения	Отсутствуют впв ве вмеют должного оборудования	ИмеЮТС:ll,но не соответст-вуют требованвам СанПиН	Соответствуют требованиям СанПИН по габаритам и оснащению
Спортивное оборудование и инвентарь	Отсутствует или устарело	Частично нмеется, но состояние и комп- лектация неудовлето- рительвые	Имеется в хорошем состоянии и достаточной комплектации
Оборудование спортивной площадки	Отсутствует или устарело	Оборудование недостаточно или требует обновления и ремонта	Хорошо оборудована в соответствии с действующими рекомендациями
Тренажерный зал, другие помещения для спортивных занятий	Отсутствуют вли не вмеют должного оборудования	Имеются, но оснащены слабо либо не соответствуют требованиям СанПИН	Соответствуют требованиям СанПИН по габаритам и оснащению
<b>Медицинский кабинет и оборудование</b>			
Медицинский кабинет	Отсутствует или не оборудован	Имеется, оснащен минимальным комплектком оборудования	Оснащен обязательным и дополнительным оборудованием
Дополнительное оборудование по укреплению здоровья и профилактике заболеваний у спортсменов	Отсутствует	Имеется, но используется эпизодически или без контроля врача	Имеется и регулярно используется под контролем врача
<b>Обеспечение необходимым квалифицированным персоналом</b>			
Медработники	Отсутствуют	Имеются только средНИЙ медперсонал или численность медперсонала недос- таточна	Квалифицированный медицинский персонал имеется в достаточном количестве
Тренера-преподаватели	Отсутствуют	Не имеют спе- циального об- разования ши численность персонала недостаточна	Персонал доста- точной численно-сти, квалифици-рованный
Инструктора-методисты	Отсутствуют	Не имеют спе- циального об- разования впи численность персонала недостаточна	Персонал доста- точной числен-ности, квалвфи-цвроваввый
<b>Сумма баллов</b>			

## АНКЕТА

Рациональная организация учебно-тренировочного процесса в группе

Дата: \_\_\_\_\_ Группа: \_\_\_\_\_

Характеристика образовательного процесса	Не отвечает требованиям Санпинов (0 баллов)	Отвечает требованиям Санпинов (1 балл)
Максимальные объемы недельной тренировочной нагрузки		
Расписание учебно-тренировочных занятий		
Продолжительность учебно-тренировочных занятий		
Длительность применения аудиовизуальных средств		
<b>Суммарный балл</b>		

## АНКЕТА

Просветительская работа с учащимися, направленная на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни

Дата \_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_

Показатели	Критерии			Оценка в баллах
	0 баллов	1 балл	2 балла	
Используются образовательные программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни	Нет	Авторские программы без грифа МО РФ	Образовательные программы с грифом МО РФ	
Лекции (лектории), беседы	Не проводятся	Проводятся эпизодически	Проводятся систематически	
Консультации специалистов	Не проводятся	Проводятся эпизодически	Проводятся систематически	
Проведение «Дней здоровья», конкурсов, праздников	Не проводятся	Проводятся эпизодически	Проводятся систематически	
<b>Суммарный балл</b>				

## АНКЕТА

Организация системы просветительской и методической работы с тренерами-преподавателями и родителями

Дата \_\_\_\_\_ Группа \_\_\_\_\_

Показатели	Критерии			Оценка в баллах
	0 баллов	1 балл	2 балла	
Лекции, семинары, консультации	Не проводятся	Проводятся эпизодически	Проводятся систематически	
Курсы повышения квалификации тренеров-преподавателей по	Сотрудники ОУ не обучаются	Обучаются по Шлану ИПК	Организовано обучение в ОУ	



проблемам ЗОЖ				
Научно-методическая литература	Нет	Имеется в школьной библиотеке	Имеется спец. стенд в метод-кабинете	
Привлечение тренеров-преподавателей к оздоровительным мероприятиям	Не привлекаются	Организуют детей	Участвуют вместе с детьми	
Привлечение родителей к оздоровительным мероприятиям	Не привлекаются	Помогают в организации детей	Участвуют вместе с детьми	
<b>Суммарный балл</b>				

## АНКЕТА

### Медицинская профилактика и динамическое наблюдение за состоянием здоровья

Дата:

Группа:

Показатель	Критерии			Оценка в баллах
	0 баллов	1 балл	2 балла	
Профилактика заболеваний (витаминизация, и т.п.)	Не проводится	Проводится эпизодически	Проводится систематически с использованием рекомендованных и утвержденных методов	
Анализ результатов динамических наблюдений за состоянием здоровья	Не проводится	Проводится эпизодически	Проводится систематически	
Введение карты здоровья группы	Не вводится	Вводится в отдельных группах	Введена во всех группах	
Комплексная педагогическая, помощь детям со школьными проблемами	Не проводится	Проводится эпизодически	Проводится систематически	
Привлечение медицинских работников-специалистов ГВФД к проведению медицинских осмотров в спортивной школе	Не привлекаются	Помогают эпизодически	Помогают систематически	
<b>Суммарный балл</b>				

## Диагностика здоровья спортсменов

Группа: \_\_\_\_\_

**Тренер-преподаватель:** \_\_\_\_\_

Фамилия Имя Отчество учащегося	Медицинский допуск	Заболевания	Факторы риска ухудшения здоровья спортсмена				Ситуации, вызывающие тревожность спортсменов				Место здоровья в системе ценностей спортсменов				Оценка уровня напряженности спортсменов				Оценка изменения состояния здоровья спортсменов за 2 года.		
			20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
			20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
			-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

## ЭФФЕКТИВНОСТЬ МЕТОДА

Лечебное плавание требует внимательного контроля за адекватностью физической нагрузки и за адаптацией жизненно важных функциональных систем ребенка к водной среде.

Поэтому в начале года проводится оценка физического развития ребенка, его двигательных и функциональных возможностей: антропометрические измерения, функциональные пробы сердечно-сосудистой и дыхательной систем (частота пульса, кровяное давление, частота дыхания, экскурсия грудной клетки, жизненная ёмкость легких). О состоянии возможностей внешнего дыхания свидетельствует время задержки дыхания на вдохе (проба Штанге), на высоте выдоха (проба Генче). В течение лечебного курса выстраивается физиологическая кривая урока, характеризующая интенсивность мышечной нагрузки, правильность распределения физической нагрузки в уроке и её соответствие физиологическим возможностям ребенка.

Итоговую оценку результатов лечения сколиотической болезни целесообразно проводить с учётом всех лечебно-реабилитационных мероприятий: лечебная гимнастика, массаж, физио процедуры, тренажерная гимнастика, плавание. Оценка проводится ортопедом с учётом анализа данных врача и методиста лечебной физкультуры, преподавателя плавания и других специалистов.

Положительным результатом можно считать факт обучения ребенка плаванию (прикладное значение в жизни), а клинически - достижение стабилизации деформации позвоночника и удовлетворительного косметического эффекта. Эти параметры улучшают качество жизни ребенка со сколиозом и его социальную адаптацию.

По данным результатов комплексного лечения детей со сколиозом в школе-интернате №249 г.Санкт-Петербурга с использованием лечебного плавания в течение года достигнута стабилизация в 86, коррекция - 8, прогрессирование - 6.

**ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС  
ЛЕЧЕБНОГО ПЛАВАНИЯ  
ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНИИ  
И СКЛОЛИОЗЕ**



## ЗАДАЧИ ЛЕЧЕБНОГО ПЛАВАНИЯ ПРИ СКОЛИОЗЕ

1. Приобретение навыка Плавания, развитие ряда двигательных навыков (равновесия, координации);
2. Постановка правильного дыхания в координации с плавательными движениями, улучшение функции внешнего дыхания;
3. Воспитание правильной осанки;
4. Укрепление мышечного корсета, повышение сократительной способности, силовой выносливости мышц, выравнивание или ликвидация мышечной дисбаланса;
5. Разгрузка позвоночника, создание благоприятных условий для нормального роста тел позвонков;
6. Стабилизация или коррекция деформации позвоночника путём выполнения корригирующих поз и упражнений;
7. Профилактика и лечение сопутствующих плоскостопия и нестабильности связочного аппарата голеностопных суставов;
8. Адаптация сердечно-сосудистой, дыхательной и всех функциональных систем организма к физической нагрузке;
9. Закаливание организма;
10. Развитие волевых качеств, направленных на создание психо-эмоционального настроя на дальнейшее лечение и: приобщение к здоровому образу жизни.

