

**Министерство образования, науки  
Забайкальского края**

**ГПОУ «Нерчинский аграрный техникум»**

**СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «АГРАРИЙ»**



**ЖУРНАЛ  
СПОРТИВНОГО КЛУБА  
«АГРАРИЙ»**

**Нерчинск 2022**



## Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	3 стр.
Организация деятельности спортивного клуба «Аграрий».....	5 стр.
План мероприятий спортивного клуба «Аграрий» на 2022-2023 уч. год .....	7 стр.
Конкурс спортивного клуба «Аграрий» на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы среди студенческих групп.....	8 стр.
Итоги конкурса спортивного клуба «Аграрий» на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы среди студенческих групп .....	13 стр.
Научно-практические материалы для здоровьесобучения студентов. Формирование здорового образа жизни. Формирование личной гигиены как элемента здорового образа жизни в историческом аспекте. Здоровьесобучение студентов профилактике острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).....	15 стр.
Страница истории спорта Забайкалья. Забайкальские спортсмены: чемпионы Олимпийских и Паралимпийских игр.....	28 стр.
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	29 стр.



## ВВЕДЕНИЕ

В современных условиях развития системы профессионального образования актуальной задачей является формирование культуры здоровья среди студентов, приобщение их к активной физкультурно-спортивной деятельности с целью укрепления и сохранения здоровья, расширение условий для активного содержательного досуга, социальная адаптация обучающихся в образовательной организации, профилактика и предупреждение девиантного поведения среди студенческой молодежи.

Значительно повышает эффективность деятельности профессиональной образовательной организации по решению этих задач использование потенциала спортивного клуба.



С 2019 года в ГПОУ «Нерчинский аграрный техникум» работает спортивный клуб «Аграрий».

Деятельность спортивного клуба нацелена на формирование культуры здоровья студентов, приобщение их к активной физкультурно-спортивной деятельности, а также организацию активного разумного досуга, социальную адаптацию обучающихся в техникуме, предупреждение и профилактику девиантного поведения среди студенческой молодежи через реализацию комплекса мероприятий по здоровьесобучающему и физкультурно-спортивному направлениям.

Нормативно-правовая деятельность спортивного клуба определена:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом министерства образования и науки Российской Федерации № 1065 от 13.09.2013 года «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;
- Распоряжением Министерства образования, науки и молодежной политики Забайкальского края от 05.07.2019 года №119-р «Об организации студенческих спортивных клубов в государственных профессиональных образовательных организациях Забайкальского края и проведении «Лиги чемпионов студенческих спортивных клубов профессиональных образовательных организаций Забайкальского края».
- Уставом и локальными актами ГПОУ «Нерчинский аграрный техникум».



Здоровьеобучающее направление деятельности спортивного клуба «Аграрий» основано на современной учебно – методической базе и представлено учебным изданием «Культура здоровья студентов». На основе материалов учебного издания «Культура здоровья студентов» разработана программа и планы проведения классных часов среди обучающихся «Культура здоровья студентов», а классные руководители прошли обучение по здоровьёобучению студентов.

Физкультурно-спортивное направление деятельности клуба представлено проведением спартакиад среди студенческих групп, которые одновременно являются как одним из этапов конкурса спортивного клуба «Аграрий» на лучшую спортивно-оздоровительную работу среди студенческих групп, так и локальным этапом «Лиги чемпионов студенческих спортивных клубов профессиональных образовательных организаций Забайкальского края» и участия в ее последующих этапах (согласно распоряжения Министерства образования, науки и молодежной политики Забайкальского края от 05.07.2019 года №119-р «Об организации студенческих спортивных клубов в государственных профессиональных образовательных организациях Забайкальского края и проведении «Лиги чемпионов студенческих спортивных клубов профессиональных образовательных организаций Забайкальского края»), а также проведением соревнований по различным видам спорта.

Организация деятельности спортивного клуба «Аграрий» существенно расширяет возможности учебно-воспитательного процесса техникума по формированию культуры здоровья студентов для укрепления и сохранения здоровья на основе собственных усилий, стержнем которой является здоровый образ жизни, приобщению их к активной физкультурно-спортивной деятельности.

Благодаря деятельности педагогического коллектива ГПОУ «Нерчинский аграрный техникум» через мероприятия спортивного клуба «Аграрий»: конкурсов на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы среди студенческих групп, викторин о здоровом образе жизни, спартакиад среди студенческих групп и др., в техникуме создана эффективная система по формированию культуры здоровья среди студентов, приобщению их к активной физкультурно-спортивной деятельности для укрепления и сохранения здоровья, проведению активного содержательного досуга, предупреждению и профилактики девиантного поведения среди студенческой молодежи.



### **Организация деятельности спортивного клуба «Аграрий».**

Спортивный клуб «Аграрий» осуществляет деятельность по физкультурно-спортивному и здоровьесобудующему направлениям, которые через различные мероприятия: конкурсы 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 ГПОУ «Нерчинский аграрный техникум».

Кураторство деятельности спортивного клуба «Аграрий» осуществляет заместитель директора по воспитательной работе ГПОУ «Нерчинский аграрный техникум» С.Г. Тарвердиева через планирование и проведение педагогическим коллективом мероприятий здоровьесобудующего и физкультурно-спортивного направлений, а также через контроль за подведением их итогов.

### **ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО КЛУБА «АГРАРИЙ»**





## **Задачи**

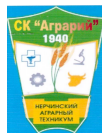
### **по направлениям деятельности спортивного клуба «Аграрий».**

**Здоровьеобучающее направление** реализуется через организацию классных часов «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 организацию и проведение физкультурно-спортивных мероприятий, обеспечение участия студентов в физкультурно-спортивных мероприятиях различного уровня (между группами и др.), организацию 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,



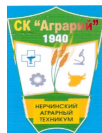
викторин, спартакиад, участия в физкультурно-массовых мероприятиях и др., размещение информации на сайте учреждения о деятельности спортивного клуба и др.

Мероприятия спортивного клуба проводятся на материально-технической базе ГПОУ «Нерчинский аграрный техникум».

Мероприятия спортивного клуба проводятся на основе плана.

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

№	Мероприятие	Сроки проведения
1.	Проведение классных часов «Культура здоровья студентов» среди студентов о здоровье и здоровом образе жизни.	В течение учебного года
2.	Обучение классных руководителей (кураторов) студенческих групп 1 и 2 курса проведению классных часов по формированию культуры здоровья студентов (на основе программы и планов классных часов по материалам учебного издания «Культура здоровья студентов»).	1 семестр учебного года
3.	Выпуск ежегодного журнала спортивного клуба «Аграрий» с информацией о деятельности клуба.	Май - июнь 2023 года
4.	Проведение конкурса на лучшую студенческую группу по организации спортивно-оздоровительной работы: спартакиада и викторина о здоровом образе жизни.	В течение учебного года
5.	Проведение спартакиады среди студенческих групп в зачет конкурса.	1 семестр учебного года
6.	Конкурс плакатов среди студенческих групп.	2 семестр учебного года
7.	Викторина среди студенческих групп в зачет конкурса.	2 семестр учебного года
8.	Подготовка докладов о деятельности спортивного клуба «Аграрий».	2 семестр учебного года
9.	Проведение итогов конкурса на лучшую студенческую группу среди 1 и 2 курсов по организации спортивно-оздоровительной работы.	Апрель - май 2023 года



10.	Информация для студентов об историческом аспекте формирования здорового образа жизни, его элементов.	В течение учебного года
11.	Участие (студенческой группы – победителя спартакиад спортивного клуба «Аграрий») в «Лиги чемпионов студенческих спортивных клубов ПОО Забайкальского края».	2 семестр учебного года

## **КОНКУРС НА ЛУЧШУЮ ОРГАНИЗАЦИЮ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКИХ ГРУПП.**

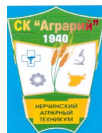
Одним из основных мероприятий спортивного клуба «Аграрий» ГПОУ «Нерчинский аграрный техникум» является конкурс на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы среди студенческих групп, который включает спартакиаду по 6 видам спорта (физкультурно-спортивное направление деятельности спортклуба) и викторину о здоровом образе жизни (здоровьеобучающее направление деятельности спортклуба).

По сумме занятых мест в викторине 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 «Аграрий» на лучшую спортивно-оздоровительную работу среди студенческих групп: спартакиады**





### **(физкультурно-спортивное направление деятельности спортивного клуба).**

Спартакиады (физкультурно-спортивное направление деятельности спортивного клуба) проводились по 6 видам спорта (волейболу, стритболу, дартсу, настольному теннису, шахматам, шашкам).

Проведение соревнований осуществлялось в формате спортивных учебных игр среди студенческих групп. Студенты, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе принимали участие в видах спорта, которые не предъявляют повышенных требований к основным системам организма: шашки, шахматы, дартс. При подготовке к проведению спартакиады физорги занимались формированием команд, оформлением заявок на участие.

Судейское обслуживание по видам спорта осуществляли студенты техникума.

### **Общая таблица спартакиады среди студенческих групп 1 курса**

№	Студенческая группа	Виды спорта						Сумма занятых мест	Место
		Волейбол	Дартс	Шахматы	Шашки	Стритбол	Настольный теннис		
1.	<b>11 ОП</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>1</b>
2.	<b>11 ВЕТ</b>	2	3	3	3	3	4	18	3
3.	<b>11 ТР</b>	3	2	2	1	1	2	11	2
4.	<b>11 С</b>	4	4	4	4	4	3	23	4

### **Победитель спартакиады среди 1 курса - студенческая группа № 11 ОП.**

Итоговое место определяется по наименьшей сумме очков набранных командами-участницами во всех видах спорта (1 место в виде спорта - 1 балл, 2 место в виде спорта - 2 балла и т.д.).

### **Общая таблица спартакиады среди студенческих групп 2 курса**

№	Студенческая группа	Виды спорта						Сумма занятых мест	Место
		Волейбол	Стритбол	Шахматы	Шашки	Настольный теннис	Дартс		



1.	<b>21ВЕТ</b>	1	3	1	2	1	3	11	2
2.	<b>21 ТР</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>10</b>	<b>1</b>
3.	<b>21 ОП</b>	3	2	3	3	2	2	15	3

### **Победитель спартакиады среди 2 курса - студенческая группа № 21 МЛХ.**

Спартакиады среди студенческих групп являются одновременно как одним из этапов конкурса спортивного клуба «Аграрий» на лучшую спортивно-оздоровительную работу среди студенческих групп, так и локальным этапом «Лиги чемпионов студенческих спортивных клубов профессиональных образовательных организаций Забайкальского края».

Поэтому, победители спартакиад среди 1 курсов студенческая группа № 11 ОП и среди 2 курсов студенческая группа № 21 ТР в отдельной спартакиаде определили лучшую группу - победителя локального этапа «Лиги чемпионов студенческих спортивных клубов профессиональных образовательных организаций Забайкальского края» от спортивного клуба «Аграрий» ГПОУ «Нерчинский аграрный техникум».

### **2 этап конкурса спортивного клуба «Аграрий»**

**на лучшую спортивно-оздоровительную работу среди студенческих групп:**

**викторины о здоровом образе жизни**

**(здоровьеобучающее направление деятельности спортивного клуба).**

Проведение викторин осуществлялось на основе учебных материалов после проведения среди студентов классных часов «Культура здоровья студентов» по 8 элементам здорового образа жизни: режим учебы, труда и отдыха, закаливание, отсутствие вредных привычек, личная гигиена, межличностное общение, психическая саморегуляция, рациональное питание, двигательная активность.

Перед проведением классных часов «Культура здоровья студентов» было проведено обучение классных руководителей (кураторов) студенческих групп 1 и 2 курса на основе планов-конспектов по каждому из 8 элементов здорового образа жизни (по материалам учебно-методического пособия «Культура здоровья студентов»).



После этого, классные руководители провели здоровьесобучающие занятия среди курируемых студенческих групп (классные часы «Культура здоровья студентов»).

Викторины после проведения классных часов проводились на основе контрольных вопросов о здоровом образе жизни на основе изученных учебных материалов.

В викторинах о здоровом образе жизни принимали участие студенты из студенческих групп 1 и 2 курсов. Каждый участник викторины отвечал на 15 вопросов анкеты по 8 элементам здорового образа жизни. На каждый вопрос из анкеты для викторины предлагалось 3 варианта для ответа. Участнику необходимо было выбрать один вариант ответа на каждый вопрос.

Общий показатель правильных ответов рассчитывался в соотношении суммы правильных ответов на вопросы викторины и количества студентов-участников от каждой студенческой группы.

Максимальный показатель суммы правильных ответов от студенческой группы на 15 вопросов составляет 15, т.е. данный максимальный результат возможен, если каждый из студентов-участников викторины от студенческой группы ответил правильно на все 15 вопросов анкеты викторины.

По наибольшей сумме правильных ответов от студенческой группы определялись итоговые места групп в викторине.

**Общая таблица  
викторины о здоровом образе жизни  
среди студенческих групп 1 курса**

Студенческая группа	Занятое место в викторине о ЗОЖ
<b>11 ОП</b>	<b>1</b>
<b>11 ВЕТ</b>	<b>2</b>
<b>11 ТР</b>	<b>3</b>
<b>11 С</b>	<b>4</b>

**Общая таблица  
викторины о здоровом образе жизни  
среди студенческих групп 2 курса**



Студенческая группа	Занятое место в викторине о ЗОЖ
<b>21ВЕТ</b>	<b>1</b>
<b>21 ТР</b>	<b>2</b>
<b>21 ОП</b>	<b>3</b>

Полученные результаты позволяют не только определить уровень здоровьесоблюдения студентов, но и дифференцировать эффективность деятельности классных руководителей по формированию культуры здоровья среди студентов.

Так, по результатам здоровьесоблюдения спортивного клуба в 2022-2023 уч. году наивысшие результаты по итогам тестирования показали обучающиеся из студенческих групп **№ 11 ОП, № 21ВЕТ**.

Анализ здоровьесоблюдения деятельности классных руководителей по итогам викторин позволяет вносить корректировки в учебно-воспитательный процесс, чтобы обеспечивать высокий уровень здоровьесоблюдения студентов.

Суммирование результатов 1 и 2 этапов конкурса: спартакиад и викторин позволило определить победителей и призеров в конкурсе на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы.



**Итоги конкурса на лучшую организацию  
спортивно-оздоровительной работы  
спортивного клуба «Аграрий».**

**Общая таблица**

**конкурса на лучшую организацию  
спортивно-оздоровительной работы  
спортивного клуба «Аграрий»**

**ГПОУ «Нерчинский аграрный техникум»**

**среди студенческих групп 1 курса**

**в 2022-2023 уч. году.**

Студенческая группа	Занятое место в спартакиаде	Занятое место в викторине о ЗОЖ	Итого: сумма занятых мест в спартакиаде и викторине	Итоговое место в конкурсе
<b>11 ОП</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>11 ВЕТ</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
<b>11 ТР</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>2</b>
<b>11 С</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>4</b>



Победитель конкурса на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы **среди 1 курса: студенческая группа № 11 ОП** (у нее наименьшая сумма баллов среди студенческих групп 1 курса по занятым местам в спартакиаде и викторине:2).

2 место заняла студенческая группа № 11 ТР.

3 место заняла студенческая группа № 11 ВЕТ.

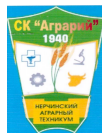
При равенстве баллов предпочтение студенческой группе: по занятому месту в спартакиаде, а затем в викторине. Поэтому, при равенстве в итоговой таблице результатов (по 5 баллов) у студенческих групп № 11ТР и№ 11ВЕТ выше место в итоговой таблице у группы № 11ТР по более высокому месту в спартакиаде.

**Общая таблица  
конкурса на лучшую организацию  
спортивно-оздоровительной работы  
спортивного клуба «Аграрий»  
ГПОУ «Нерчинский аграрный техникум»  
среди студенческих групп 2 курса  
в 2022-2023 уч. году.**

Студенческая группа	Занятое место в спартакиаде	Занятое место в викторине о ЗОЖ	Итого: сумма занятых мест в спартакиаде и викторине	Итоговое место в конкурсе
<b>21ВЕТ</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
<b>21ТР</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
<b>21 ОП</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>3</b>

Победитель конкурса на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы **среди 2 курса: студенческая группа № 21 ТР**.

При равенстве баллов предпочтение студенческой группе: по занятому месту в спартакиаде, а затем в викторине.



Поэтому, при равенстве в итоговой таблице результатов (по 3 балла) у студенческих групп № 21ТР и № 21ВЕТ выше место в итоговой таблице у группы №21 ТР по более высокому месту в спартакиаде.

2 место заняла студенческая группа № 21 ВЕТ.

3 место заняла студенческая группа № 21ОП.

## **Научно-практические материалы для здоровьесоблюдения студентов.**

**Формирование здорового образа жизни.**

**Формирование личной гигиены**

**как элемента здорового образа жизни в историческом аспекте.**

**Здоровьесоблюдение**

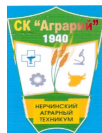
**студентов профилактики**

**острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).**

Здоровый образ жизни является мерой цивилизованности и человечности и характеризует как отдельного человека, так и общество в целом. В культуре разных народов на протяжении тысячелетий вырабатывались различные подходы к укреплению и сохранению здоровья, но главное - здоровый образ жизни складывался из ориентации на здоровье как абсолютную жизненную ценность.

В процессе исторического развития происходил отбор и закрепление в моделях повседневного поведения у различных народов наиболее эффективных средств по укреплению и сохранению здоровья, которые касались питания, двигательной активности, личной гигиены и др.

Порой понимание важности соблюдения тех или иных элементов здорового образа жизни было связано с трагическими реалиями, например, вспышками заболеваний, вызванных во многом несоблюдением правил личной гигиены, которые в итоге принимавших характер эпидемий.



Формирование здорового образа жизни, расширения представлений о разнообразных факторах влияния на состояние здоровья человека происходило неравномерно.

Очень важное значение и влияние на представления о важности для здоровья человека здорового образа жизни и необходимости соблюдения тех или иных его элементов оказало развитие медицины, философии и др. наук несколько тысяч лет назад ( 2-3 тыс.лет до н.э.).

История формирования здорового образа жизни как совокупности наиболее важных для укрепления и сохранения здоровья его элементов претерпела в историческом контексте целый ряд изменений и выделила наиболее значимые: режим труда и отдыха, закаливание, отсутствие вредных привычек, рациональное питание, личную гигиену, межличностное общение, психическую саморегуляцию, двигательную активность.

Современные научные данные, через использование новейших средств контроля и оценки (биохимические и др.) подтверждают незаменимость и эффективность вышеназванных элементов здорового образа жизни для укрепления и сохранения здоровья, обеспечения трудового, творческого и жизненного долголетия.

Значимость здоровья, здорового образа жизни и его элементов у разных народов в разные времена нашло отражение в валеоафоризмах.

Валеоафоризмы (valeo от лат. «быть здоровым», от греч. «aphorismos» – краткое выразительное изречение) – это афоризмы, максимы, изречения, пословицы, поговорки о здоровом образе жизни и его основных элементах, о здоровье, способах и средствах его укрепления, сохранения, а также о причинах его ухудшающих.

## **ВАЛЕОАФОРИЗМЫ О ЗДОРОВЬЕ И ЗНАЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ**

### **Первое богатство – это здоровье.**

**Р. Эмерсон**

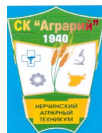
Комментарий. Среди всех богатств как основы обеспеченности и благосостояния, которыми может обладать человек, первым является здоровье, ведь без «обеспеченности здоровьем» все остальные богатства (материальные и др.) не имеют значения, без здоровья они бесполезны. Укреплению и сохранению здоровья способствует только здоровый образ жизни. Поэтому каждый должен заботиться об укреплении и сохранении здоровья через соблюдение здорового образа жизни на основе собственных усилий.

### **Если человек теряет своё здоровье, ничто на свете ему не в радость...**

**Г. Болингброк**

Комментарий. Нездоровье доставляет физическую и душевную боль, истощает и поэтому, если человек теряет здоровье, заболевает, то жизнь его превращается в одни страдания. Основой здоровья является здоровый образ жизни и его соблюдение избавляет человека от множества болезней, способствует полноценной





радости жизни. Вот почему необходимо каждому сделать свой выбор в пользу здорового образа жизни.

**У кого есть здоровье, есть и надежда,  
а кого есть надежда – есть всё.**

**Арабская пословица**

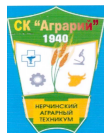
Комментарий. Человеком движет надежда на достижение благополучия, счастья в жизни и все эти надежды могут реализоваться только при главном условии, что человек обладает хорошим здоровьем. Теряя здоровье, человек теряет и свои надежды. Поэтому здоровье имеет определяющую значимость для полноценной жизнедеятельности и каждый может за счет собственных усилий способствовать укреплению и сохранению своего здоровья через соблюдение здорового образа жизни.

### **Формирование личной гигиены как элемента здорового образа жизни в историческом аспекте и отражение в валеоафоризмах.**

Формирование правил личной гигиены (от греч. *hygieinos* - здоровый) для укрепления и сохранения здоровья имеет многовековую историю.

Согласно историческим документам, уже у древних народов Индии, Китая, Египта существовали правила ухода за телом, предупреждения инфекционных болезней и т.д.

В Древнем Египте за 1500 лет до н. э. большое значение придавалось личной гигиене. Предписывалась опрятность в быту, определялся образ жизни граждан, сон, омовения. Геродот, описывая обычаи египтян в V в. до н.э., отмечал, что египтяне пьют только из медных сосудов, которые чистят ежедневно. Платье носят полотняное, всегда свежeweымытое. Обрезают волосы, чтобы избежать вшей, ради чистоты, предпочитая быть опрятными, нежели красивыми. Жрецы через день стригут себе волосы на всем теле для того, чтобы не иметь на себе ни вши, ни какой-либо иной скверны во время служения богам. Моются они два раза в день и два раза в ночь.



В Древней Индии большое значение придавалось личной гигиене и опрятности тела, чистоте жилища. Предписывалась смена белья и одежды, утреннего купания, ухода за кожей и зубами, стрижки бороды и ногтей. Рекомендовались растирания тела мазями. В XXV веке до н.э. в городе Мохенджо-Даро в числе санитарно-технических сооружений города были бани – самые древние из известных истории.

У древних греков уровень развития гигиены и косметики был очень высок. В древнегреческом обществе был особый, прославленный историей и литературой, культ тела, чистоты, гигиены, здоровья. В Древней Греции существовал отдельный культ Асклепия- бога врачевания, который был сыном Аполлона - бога Солнца и имел две дочери – Гигиею и Панаку. Панакея (панацея) была богиней лечения и символизирует лечебную медицину. Гигиея – богиня здоровья проводила мероприятия, направленные на предупреждение заболеваний и укрепление здоровья. Именно от нее происходит название гигиены. У греков были распространены различные процедуры: длительные и тщательные омовения лица и тела, в кожу втирали кремы, масла, ароматические средства.

Первый трактат по гигиене создал великий ученый и врач Древней Греции Гиппократ (460 - 377 до н.э.): «О водах, воздухе и местностях». В своем трактате он рассматривает влияние образа жизни, привычек, окружающей среды на здоровье человека и их связь с болезнями. Связав гигиену с медициной, он дает рекомендации по профилактике заболеваний. По свидетельству историков, у греков считалось достоинством иметь белые зубы и часто чистить их. С древнейших времен греки принимали горячие ванны, приготовленные дома. В дальнейшем в античной Греции появляются термы - бани, которыми пользовалось всё население города. Посещение общественных бань регламентировалось: благородные граждане были обязаны регулярно посещать бани. В бане была общественная должность - «смотритель купаний». Для борьбы с заразными болезнями применялось окуривание серой жилых и общественных помещений.

Средства личной гигиены широко применялись (как набор практических рекомендаций) в Древнем Риме, который среди прочего прославился своими



общественными банями. Древние римляне знали косметические эссенции, средства от мозолей, угрей, растворы для окраски ресниц и бровей. Особо популярны были жирные масла с благовониями.

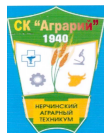
В Древней Руси личной гигиене уделяли большое внимание. На Руси было распространено еженедельное мытьё в бане. Особенно распространены были русские бани со своеобразным хлёстким массажем дубовыми или берёзовыми вениками. Для излечения от кожных болезней древние лекари рекомендовали лить на горячие камни настои трав. Для смягчения и питания кожи хорошо наносить на неё мёд. В банях проводили уход за кожей, её очищали специальными скребками, массажировали, натирали ароматными бальзамами и до сих пор баня как средство личной гигиены одно из самых важных в стране.

На Руси были хорошо известны способы и приемы гигиенического ухода за кожей лица, рук, тела, волосами. Русские женщины прекрасно знали, что простокваша, сметана, сливки и мёд, жиры и масла смягчают и восстанавливают кожу лица, шеи, рук, делают её эластичной и бархатистой. Так что нужные средства находили и брали из окружающей природы: собирали травы, цветки, плоды, корни, лечебные и косметические свойства которых им были известны. Для румян и помады использовали сок малины, вишни, натирали щёки свеклой. Для придания коже белизны брали пшеничную муку или мел.

Понимание важности личной гигиены для здоровья имеет свои давние корни. Вместе с тем необходимо отметить, что в истории имеется множество примеров, свидетельствующих о том, что человечество заплатило огромную цену за незнание и несоблюдение правил гигиены. Недостаточный, в целом, уровень гигиенических знаний и санитарных мероприятий приводили к эпидемиям чумы, оспы и к другим заболеваниям.

Например, в 480 году до н.э. от эпидемии оспы очень сильно пострадала Персия, где болезнь погубила большое количество жителей.

В середине 6 века началась первая крупнейшая пандемия чумы. Возникшая в Восточной Римской империи, она охватила весь Ближний Восток. Чума



распространилась до Константинополя, где ее жертвами ежедневно становилось до 10 тыс. человек, и в этом городе она уничтожила около 40% населения. В целом, в ходе пандемии за 30 лет погибло более 20 млн. человек - 50% населения Восточной Римской империи.

История средних веков в Европе оказалась историей огромных эпидемий, страшных болезней (чума, оспа и др.), приведших к гибели многих миллионов людей, к вымиранию населения целых городов, большинства жителей целых стран. Это происходило на фоне антисанитарного состояния жизненного уклада граждан и отсутствия каких-либо санитарно-технических сооружений, что совместно провоцировало возникновение и распространение тяжелых эпидемических заболеваний, вспышки эпидемии тифа, чумы, холеры, оспы и т.д.

Так, в период XVII-XVIII вв. в Европе болели оспой практически ежегодно до 12 млн. человек, а летальные исходы составляли 15%-20%.

Одним из самых страшных в истории Европы был 14-й век из-за эпидемии чумы, уничтожившей миллионы ее жителей. Так, в период с 1347 по 1351 год от эпидемии чумы Италия и Англия потеряли половину населения, Германия, Франция, Испания - более трети.

Таким образом, возникновение и развитие личной гигиены диктовалось потребностями общества, государства.

В Европе понимание и осознание причин вспышек эпидемий различных заболеваний от очень низкого уровня личной гигиены и недопустимости пренебрежения ее правилами послужило причиной разработки и появления различных кодексов, трактатов о правилах соблюдения личной гигиены, а также карантинных, жестких принудительных мер по предупреждению массовых заболеваний.

Так, примером проявления жестких мер для начала борьбы с чумой может служить начавшаяся с 15 века принудительная изоляция больных за территорию поселений, сжигание их одежды, длительное проветривание помещений и мебели, надзор за чистотой воды и улиц и др. В крупных городах Европы были созданы



«регламенты», т.е. специальные правила (например, лондонские, парижские и др.) с целью предотвращения распространения заразных заболеваний.

К периоду 14-15 веков для предупреждения и профилактики заболеваний принадлежит первое введение карантин в Италии, Франции и в др. странах.

**Карантин** - комплекс ограничительных и режимных мероприятий, направленных на ограничение контактов инфицированного или подозреваемого в инфицированности лица (группы лиц), товара, транспортного средства, населённого пункта.

Первоначально слово «карантин» означало «время, из сорока дней состоящее» (от итал. quaranta giorni - «сорок дней»).

Карантин был впервые использован в 14-м веке в Венеции для отсрочки входа в порт кораблей, прибывающих из других стран. Именно на 40 дней все суда должны были встать на якорь на некотором расстоянии от берега, перед тем как они смогут разгрузаться.

И только в конце 18-го века появилось второе значение этого слова - «дом, в котором приезжающие из заразных мест должны иметь пребывание своё».

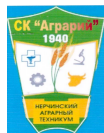
Карантин чаще всего при многих инфекционных болезнях, прежде всего оспе и чуме, длился сорок дней.

Впервые карантинные законы были изданы в 1374 года в Италии и к этому побудила боязнь занесения в страну чумы. Вскоре многие города, расположенные по берегам морей, стали применять продолжительную изоляцию для прибывающих судов.

В 15-м веке практика карантина указала на необходимость иметь карантинные лазареты, которые были устроены в городах Италии (Венеции, Генуе) и Франции (Марселе).

На Руси карантин появились первоначально в Пскове в 1521 году (упоминаются в псковской первой летописи) против чумы.

А в 1552 году, когда болезнь снова появилась в Пскове, был введен карантин с выставлением застав на дорогах, чтобы не было выезда и въезда из Пскова.



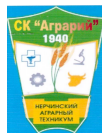
Общая инструкция относительно карантинных в России была издана в 1712 г. Губернаторы и воеводы должны были задерживать приезжих у застав, а того, кто пробирался через заставы ждало суровое наказание (вплоть до смертной казни).

История формирования личной гигиены доказывает, что несоблюдение ее правил имеет многочисленные отрицательные воздействия на здоровье человека, общества, государства. Постепенное накопление опыта соблюдения гигиенических правил неотрывно связано с развитием медицины, что со временем привело к созданию и появлению первых специализированных кафедр гигиены при крупных университетах, академиях.

Особо можно отметить период конца 18-го и начала 19-го веков, который ознаменовался новыми движениями в области гигиены.

Основателями гигиены в России были ученые А.П. Доброславин (1842-1889) и Ф.Ф. Эрисман (1842-1915). А.П. Доброславин организовал в 1871 году при Военно-медицинской академии в Петербурге впервые в России кафедру гигиены и экспериментальную гигиеническую лабораторию, был редактором первого гигиенического журнала «Здоровье» и организатором «Общества охранения народного здравия». А.П. Доброславин был автором первого русского учебника по гигиене, создал первую гигиеническую экспериментальную лабораторию и фундамент для последующего развития отечественной гигиены. В 1882 году Ф.Ф. Эрисман создал кафедру гигиены в Московском университете и при ней городскую санитарную станцию (на ее базе впоследствии возник Научно-исследовательский институт гигиены, носящий его имя). Ф.Ф. Эрисман – автор учебников по школьной, профессиональной гигиене. Благодаря деятельности этих талантливых ученых, в России была создана отечественная научная школа гигиенистов, признанная одной из лучших в мире. В настоящее время в стране существует целая система гигиенических учреждений разного типа: научно-исследовательские институты, санитарно-гигиенические лаборатории, санитарно-эпидемиологические станции.

## **ВАЛЕОАФОРИЗМЫ О ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ**



## **Болезнь с грязью в дружбе.**

### **Армянское изречение**

Комментарий. Основной причиной различных заболеваний является загрязнение поверхности тела, ведь 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, способствует укреплению и сохранению здоровья.

## **Чистым жить – здоровым быть.**

### **Русская поговорка**

Комментарий. Регулярное соблюдение основных требований личной гигиены позволяют человеку содержать и блюсти себя в чистоте, что является залогом здоровья, и способствует укреплению и сохранению здоровья, предупреждению различных заболеваний. Не соблюдение требований личной гигиены по поддержанию чистоты тела, одежды может стать причиной попадания в организм болезнетворных микроорганизмов и возникновению различных заболеваний.

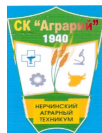
### **Гигиена учит,**

## **как быть цепной собакой собственного здоровья.**

### **В.О. Ключевский**

Комментарий. Гигиена, образно выражаясь, является верным стражем - «цепной собакой здоровья», которая всегда на его охране, способствуя его укреплению и сохранению через соблюдения ее требований по поддержанию чистоты тела и др.

История развития гигиены доказывает тяжесть и продолжительность ее роста и учит ценить достижения человечества на пути ее становления, возникновения практических знаний в области предупреждения и профилактики заболеваний.



И в современных условиях существует опасность эпидемий, как это проявилась в 2020 году в виде пандемии коронавируса (коронавирусная инфекция относится к группе острых респираторных вирусных инфекций - ОРВИ) для предотвращения которой, кроме медицинского лечения, обязательным является соблюдение правил личной гигиены (защитные маски и т.д.).

Потребность в соблюдении правил личной гигиены была и останется всегда актуальной для укрепления и сохранения здоровья.

Соблюдение личной гигиены - основа здоровья личности, общества, государства и соблюдение ее правил имеет личное, общественное и государственное значение.

### **Здоровьеобучение студентов профилактике острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).**

Вызываемые вирусами инфекции называются острыми респираторными вирусными инфекциями (далее - ОРВИ).

**ОРВИ** - острое воспалительное поражение слизистых оболочек дыхательных путей, вызываемое различными типами вирусов, которое может сопровождаться общим недомоганием, лихорадкой, болью в горле, насморком, кашлем, головной, мышечной и суставной болью и т.д.

**Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ)** - группа подобных острых воспалительных заболеваний органов дыхания, возбудителями которых обычно являются респираторные вирусы.





**ОРВИ является самой распространённой в мире группой заболеваний, объединяющей грипп, риновирусную, короновиральную и другие инфекции, вызывающие воспаление дыхательных путей и др.**

**ОРВИ** поражает людей независимо от пола или возраста. Вирусы очень легко передаются. Вирусы сами по себе не могут питаться, расти, размножаться. Чтобы развиваться, вирусы пользуются живыми клетками, в которые проникают, а проникнув внутрь заставляют клетку работать на себя. Сама клетка при этом выделяет в организм токсичные продукты жизнедеятельности, а затем гибнет.

В результате вирусы размножаются и захватывают новые клетки, где все повторяется снова. Таким образом, происходит распространение вирусов по организму.

Вирусы между людьми распространяются через выброс слюны, слизи, мокроты с болезненной микрофлорой при кашле, чихании вирусоносителя.

Заражение вирусами возможно разными путями, чаще всего это происходит при вдыхании. Заболевание возникает если человек вдохнул или проглотил вирус. Но вирус может проникнуть в организм и контактным способом, например, когда человек потирает глаза грязными руками, а также возможен путь передачи через предметы обихода, одежды.

Тяжесть болезни зависит от общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее.

Самолечение недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Только врач может правильно оценить состояние больного.

**Чтобы не допустить ОРВИ  
необходимо строго соблюдать меры профилактики.**

**Рекомендации по использованию масок.**

Одним из наиболее доступных средств профилактики ОРВИ является защитная респираторная медицинская маска.

Раньше медицинской маской называли повязку из нескольких слоев марли, которая закрывала нос и рот и фиксировалась на лице при помощи завязок.



На смену марле пришли легкие и эффективные полимерные материалы, гипоаллергенные и обладающие высокими фильтрационными и защитными способностями.

Современная одноразовая медицинская маска состоит из 2-х или 3-х слоев нетканого материала.

На лице защитная маска крепится благодаря эластичным ушным петлям (резинкам).

### **Как правильно надевать, носить и снимать защитную маску.**

Сколько времени можно носить защитную маску?

1. Маску, оснащенную бумажным фильтром, меняют 1 раз в 2 часа;
2. Маску, обработанную специальным бактерицидным средством, носят около 3 часов;
3. Если маска намочла от кашля, чихания или дыхания, то ее следует заменить незамедлительно.

Восстановить защитные свойства одноразовой медицинской маски невозможно ни одним из способов стерилизации. Повторно использовать маску нельзя.

### **Как правильно надевать защитную маску.**



1. Одевая маску необходимо ее держать за ушные петли (резинки) или верхний край маски (как на рисунке) и не прикасаться к внутренней поверхности маски.
2. Одевать маску необходимо через поочередное одевание за уши эластичных ушных петель (резинок).
3. Пластичное крепление вверху маски можно подогнать пальцами к спинке носа (носовой фиксатор обычно вшит с внутренней стороны маски).



4. Складки на маске нужно развернуть, придавая ей более удобную форму и обеспечивая лучшее прилегание.

5. Маска должна закрывать рот, нос и подбородок.

### **Как правильно носить и снимать защитную маску.**

1. Трогать маску руками во время ношения не рекомендуется.

При прикосновении необходимо вымыть руки.

2. Нельзя сдвигать маску на подбородок или снимать, а потом снова использовать.

3. Влажную и загрязненную маску требуется утилизировать незамедлительно.

4. Снимать маску необходимо за резинки сзади. Снимая маску, не прикасаться к внешнему защитному слою, на котором скопились возбудители инфекции и к внутреннему (обращенному к лицу) слою.

### **Основные рекомендации для профилактики ОРВИ.**

1. Избегать близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температура) и кашля.

2. Избегать многолюдных мест или сократить время пребывания в многолюдных местах, носить защитную маску и перчатки.

3. Увеличить приток свежего воздуха в помещения. Необходимо проветривание помещения.

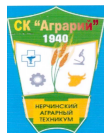
4. Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и рекомендации санитарно-эпидемиологических служб.

5. Стараться не прикасаться ко рту и носу.

6. ОРВИ передается через близкие контакты, попадая на слизистую оболочку носа, глаз и ушей, поэтому необходимо тщательно мыть руки, лицо, шею, уши, нос.

Особенно эффективно мыть руки по локоть, а также лицо, шею, уши, нос и оставляет их намыленными на две-три минуты.

Мытье носа с мылом препятствует распространению вирусов на слизистую носоглотки. Можно просто промыть нос пальцем, а можно набрать мыльную воду в ладони и немного вдохнуть. Это эффективный метод для профилактики вирусных заболеваний. Содержащаяся в мыле щелочь не дает вирусам прикрепиться



к слизистой. Особенно эффективно в этом плане хозяйственное мыло. При этом, постоянное мытье мылом нарушает иммунитет кожи и ее pH-баланс (кислотно-щелочной баланс кожи: когда pH кожи сбалансирован, т.е. нейтрален, кожа находится в лучшем состоянии), а также вызывает сухость. Для того чтобы этого не произошло, сразу после промывания стоит смазать нос ароматическим маслом. Например, перечной мяты, корицы, гвоздики - они обладают противовоспалительным эффектом и тоже могут помочь в борьбе с болезнью. Также можно использовать детский крем или оксолиновую мазь.

**В целом, применение вышеназванных мер способствует профилактике острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).**

**СТРАНИЦА ИСТОРИИ СПОРТА ЗАБАЙКАЛЬЯ**  
**Забайкальские спортсмены:**  
**победители Олимпийских и Паралимпийских игр**  
**Олимпийская чемпионка 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). После окончания спортивной карьеры работала спортивным комментатором Гостелерадио.



**Людмила Титова**  
(конькобежный спорт)



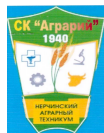
### **Чемпион Паралимпийских игр Т.Г. Тучинов**

Тимур Гонгорович Тучинов (род. 26 октября 1987, пос. Агинское, Агинский Бурятский автономный округ, СССР) - российский стрелок из лука - паралимпиец, двукратный Паралимпийский чемпион 2012 г.: в личном и командном зачётах по стрельбе из лука. Многократный чемпион России, Европы и мира. Заслуженный мастер спорта России по стрельбе из лука (2012).



### **Заключение**

Актуальные задачи системы профессионального образования связаны с формированием культуры здоровья студентов в связи с его низким уровнем и ухудшением, проблем с социальной адаптацией обучающихся в образовательной организации, а также невысоким уровнем вовлеченности обучающихся в активную физкультурно-спортивную деятельность и необходимостью создания альтернативы «уличной» среде в организации досуга для предупреждения, профилактики



девиантного поведения среди студенческой молодежи и настоятельно требуют включение и эффективное использование педагогических средств в учебно-воспитательном процессе образовательных организаций для их решения.

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

В ГПОУ «Нерчинский аграрный техникум» осуществляет деятельность спортивный клуб «Аграрий» и через научно-методические, информационные, здоровьеобучающие и физкультурно-спортивные мероприятия, которые включены в учебную и внеучебную деятельность техникума, способствует эффективному формированию культуры здоровья студентов, приобщению их к активной физкультурно-спортивной деятельности, социальной адаптации обучающихся, организации активного содержательного досуга, предупреждению и профилактике девиантного поведения среди студенческой молодежи.

Применение структуры и плана организации деятельности спортивного клуба «Аграрий» позволяет реализовать потенциал клуба по целенаправленному повышению уровня здорового образа жизни студентов, увеличению количества обучающихся, вовлеченных в активную физкультурно-спортивную деятельность, предупреждению и профилактике девиантного поведения среди студенческой молодежи и способствует повышению эффективности решения учебно-воспитательных задач, стоящих перед профессиональной образовательной организацией в целом.