

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

СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ГАРМОНИЯ»



**ЖУРНАЛ
СПОРТИВНОГО КЛУБА
«ГАРМОНИЯ»**

ЧИТА 2025



Содержание

Организация деятельности спортивного клуба «Гармония».....	5 стр.
План мероприятий спортивного клуба «Гармония» на 2023-2024 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.
Элементы здорового образа жизни (научно-практические материалы для здоровьесоблюдения студентов).....	14 стр.
Рубрика: «Проверь себя».	21 стр.
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	22 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 2024-2025 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 здоровьеобучение, 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 СК «Огнеборец». Данное соревнование включало в себя эстафету, перетягивание каната, облачение в костюм химзащиты, творческий номер, викторину. Победителем стала команда направления «Хореографическое творчество». Общее число команд: 5, общее число участников: 250 человек.

https://vk.com/wall-7283695_7614



Спортивный праздник, посвящённый Всемирному дню здоровья!

Участниками стали команды первокурсников всех отделений.

Победители – студенты группы 113 специализации «Хореографическое творчество»

https://vk.com/wall-7283695_7727





**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 здоровьеобучающие 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 413 группа. 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 1 и 2 курсов.

**Итоги конкурса
на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы
спортивного клуба «Гармония» среди студенческих групп 1 и 2 курсов
(по итогам 2024-2025 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)	Занятое место в конкурсе плакатов	Занятое место в викторине	Итого (сумма занятых мест в спартакиаде,	Место
---------------------	---	-----------------------------------	---------------------------	--	-------



	занятые места по всем видам спорта)			конкурсе плакатов и викторине)	
111	3	2	1	4	2
112	5	3	3	11	5
113	5	2	1	15	1
114	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 № 113
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	1	2	2	10	3
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	14	1
213	2	3	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:

Соревнованиях по волейболу среди обучающихся средних профессиональных образовательных организаций Забайкальского края, посвященных Дню СПО.

https://vk.com/wall-7283695_7285



В рамках спартакиады "Городская лига студенческой молодежи 2024/2025"! В дартс-клубе нашего города прошли упорные соревнования среди юношей и девушек ВУЗов и СПО!

Почетное 3 место!

https://vk.com/wall-7283695_7485



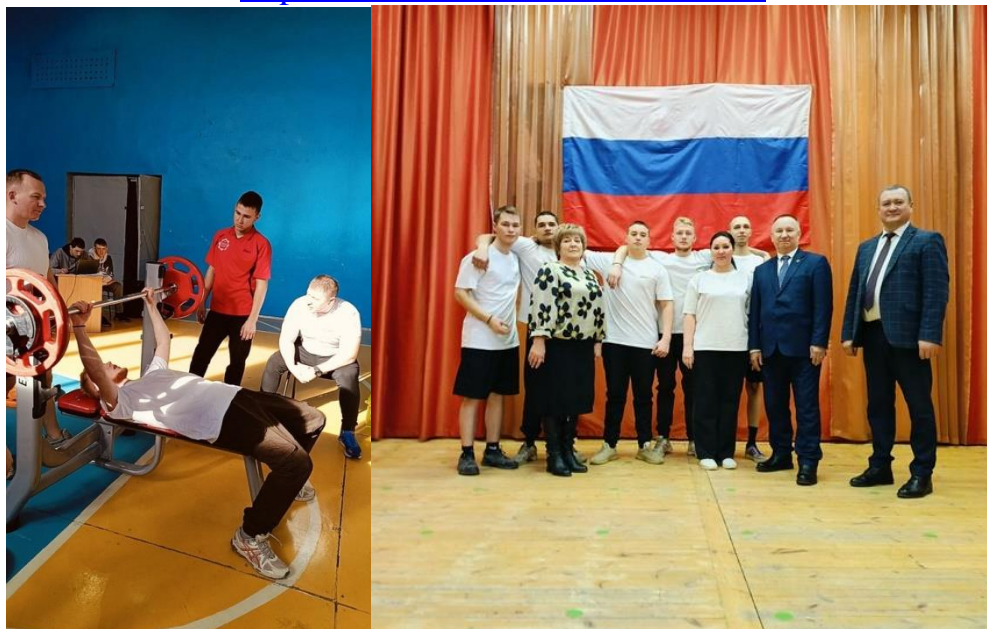
3 место в соревнованиях по настольным видам спорта.

https://vk.com/wall-7283695_7616



Участвовали в соревнованиях по народному жиму «Кубок Защитника»!
Соревнования были посвящены Дню защитника Отечества и 50-летию Совета директоров УПО Забайкальского края.

https://vk.com/wall-7283695_7625



Сразились в шахматы в рамках спартакиады "Городская лига студенческой молодежи 2024/2025"! Соревнования проходили на базе ОО «Федерация шахмат Забайкальского края».

https://vk.com/wall-7283695_7647



Показали замечательные результаты на турнире по пулевой стрельбе из пневматического оружия, посвященном 80-летию Победы в Великой Отечественной войне среди обучающихся УПО Забайкальского края.

https://vk.com/wall-7283695_7787





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.

Какой бы совершенной не была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек – сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.



По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) «здоровье – это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Известно, что наше здоровье на 10% определяют



наши гены, на 20% окружающая среда, в которой мы живём, ещё 10% уровень медицинского обслуживания, а остальные 60% - здоровый образ жизни.

ЗОЖ включает в себя следующие основные элементы: ***рациональный режим труда и отдыха, рациональное питание, оптимальный двигательный режим, закаливание, личную гигиену, искоренение вредных привычек и стресс.***

· **Рациональный режим труда и отдыха** – необходимый элемент здорового образа жизни. Режим дня надо строить с учётом возраста, характера трудовой деятельности и состояния здоровья. Рациональное чередование физического труда и умственной работы – залог хорошего самочувствия, высокой работоспособности. Также важно чередование трудовой активности и отдыха. Существенным компонентом отдыха в течение суток является сон. Очень важным для здоровья и работоспособности является выработка правильного ритма сна. Полноценно отдохнуть во сне надо тоже уметь. Сон взрослого человека должен длиться не менее 7-8 часов. **Что может обеспечить полноценный сон?**

1. *Перед сном хорошенько взбивайте подушки. Лучшие всего пользоваться небольшой прямоугольной подушкой или валиком под шею.*
2. *Уберите из комнаты все цветы и источники сильных запахов.*
3. *Не ешьте на ночь и воздержитесь от распития спиртных напитков перед сном.*
4. *Чтобы выспаться, нужно обязательно ложиться спать до полуночи (недосыпание ведёт к переутомлению нервной системы, истощению её и ослаблению организма).*
5. *Ваша постель должна иметь твёрдую и ровную поверхность.*



6. *Не рекомендуется спать перед телевизором или в комнате с работающим компьютером.*

7. *Лучше спать, переворачиваясь с одного бока на другой, чтобы отдыхали внутренние органы правой и левой стороны.*

8. *Воздух в комнате должен быть чистым, для этого хорошо привыкнуть спать с открытой форточкой или окном (при температуре 17-18⁰С).*

· **Рациональное питание** – чрезвычайно важно для здоровья. Питание должно быть полноценным, т.е. содержать достаточное количество углеводов (50-75%) за счёт каш, овощей, макаронных изделий; достаточное количество белка (10-15%) как растительного, так и животного происхождения; жиров (15-30%) так же растительного и животного происхождения. Питание должно быть энергетически сбалансировано, т.е. поступать в организм должно столько же питательных веществ и энергии, сколько было потрачено. Питание должно быть регулярным, не менее 4-5 раз в сутки. **Завтрак обязателен!** Перерыв между ужином и завтраком не должен превышать 10 часов. Правильное питание – это залог Вашего здоровья и активного долголетия.

· **Двигательная активность** – важнейшее условие здорового образа жизни и поддержания нормального веса человека. В современном мире люди склонны мало двигаться. Лица с достаточным уровнем физической подготовки реже страдают хроническими заболеваниями. Наоборот, лица, которые ведут сидячий образ жизни, склонны к ожирению и приобретению многих хронических заболеваний. Полезно ходить по лестнице, не пользуясь лифтом. По утверждению врачей каждая ступенька дарит человеку 4 секунды жизни, 70 ступенек сжигают 28 калорий.

· **Закаливание** – является составляющей здорового образа жизни. Закаливание – это повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Закаливание должно



быть постоянным и последовательным, им следует заниматься ежедневно.

Из всех видов закаливания самым простым является закаливание воздушными ваннами. Принимают воздушные ванны обнажёнными до пояса, сочетая их с занятиями гимнастикой, бегом или другими физическими упражнениями.

Наиболее сильный закаливающий эффект оказывают водные процедуры – обтирание, обливания, душ, ванны, растирание снегом и моржевание. Закаливание водой начинают с обтирания и обмывания части или всего тела, затем переходят к обливанию сначала тёплой водой (32-34⁰С), затем водой комнатной температуры, постепенно снижая её до 15-10⁰С. Продолжительность процедуры составляет 2 минуты.

К методам закаливания относят также ходьбу босиком, сначала в квартире по полу, затем в мае-сентябре по земле, сочетая её с холодными ножными ваннами (температура воды 18-10⁰С).

· **Личная гигиена** – это гигиена режима личной жизни и быта, труда и отдыха человека, элемент здорового образа жизни. Он включает в себя рациональный суточный режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Соблюдение правил личной гигиены способствует сохранению здоровья и трудоспособности, а следовательно, и активной долголетней жизни.

· **Отказ от вредных привычек** (курение, алкоголь, наркотики).

При курении простуда и кашель чаще приводят к осложнениям. Курильщик вдыхает не все вредные вещества, находящиеся в табачном дыме, - около половины достаётся тем, кто находится рядом с ним. В семьях курильщиков дети болеют респираторными заболеваниями гораздо чаще, чем в семьях, где никто не курит. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению.



Ограничьте употребление алкоголя. Алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека. Изменение психики, возникающее при эпизодическом приёме алкоголя (возбуждённость, подавленность и т.д.) обуславливает частоту самоубийств, совершаемых в состоянии опьянения.

· **Профилактика стресса, положительный эмоциональный настрой** – научитесь расслабляться, представляя себе какой-нибудь приятный пейзаж. 30 минут в день достаточно для повышения сопротивляемости организма к различным инфекциям. Если Вы научитесь расслабляться, то сможете активизировать иммунную систему.



**ХОТИТЕ СТАТЬ ЗДОРОВЫМИ – УЧИТЕСЬ ВЕСТИ
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Рубрика: «Проверь себя».

1. Его не купишь ни за какие деньги.
2. Что милей всего на свете?
3. Массовое заболевание людей.
4. Рациональное распределение времени.
5. Тренировка организма холодом.
6. Жидкость, переносящая в организме кислород.
7. Наука о чистоте.



8. Мельчайший организм, переносящий инфекцию.

9. Добровольное отравление никотином.

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.