

**Министерство культуры Забайкальского края
ГПОУ «Забайкальское краевое училище культуры»**

СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ГАРМОНИЯ»



**ЖУРНАЛ
СПОРТИВНОГО КЛУБА
«ГАРМОНИЯ»**

ЧИТА 2023



Содержание

Организация деятельности спортивного клуба «Гармония».....	5 стр.
План мероприятий спортивного клуба «Гармония» на 2022-2023 уч.год	7 стр.
Конкурс спортивного клуба «Гармония» на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы среди студенческих групп.....	8 стр.
Итоги конкурса спортивного клуба «Гармония» на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы среди студенческих групп.....	12 стр.
8 элементов здорового образа жизни с валеоафоризмами (научно-практические материалы для здоровьесоблюдения студентов).....	15 стр.
Рубрика: «Проверь себя». Вопросы и ответы викторины об истории развития физической культуры и спорта Забайкалья.....	25 стр.
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	27 стр.



«Организация спортивных клубов подразумевает популяризацию спорта, популяризацию здорового образа жизни. И это очень важно для нашего общества».

Президент России В.В. Путин

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Современные условия развития государства и общества предъявляют повышенные требования не только к профессиональной подготовке студентов системы профессионального образования, но и к состоянию их здоровья, что обуславливает важность формирования культуры здоровья студентов, стержнем которой является здоровый образ жизни, приобщение большинства их них к активной физкультурно-спортивной деятельности для укрепления и сохранения здоровья. Значительную помощь в формировании здорового образа жизни студентов, приобщению большинства их них к массовому студенческому спорту для укрепления и сохранения здоровья оказывает деятельность спортивного клуба.



С 2021 года в ГПОУ «Забайкальское краевое училище культуры» работает спортивный клуб «Гармония», который является участником «Студенческого спортивного клубного движения профессиональных образовательных организаций Забайкальского края».

Спортивный клуб «Гармония» осуществляет деятельность по физкультурно-спортивному и здоровьесобудующему направлениям для решения задач по формированию здорового образа жизни среди студентов, приобщению их к массовому спорту с целью укрепления и сохранения здоровья.

Деятельность спортивного клуба построена на современной нормативно-правовой основе, учебно-методической, организационно-структурной основе.



Ежегодно спортивный клуб «Гармония» согласно календарному плану проводит среди студенческих групп спартакиады, конкурсы, викторины и защиты плакатов о здоровом образе жизни и др.

Деятельность спортивного клуба «Гармония» полностью согласуется с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта к формированию общих и профессиональных компетенций студентов системы профессионального образования и выстроена на научной основе в соответствии с современной нормативно-правовой, организационно-структурной и учебно-методической базой, является эффективным педагогическим средством для здоровьесоблюдения и приобщения студентов к массовому спорту с целью укрепления и сохранения здоровья.

Спортивным клубом «Гармония» выпускается ежегодный журнал.

Представляем журнал спортивного клуба, который содержит информацию о деятельности спортивного клуба «Гармония», результатах конкурса на лучшую организацию спортивно-оздоровительной деятельности среди студенческих групп, практические рекомендации о соблюдении здорового образа жизни.

С уважением,
Директор ГПОУ «Забайкальское краевое
училище культуры»
А.И.Рюмкин



Организация деятельности спортивного клуба «Гармония»

Спортивный клуб «Гармония» осуществляет деятельность по физкультурно-спортивному и здоровьесобудующему направлениям, которые через различные мероприятия: конкурс на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы среди студенческих групп, спартакиады, классные часы «Культура здоровья студентов», викторины о здоровом образе жизни, и др. интегрированы в учебно-воспитательный процесс училища.

Руководитель спортивного клуба «Гармония» - Д.В. Золотухина, кураторство осуществляет заместитель директора по воспитательной работе ГПОУ «Забайкальское краевое училище культуры» Л.Е. Король через планирование и проведение педагогическим коллективом училища мероприятий здоровьесобудующего и физкультурно-спортивного направлений, а также через контроль за подведением их итогов.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО КЛУБА «ГАРМОНИЯ»





Задачи

по направлениям деятельности спортивного клуба «Гармония»

Здоровьеобучающее направление реализуется через организацию тематических занятий «Культура здоровья студентов», проведение викторин и защиты плакатов о здоровом образе жизни, разработку и распространение практических рекомендаций для студентов о ведении здорового образа жизни, подготовку докладов для участия на научно-практических конференциях о деятельности клуба и др.

Физкультурно-спортивное направление реализуется через проведение физкультурно-спортивных мероприятий различного уровня (между студенческими группами и др.), участие в «Лиги чемпионов студенческих спортивных клубов профессиональных образовательных организаций Забайкальского края», организации обучения студентов по судейскому обслуживанию и проведению соревнований, спартакиад и др.

Задачей физоргов является организация участия студентов в мероприятиях, проводимых спортивным клубом. Физорги студенческих групп избираются на один год открытым голосованием студентов.

Задачей информационного сопровождения деятельности спортивного клуба является информирование участников педагогического процесса о проводимых мероприятиях, анонсирование и подведение итогов конкурсов, викторин, спартакиад, участия в физкультурно-массовых мероприятиях и др., размещение информации на сайте учреждения о деятельности спортивного клуба и др.

Мероприятия спортивного клуба проводятся на материально-технической базе ГПОУ «Забайкальское краевое училище культуры».

Мероприятия спортивного клуба проводятся на основе плана.



План
мероприятий спортивного клуба «Гармония»
на 2022-2023 учебный год

№	Мероприятие	Сроки проведения
1.	Проведение тематических занятий «Культура здоровья студентов» среди студентов о здоровье и здоровом образе жизни.	В течение учебного года
2.	Выпуск ежегодного журнала спортивного клуба «Гармония» с информацией о деятельности клуба.	Июнь
3.	Проведение конкурса на лучшую студенческую группу по организации спортивно-оздоровительной работы: спартакиада, викторина и защита плакатов о здоровом образе жизни.	В течение учебного года
4.	Проведение спартакиады среди студенческих групп в зачет конкурса.	В течение учебного года
5.	Защита плакатов среди студенческих групп.	Май -июнь
6.	Викторина среди студенческих групп в зачет конкурса.	В течение учебного года
7.	Подготовка докладов о деятельности спортивного клуба «Гармония».	В течение учебного года
8.	Поведение итогов конкурса на лучшую студенческую группу среди студенческих групп по организации спортивно-оздоровительной работы.	Май -июнь



КОНКУРС НА ЛУЧШУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКИХ ГРУПП

Одним из основных мероприятий спортивного клуба «Гармония» ГПОУ «Забайкальское краевое училище культуры» является конкурс на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы среди студенческих групп, который включает спартакиаду по 4 видам спорта (физкультурно-спортивное направление деятельности спортклуба) и викторину о здоровом образе жизни (здоровьеобучающее направление деятельности спортклуба). По сумме занятых мест в викторине, защите плакатов о здоровом образе жизни и спартакиаде определялись победители и призеры конкурса на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы среди студенческих групп 1 курса и 2 курса. Данное мероприятие имеет главной целью вовлечение студентов каждой группы в совместную деятельность, улучшение микроклимата в студенческих группах, приобретение студентами готовности по соблюдению здорового образа жизни через здоровьёобучение, а также активное участие в физкультурно-спортивной деятельности для укрепления и сохранения здоровья.

1 этап конкурса спортивного клуба «Гармония» на лучшую спортивно-оздоровительную работу среди студенческих групп: спартакиады.

Проведение спартакиад (физкультурно-спортивное направление деятельности спортивного клуба) по разным видам спорта. Проведение соревнований осуществлялось в формате спортивных учебных игр среди студенческих групп. При подготовке к проведению спартакиады физорги занимались формированием команд, оформлением заявок на участие.

Также в зачет конкурса были проведены спортивные соревнования среди студенческих групп, посвященные Дню защитника Отечества. Которые прошли на базе «Огнеборец». Данное соревнование включало в себя полосу препятствий, перетягивание каната, подтягивание на перекладине, викторину. Победителем стала команда



направления «Театральное творчество». Общее число команд: 6, общее число участников: 200 человек.

https://vk.com/zabcult?w=wall-7283695_4526



2 этап конкурса спортивного клуба «Гармония»

на лучшую спортивно-оздоровительную работу среди студенческих групп:

викторины о здоровом образе жизни

Проведение викторин о здоровом образе жизни (здоровьеобучающее направление деятельности спортивного клуба).

Проведение викторин осуществлялось на основе учебных материалов издания «Культура здоровья студентов» по элементам здорового образа жизни.



В викторинах о здоровом образе жизни принимали участие студенты из студенческих групп 1 и 2 курсов. По сумме наибольшего количества правильных ответов определялись итоговые места студенческих групп.



**3 этап конкурса спортивного клуба «Гармония»
на лучшую спортивно-оздоровительную работу:
защита плакатов о здоровом образе жизни**

В середине июня прошла защита плакатов о здоровом образе жизни.

Учебные здоровьесобучающие плакаты - наглядное средство здоровьесобучения студентов на основе изображений и практических советов по соблюдению 8 элементов здорового образа жизни с целью укрепления и сохранения здоровья.

Защита плакатов включала оценку по 5 критериям элементам здорового образа жизни. По каждому критерию присваивается от 1 до 5 баллов. По наибольшей сумме набранных баллов определялось итоговое место студенческой группы в защите плакатов. Победителем по оформлению плаката стала группа 112, по презентации своей работы группа 113. Поздравляем!



Таким образом, деятельность спортивного клуба «Гармония» через комплекс мероприятий: тематические занятия «Культура здоровья студентов», конкурс на лучшую спортивно-оздоровительную работу среди студенческих групп (спартакиады, викторины и защита плакатов) способствует подготовке студентов ГПОУ «Забайкальское краевое училище культуры» как «инженеров» собственного здоровья, приобщению их к активной физкультурно-спортивной деятельности, к массовому студенческому спорту для укрепления и сохранения здоровья.

Суммирование результатов 1, 2, 3 этапов конкурса: спартакиад, викторин и защит плакатов позволило определить победителей и призеров в конкурсе на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы среди студенческих групп 1и 2 курсов.



**Итоги конкурса
на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы
спортивного клуба «Гармония» среди студенческих групп 1 и 2 курсов
(по итогам 2022-2023 уч. года)**

**Таблица конкурса
спортивного клуба «Гармония»
на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы
среди студенческих групп
1 курса**

Студенческая группа	Занятое место в спартакиаде по видам спорта (суммируются занятые места по всем видам спорта)	Занятое место в конкурсе плакатов	Занятое место в викторине	Итого (сумма занятых мест в спартакиаде, конкурсе плакатов и викторине)	Место
111	1	2	1	4	1
112	5	3	3	11	5
113	2	1	3	6	2
114у	3	2	3	8	3
114б	3	2	3	8	3
110	4	2	3	9	4
116	6	2	2	9	4
117	7	3	3	13	6

Победители конкурса – студенческая группа № 111

**Таблица конкурса спортивного клуба «Гармония»
на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы
среди студенческих групп
2 курса**

Студенческая группа	Занятое место в спартакиаде по видам спорта (суммируются занятые места по всем видам спорта)	Занятое место в конкурсе плакатов	Занятое место в викторине	Итого (сумма занятых мест в спартакиаде, конкурсе плакатов и викторине)	Место
210	4	1	5	10	4
216	6	3	3	12	5
217	7	3	2	12	5
214б	3	2	4	9	3
214у	3	3	3	9	3
211	1	1	1	3	1
213	2	1	5	8	2
212	5	4	4	13	6

Победитель конкурса – студенческая группа № 211.



**В течение 2 полугодия студенческий спортивный клуб «Гармония» провел и принял участие в следующих мероприятиях:
Флеш-моб «Быть Здоровым - это Модно!»
Где взял первое место.**

https://vk.com/zabcult?z=video-7283695_456239291%2F4ed1ce61ec79216d4f



**Проведение массовой зарядки в училище, в честь всемирного Дня здоровья.
https://vk.com/zabcult?z=video-7283695_456239292%2F4d7a1f3bef79d2a848**





Участие в соревнованиях среди студенческих команд учреждений профессионального образования Забайкальского края «Веселые старты».
https://vk.com/kukmedia?w=wall-217696447_73



Участие в интеллектуально – спортивной игре «Кач'ОК: в спорте только девушки», организатором которой был ГАУ «Молодежный центр Искра».
https://vk.com/kukmedia?w=wall-217696447_34



Так же участие во встречах с представителями кризисного центра и наркоконтроля, а так же представителями органов власти, в рамках проведения классных часов среди учащихся, по профилактике правонарушений и формирования здорового образа жизни.



Здоровый образ жизни - это форма жизнедеятельности личности, основанная на соблюдении элементов здорового образа жизни для укрепления и сохранения здоровья.

Здоровый образ жизни основан на ежедневном соблюдении его **8 элементов** для укрепления и сохранения здоровья: режим труда и отдыха, закаливание, отсутствие вредных привычек, личная гигиена, межличностное общение, психическая саморегуляция, рациональное питание, двигательная активность.

1 элемент здорового образа жизни:

режим труда и отдыха

Режим труда и отдыха как элемент здорового образа жизни - это наиболее целесообразное распределение суточной деятельности с учетом индивидуальных особенностей организма, основанных на соблюдении биоритмов (суточных, недельных и т.д.) для укрепления и сохранения здоровья, повышения работоспособности, самочувствия, полноценного восстановления после трудовой деятельности.



ВАЛЕОАФОРИЗМЫ О РЕЖИМЕ ТРУДА И ОТДЫХА

Сон и покой, бодрствование,

их правильное чередование оказывают огромное влияние на здоровье.

Авиценна



Комментарий. Необходимость правильного соблюдения видов деятельности в течение суток основана на соблюдении биоритмов, работу которых человек не может изменить, а должен знать их и соблюдать, не «воевать» со своей природой, ведь это приведет к различным нарушениям здоровья.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ.

Суточный бюджет студента включает 10 - 12 ч учебных занятий (6-8 ч аудиторных и 2- 4 ч самостоятельных) и 12 – 14 часов, направленных на восстановление (из них 8 часов на ночной сон) и личностное развитие, укрепление и сохранение здоровья (занятия по интересам, общественная деятельность, межличностное общение, физическая культура и др.). Воскресные дни содержат 12 резервных часов (вместо времени, затрачиваемого в будни на учебную деятельность) для личностного развития, занятий физической культурой и спортом (поход, соревнования и т.д.) и др.

Общий распорядок дня студента (при учебных занятиях до 14.00.) в соответствии с работой биологических ритмов и особенностями учебной, досуговой деятельности наиболее целесообразно распределять следующим образом.

7.00 - подъем, ортостатическая проба. *Проводится ежедневно утром следующим образом. В положении лежа после пробуждения необходимо подсчитывается пульс за 30 с и умножить на 2. Затем надо встать и измерить пульс в положении стоя. По разнице пульса в положении лежа и стоя за 1 минуту определяется восстановление после нагрузки предыдущего дня. Если после подсчета и сравнения пульса в положении лежа и стоя разница составляет от 0 до 6 уд/мин, то организм полностью восстановился, от 7 до 18 уд/мин – частично восстановился, от 19 уд/мин и выше - не восстановился и требуется снизить нагрузки в течение дня.*

7.10- 7.30- туалет, утренняя гимнастика, умывание, закаливающие процедуры;

7.30 – 7.50 – завтрак.

7.50 – 8.30 – дорога в образовательную организацию;

8.30 - 14.00 - учебные занятия по расписанию;

12.00 -12.30 – обед;

14.00-15.00 –дорога домой;

15.00 – 17.00 - самостоятельная учебная работа, оздоровительное занятие;

17.00 – 17.30 – полдник;

17.30 - 20.00 – самостоятельная учебная работа, занятия по интересам;

20.00 – ужин;

20.30 – 22.00 – занятия по интересам (не связанные с интенсивной умственной или физической деятельностью);

22.00 - 22.30 – прогулка на свежем воздухе и/или проветривание жилого помещения. Подведение итогов прошедшего дня и планирование на предстоящий день.



22.30 - 23.00 –Валеоупражнение «Настрой на сон». *Сегодня я прожил большой и интересный день. Я сделал почти все, что было намечено. Мое тело приятно расслабляется, мысли перестраиваются на приятные сны. Мне дышится легко и свободно. Я буду спать до утра, не просыпаясь. Мир и покой вокруг.*

23.00 - 7.00 – ночной сон.

При учебных занятиях до 16.00 смещение на 1,5- 2 часа по времени самостоятельной учебной работы, оздоровительного занятия, занятия по интересам и др. Обязательным в режиме дня является соблюдение времени приема пищи (7.30 — завтрак, 12.30– 13.00 обед, 20.00 - ужин) и сна (23.00–7.00).

Время проведения оздоровительного занятия можно изменять (например, с 18 -20.00). Напряженную (в т.ч. умственную) работу необходимо прекращать за 1,5–2 часа до сна, иначе затрудняется процесс засыпания, а сам сон становится менее крепким.

Рациональный распорядок дня позволяет не только предусмотреть и избежать многих трудностей, но и освободить до 2–3 часов свободного времени, в т.ч. для занятий физической культурой и спортом.

2 элемент здорового образа жизни:

закаливание



Закаливание как элемент здорового образа жизни - это тренировка терморегуляторной системы организма через прием водных, воздушных и солнечных процедур для повышения защитных сил организма на неблагоприятное воздействие окружающей среды для укрепления и сохранения здоровья, предупреждения и профилактики заболеваний, прежде всего простудных.

ВАЛЕОАФОРИЗМЫ О ЗАКАЛИВАНИИ

Все болезни начинаются с простуды.

Китайское изречение

Комментарий. Простудные заболевания вызывают ослабление защитных сил организма и способствуют дополнительному развитию множества заболеваний. Эффективным средством против простудных заболеваний является систематическое применение закаливающих процедур и поэтому необходимо использовать закаливание против простудных заболеваний для укрепления и сохранения здоровья.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Закаливание включает прием солнечных и воздушных ванн, водных процедур.



Эффективность закаливающих процедур возрастает при выполнении физических упражнений при их проведении.

Закаливание водой рекомендуется выполнять ежедневно в утренние часы.

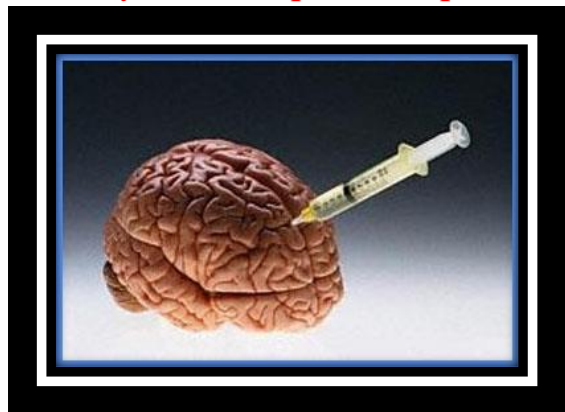
При закаливании обливанием начинают с температуры воды не ниже +20 С и вначале обливают только руки, а спустя 5–6 дней - руки и ноги, еще через 6–7 дней - все тело. Процедура завершается обтиранием сухим полотенцем и занимает 2–3 минуты. За 30–35 дней температуру воды понижают до +10–12 С.

При использовании для закаливания контрастного душа необходимо чередовать обливания холодной водой температурой +20 С и теплой с температурой +35 С по 30–40 секунд. Регулярное воздействие контрастных температур - это «гимнастика» для сосудов.

Через 6–7 дней снижают температуру холодной и теплой воды на градус ниже, доведя температуру холодной до +12–15 С, а теплой — до +25–28 С, и каждые 2–3 дня добавляется к длительности процедуры по 30–40 секунд.

3 элемент здорового образа жизни: отсутствие вредных привычек

Отсутствие вредных привычек как элемент здорового образа жизни - это отсут-



ствие поступлений в организм ядовитых химических веществ, которые содержатся в табаке, алкоголе и наркотиках, а также отсутствие игровой и компьютерной зависимости, оказывающих разрушающее воздействие на физическое, психическое и социальное здоровье человека.

ВАЛЕОАФОРИЗМЫ О ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧКАХ

Трезвость кладет дрова в печку, мясо - в кастрюлю,
хлеб - на стол, кредит - государству, деньги - в кошелек,
силу - в тело, одежду - на спину, ум - в голову,
довольство - в семью.

Б. Франклин

Комментарий. Многоплановое положительное влияние отсутствия вредных привычек, в частности потребления алкоголя, обеспечивает полноценную, разумную, со-



держательную жизнедеятельность и эффективное решение личных и социальных проблем, задач.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ОТКАЗА ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Защитить себя от табака, алкоголя, наркотиков можно только развивая свой характер, волю и основываясь на полном отказе от употребления ядовитых веществ, саморазрушающего поведения. За внешним допингом (от подачек извне в виде табака, алкоголя, наркотиков) следует неминуемая расплата — отравление организма и многочисленные болезни Древнегреческий врач Гиппократ отмечал, что единственная мера, которой способен измерить человек свое состояние — это ощущение.

Ощущение бодрости, радости, силы, уверенности и спокойствия, свидетельствующие об укреплении и сохранении здоровья, можно достичь только при отсутствии вредных привычек.

4 элемент здорового образа жизни:

личная гигиена



Личная гигиена как элемент здорового образа жизни - это соблюдение правил и требований по регулярному уходу за чистотой кожных покровов, полостью рта, волосами, одеждой и обувью для профилактики и преодоления болезнетворного влияния патогенных микроорганизмов (микробов, вирусов) на здоровье человека, а также соблюдение норм полового воспитания в соответствии с нравственноэтическими нормами, принятыми в обществе для предотвращения венерических заболеваний.

ВАЛЕОАФОРИЗМЫ О ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ

Болезнь с грязью в дружбе.

Армянское изречение

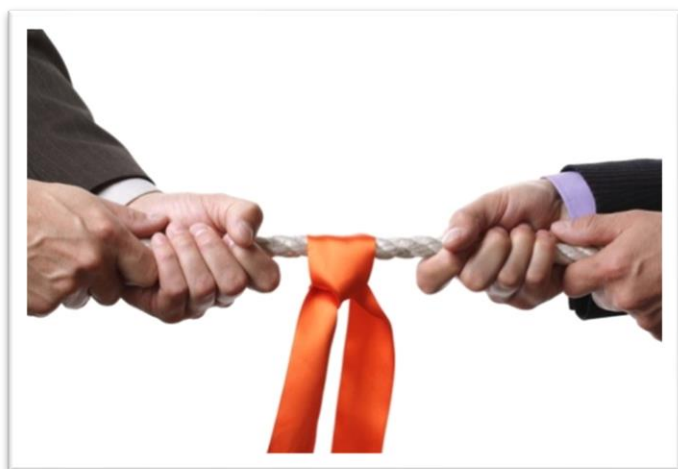
Комментарий. Основной причиной множества заболеваний является загрязнение поверхности тела и грязь - частый предвестник и спутник болезней. Поэтому необходимо соблюдать правила личной гигиены, принимать водные процедуры и осуществлять регулярное умывание наиболее загрязняемых участков тела (лицо, шея, верхняя и нижняя часть туловища), что является важным условием для предупреждения и профилактики различных заболеваний.



ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ПО ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ

Баня является неотъемлемой частью личной гигиены. Баня (от лат. «бальнеум» — прогнать хворь, боль, грусть) - это гигиеническая и профилактическая процедура, направленная на поддержание чистоты тела. В парной вместе с потом выделяется более 270 веществ, что обеспечивает очищение организма от шлаков. Наряду с парной баней используется суховоздушная - сауна. В парной бане температура воздуха +60–70 С°, в сауне температура воздуха +100–140 С°. За всю банную процедуру необходимо посещать парную не более 3 раз с временем пребывания в ней не более 10 мин, с перерывом после 10 мин. Париться необходимо сидя, стоя выше риск теплового удара, т.к. температура воздуха на уровне головы выше на 15 С°. В банных процедурах необходим самоконтроль. Если после бани улучшается сон, присутствует ощущение бодрости, значит правильно соблюдается продолжительность процедур.

а если чувствуется усталость, плохой сон, то необходимо внести изменения в банные процедуры (сократить время в парной и т.д.).



5 элемент здорового образа жизни: межличностное общение

Межличностное общение как элемент здорового образа жизни - это умение выстраивать межличностное взаимодействие в социальном окружении на основе конструктивного поведения и решения

различных конфликтных ситуаций через применение эффективных стратегий (сотрудничество), что обеспечивает защиту от отрицательных эмоций, нервно-психических расстройств, способствует укреплению и сохранению здоровья личности.

ВАЛЕОАФОРИЗМЫ О МЕЖЛИЧНОСТНОМ ОБЩЕНИИ

Ничего не обходится нам так дешево, не ценится так дорого, как вежливость.

М. Сервантес

Комментарий. Вежливость не требует от человека сверх усилий, а вместе с тем, оказывает каждому неоценимую услугу в межличностном общении, настраивая его на конструктивный лад, располагая собеседников друг к другу и т.д.



ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ О МЕЖЛИЧНОСТНОМ ОБЩЕНИИ

Если во время переговоров один из участников исходит исключительно из своей выгоды, то такие переговоры превращаются в позиционную борьбу и когда такой участник переговоров начинает атаковать своими нападками другого, в этом случае другому участнику рекомендуется применять тактику переговорной джиу-джитсу, названной так по аналогии с одним из видов восточных единоборств. Смысл этой переговорной техники заключается в переводе внимания оппонента с позиционной борьбы на суть решаемой проблемы. Основные рекомендации по применению переговорной джиу-джитсу состоят в том, что когда одна из сторон определяет свои позиции, не надо отвергать ее подходы, а лучше задавать вопросы, вызывающие партнера на конструктивный диалог: «Какое решение Вы бы приняли, будь Вы на моем месте?». После этих вопросов бывает полезно подержать паузу, которая вынуждает другую сторону более активно искать выход из проблемной ситуации и зачастую вынуждает партнера сделать шаг навстречу. Для достижения успешного соглашения рекомендуется находить общее в интересах сторон.

6 элемент здорового образа жизни: психическая саморегуля-

ЦИЯ



Психическая саморегуляция как элемент здорового образа жизни - это воздействие человека на самого себя (самовоздействие) с помощью специально подобранных методов, средств по преодолению негативного влияния стрессовых состояний, снижению нервно-психического напряжения для укрепления и сохранения психического, физического, социального здоровья.

ВАЛЕОАФОРИЗМЫ О ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Самообладание, как все качества, развивается через упражнение.

Г. Спенсер

Комментарий. Как любое качество человека формируется и совершенствуется в процессе упражнений, так и самообладание поддается тренировке через применения различных средств, психической саморегуляции, которые позволяют каждому научиться управлять своими эмоциями. Поэтому регулярное применение средств



психической саморегуляции на основе апробированных способов и приемов позволяет повысить уровень самообладания, научиться управлять собой.

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

К основным средствам психической саморегуляции относятся психологические настройки. Психологическая настройка «*Настрой на сон*». Сегодня я прожил большой и интересный день. Перед отходом ко сну я постараюсь прокрутить его события в обратном порядке. Я сделал почти все, что было намечено. Мое тело приятно расслабляется, мысли перестраиваются на приятные сны. Мне дышится легко и свободно. Я буду спать до утра, не просыпаясь. Мир и покой во мне. Мир и покой вокруг.

Важным для психологического настроя является умение правильно ставить и формулировать цель. Неясные цели, не имеющие четкой конкретизации, не могут стать движущей силой развития личности. Пример неопределенной цели: иметь хорошее здоровье. Пример определенной цели: каждое утро для укрепления здоровья совершать получасовую пробежку и применять обливание холодной водой.

7 элемент здорового образа жизни: рациональное питание



Рациональное питание как элемент здорового образа жизни - это сбалансированный рацион питания по количественному и качественному составу с учетом возрастных и индивидуальных особенностей личности, предусматривающий соблюдение режима питания для обеспечения роста и/или обновления клеток и тканей, для восполнения энергозатрат и обмен веществ в организме.

ВАЛЕОАФОРИЗМЫ О РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ.

**Мы не для того живем, чтобы есть,
а едим для того, чтобы жить.**

Сократ

Комментарий. Главное предназначение пищи — обеспечивать полноценное восполнение энергетических затрат, рост и обновление клеток организма, обмена веществ. Пища не может являться смыслом жизни, а только средством для нее и необходимо придерживаться принципов рационального питания, чтобы оно обеспечивало сохранение и продолжительность жизни, укрепление и сохранение здоровья.



ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ О РАЦИОНАЛЬНОМ ПИТАНИИ

Отрицательное воздействие на организм оказывает избыток пищи.

При избыточной калорийности значительно увеличивается вес тела, что ведет к ожирению. Общими рекомендациями по питанию для страдающих ожирением являются следующие.

Необходимо принимать пищу 5–6 раз в день, но малыми порциями.

Пищевой рацион по калорийности ограничивается до 2 000 ккал в сутки, в основном за счет уменьшения жиров и сложных углеводов (каши, макароны и т.д.) при сохранении нормы белков и простых углеводов (фруктоза, глюкоза).

В питание при ожирении включают нежирные сорта мяса, курицу, свежую нежирную рыбу, творог, сырые овощи и фрукты, сахар, мед.

Рациональное питание и достаточная систематическая двигательная активность (оздоровительные занятия и др.) - гарантия того, что не появятся признаки ожирения.

8 элемент здорового образа жизни:

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Двигательная активность как элемент здорового образа жизни - это физическая нагрузка в организованных (секции, группы «здоровья» и т.д.) и самостоятельных формах занятий физической культурой и спортом, которая оказывает комплексное положительное влияние на укрепление и сохранения здоровья, преодоление гиподинамии.



ВАЛЕОАФОРИЗМЫ О ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Можно отложить все, кроме утренней и вечерней прогулки.

Арнольд из Виллановы

Комментарий. Важность регулярной двигательной активности (в данном случае оздоровительной ходьбы), которую, в отличие от всех событий повседневной жизнедеятельности нельзя отложить, обусловлена незаменимостью двигательной активности для укрепления и сохранения здоровья человека, которое является его первым богатством.



ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ О ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Под влиянием оптимальной двигательной активности происходит повышение уровня сердечнососудистой, дыхательной, мышечной и нервной систем, развитие и поддержание физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, гибкости). Студент, для удовлетворения оптимальной двигательной активности, еженедельно должен затрачивать 4–5 часов на физкультурно-спортивные занятия: в секциях, группах и/или на самостоятельные оздоровительные занятия различными физическими упражнениями.

Кроме этого, затрачивать 1,5–2 часа в неделю на выполнение ежедневной утренней гимнастики (10–12 упражнений в течение 15–20 минут). В воскресный день затрачивать 2–3 часа на активный отдых на свежем воздухе, например, на пеший поход или разнообразные спортивные игры. Соблюдение недельного объема двигательной активности в объеме 8–10 часов — гарантия защиты студента от недостатка двигательной активности - гиподинамии, укрепления и сохранения его здоровья.

Рекомендации по укреплению и сохранению здоровья на основе здорового образа жизни и его элементов.

Рекомендации известного пропагандиста здорового образа жизни, кардиохирурга академика Н.М. Амосова о здоровье и здоровом образе жизни

1. В большинстве болезней виновата не природа и не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности.
2. Не надейтесь на медицину. Она неплохо лечит многие болезни, но не может сделать человека здоровым. Больше того, бойтесь попасть в плен к врачам.
3. Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя. Человек, к счастью, столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда.



Здоровый образ жизни является единственной формой здоровьесберегающего поведения через ежедневное соблюдение его 8 элементов на основе собственных усилий.

Здоровье – наивысшее благо.

Латинское изречение

Комментарий. Среди всех благ человека наивысшим является здоровье как основа его полноценной жизнедеятельности, хорошего настроения и самочувствия. Укреплению и сохранению здоровья способствует только здоровый образ жизни. Поэтому каждый должен заботиться об укреплении и сохранении здоровья через соблюдение здорового образа жизни на основе собственных усилий.

Рубрика: «Проверь себя».

**Вопросы и ответы викторины об истории физической культуры и спорта
Забайкальского края.**

Вопрос № 1. Кто в истории Забайкальского спорта стал первым из забайкальских спортсменов чемпионом СССР?

Правильный ответ: А.П. Соловьёв.

Чемпион СССР по лёгкой атлетике Анатолий Павлович Соловьёв (28.8.1914, Хилок - 22.3.2000, Хилок), 1-й чемпион СССР по лёгкой атлетике (1940) из забайкальских спортсменов. Почётный гражданин г. Хилок (1996). С детства любил бросать камни: на спор с друзьями, через реку Хилок и т.д. В дальнейшем совершенствовал личные скоростно-силовые качества, а знания в элементарной физике применил в освоении особой техники броска. Участник Сибирской спартакиады 1935 года, летних спартакиад 1937, 1938 и 1939 (76 м 02 см) Центрального совета ДСО "Локомотив Востока". В июне 1940 в Иркутске установил рекорд зоны Дальнего Востока - 81 м 10 см, в июле выиграл Всесоюзные соревнования ДСО "Локомотив" и Всесоюзные соревнования в военно-прикладном пятиборье. В августе 1940 победил на 7-м первенстве ВЦСПС, а затем на личном первенстве СССР по лёгкой атлетике стал чемпионом в метании гранаты на дальность (78 м 90 см). В сентябре 1941 добровольцем ушёл на фронт. Воевал под Москвой, на Украине, освобождал Крым и Прибалтику. Войну закончил в Германии артиллерийским топовычислителем. Награждён боевыми орденами и медалями. С 1946 по 1975 работал инженером по мехоборудованию в паровозном, а затем вагонном депо ст. Хилок.





Вопрос № 2. Кто из забайкальских спортсменов становился Олимпийским чемпионом на зимних Олимпийских играх?

Людмила Титова
(конькобежный спорт)



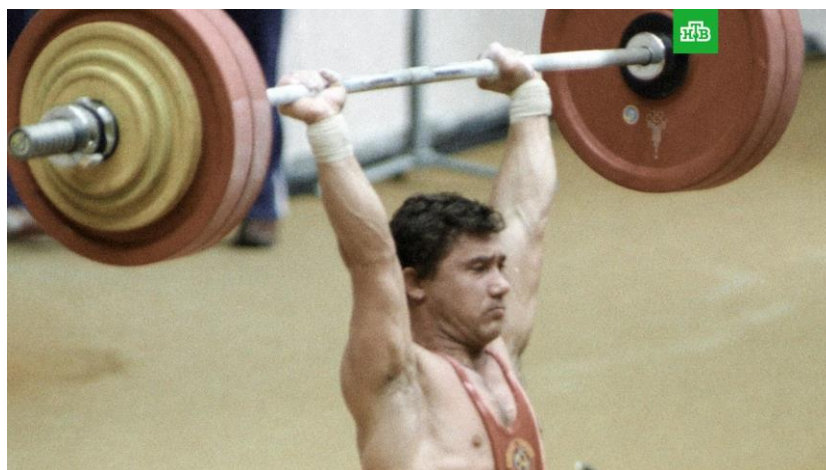
Правильный ответ: Л.Е. Титова.

Людмила Евгеньевна Титова (26 марта 1946, Чита, РСФСР, СССР) - советская конькобежка. Заслуженный мастер спорта СССР (1968). Чемпионка зимних Олимпийских игр 1968 на дистанции 500 м (46,1), серебряный призёр на дистанции 1000 м (1.32,9). Бронзовый призёр зимних Олимпийских игр 1972 на дистанции 500 м (44,45).



Вопрос № 3. Кто из Забайкальских спортсменов установил 7 мировых рекордов?

Правильный ответ: Виктор Мазин



Олимпийским чемпионом 1980 года стал уроженец Забайкалья Виктор Мазин. Он родился 18 июня 1954 в селе Черновские Копи Читинской области, после окончания профтехучилища работал на шахте. С детства увлекался спортом и принимал участие во всесоюзных соревнованиях по тяжелой атлетике. Победил в розыгрыше Кубка СССР 1978 года, занял второе место на VII летней Спартакиаде народов СССР и стал чемпионом страны 1980 года.

В этом же году успешно выступил на домашних Олимпийских играх в весовой категории до 60 килограммов. Он установил исторический рекорд в рывке и олимпийский рекорд для штангистов полулегкого веса - 290 килограммов. В общей сложности Мазину принадлежало семь мировых и восемь рекордов СССР. В 1982 году тяжелоатлет завершил карьеру. Олимпийский чемпион 1980 года по тяжелой атлетике Виктор Мазин скончался на 68-м году жизни 8 января 2022 года.



Заключение

Актуальные задачи системы профессионального образования связаны с формированием культуры здоровья студентов и приобщением к массовому студенческому спорту для укрепления и сохранения здоровья.

Одним из педагогических средств, обладающих потенциалом для комплексного решения вышеназванных задач, является спортивный клуб.

В ГПОУ «Забайкальское краевое училище культуры» осуществляет деятельность спортивный клуб «Гармония» и через здоровьесобудующие, физкультурно-спортивные мероприятия позволяет эффективно решать воспитательные и образовательные задачи на основе непосредственного комплексного влияния многосторонних клубных аспектов деятельности на студентов.

1. Патриотический аспект проявляется через государственные символы, которые используются при проведении спортивным клубом физкультурно – спортивных мероприятий (флаг, герб, гимн), тематических мероприятий **«Здоровая Россия - Сильная Россия!»**, что формирует чувство гордости, патриотизма у студентов.

2. Экономический аспект. Подготовка трудовых резервов. Деятельность спортивного клуба является эффективной формой подготовки трудовых резервов на основе здоровьесобудования студентов (через подготовку обучающихся как «инженеров» собственного здоровья, оснащения их навыками соблюдения 8 элементов здорового образа жизни на основе собственных усилий) и приобщения их к активной физкультурно-спортивной деятельности (для преодоления гиподинамии и др.) с целью укрепления и сохранения здоровья. Приобретенные навыки здорового образа жизни студенты будут применять в будущей трудовой деятельности.

3. Физкультурно-спортивный аспект проявляется в формировании у студентов потребности занятий физической культурой и спортом, как физической и духовной необходимости, в развитии физических качеств и физической подготовленности, в участии в коллективных физкультурно-спортивных мероприятиях, в развитии массового студенческого спорта в ПОО.



4. Социально-адаптирующий аспект проявляется через вовлечение обучающихся ПОО в совместную социально-одобряемую деятельность, что способствует улучшению микроклимата в студенческих группах и социальной адаптации обучающихся в профессиональных образовательных организациях.

5. Образовательный аспект проявляется через здоровьеобучение студентов ПОО, через формирование готовности к ведению здорового образа жизни на основе собственных усилий, через воспитание ценностного отношения к индивидуальному и общественному здоровью.

6. Воспитательный аспект проявляется в формировании отношений ответственной зависимости между студентами в ПОО на основе общечеловеческих ценностей и норм социально-одобряемой деятельности.

Воспитательный аспект проявляется в расширении условий для активного содержательного досуга обучающихся, предупреждении и профилактике девиантного поведения среди студенческой молодежи ПОО через педагогически сконструированные условия спортивной клубной деятельности (в т.ч. как альтернативы «уличной» среде, субкультурным асоциальным объединениям молодежи и др.) на основе мероприятий клуба.

7. Антинаркотический аспект. Проявляется через здоровьеобучение, антинаркотическую пропаганду и приобщение к массовому спорту, способствует профилактики и предупреждению как непосредственного употребления вредных веществ, так и устранению провоцирующих факторов их употребления.

В целом, деятельность спортивного клуба «Гармония» позволяет эффективно решать задачи по целенаправленному формированию здорового образа жизни среди студентов колледжа, вовлечению их в массовый спорт для укрепления и сохранения здоровья, способствует повышению эффективности подготовки трудовых резервов, воспитанию здорового подрастающего поколения.