

**ГПОУ «Шилкинский многопрофильный лицей»**

**СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «САПСАН»**



**ЖУРНАЛ  
СПОРТИВНОГО КЛУБА  
«САПСАН»**



## Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	4 стр.
Организация деятельности спортивного клуба «Сапсан».....	6 стр.
План мероприятий спортивного клуба «Сапсан» на 2019-2020 уч.год .....	8 стр.
Конкурс спортивного клуба «Сапсан» на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы среди студенческих групп.....	9 стр.
Итоги конкурса спортивного клуба «Сапсан» на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы среди студенческих групп.....	12 стр.
Научно-практические материалы для здоровьесоблюдения студентов. Формирование здорового образа жизни. Формирование личной гигиены как элемента здорового образа жизни в историческом аспекте и отражение в валеоафоризмах. Рекомендации по профилактике острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).....	14 стр.
Страница истории спорта Забайкалья. Забайкальские спортсмены: чемпионы Олимпийских и Паралимпийских игр.....	24 стр.
Рубрика: «Проверь себя». Вопросы и ответы викторины об истории развития физической культуры и спорта Забайкалья.....	25 стр.
РУБРИКА: УЛЫБНИСЬ и РУБРИКА: ЭТО ИНТЕРЕСНО.....	27 стр.
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	28 стр.



«Результатом нашей работы должна стать осознанная молодым поколением необходимость в здоровом образе жизни».  
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. Будущее государства и общества за молодым поколением и формирование здорового образа жизни среди студентов является одним из важнейших приоритетов государственной политики в системе профессионального образования. Значительную помощь в формировании здорового образа жизни студентов, приобщению большинства их них к активной физкультурно-спортивной деятельности для укрепления и сохранения здоровья оказывает деятельность спортивного клуба, как эффективного педагогического средства, через интегрирование его здоровьесобучающих и физкультурно-спортивных мероприятий в учебно-воспитательный процесс профессиональной образовательной организации.



В ГПОУ «Шилкинский многопрофильный лицей» осуществляет деятельность спортивный клуб «Сапсан», основными задачами которого являются: формирование здорового образа жизни среди студентов, вовлечение их в активную физкультурно-спортивную деятельность, предупреждение и профилактики девиантного поведения среди студенческой молодежи. Деятельность спортивного клуба «Сапсан» реализуется через комплекс учебно-методических и физкультурно-спортивных мероприятий, программу здоровьесобучения студентов, участия студенческих групп в спартакиадах и др. Спортивным клубом «Сапсан» выпускается ежегодный журнал.

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



С уважением, директор ГПОУ «Шилкинский многопрофильный лицей»  
Е.Р.Шулимова

## 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, расширения условий для активного содержательного досуга, социальной адаптации студенческой молодежи в образовательной организации, профилактики и предупреждения 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 «Шилкинский многопрофильный лицей» работает спортивный клуб «Сапсан».

Основными задачами спортивного клуба являются: формирование культуры здоровья студентов, пропаганда здорового образа жизни, приобщение к активной физкультурно-спортивной деятельности, а также организация активного разумного досуга, социальная адаптация студенческой молодежи в образовательной организации, предупреждение и профилактика девиантного поведения.

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 «Шилкинский многопрофильный лицей».

Здоровьеобучающее направление деятельности спортивного клуба «Сапсан» 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 здоровьёобразованию студентов на их основе.

Физкультурно-спортивное направление деятельности клуба представлено проведением спартакиад среди студенческих групп как одним из этапов конкурса спортивного клуба «Сапсан» на лучшую спортивно-оздоровительную работу среди студенческих групп и как локального этапа «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 «Сапсан» существенно расширяет возможности профессиональной образовательной организации 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, что способствует организации активного разумного досуга, социальной адаптации студенческой молодежи в образовательной организации, предупреждению и профилактике девиантного поведения в педагогически сконструированных условиях на основе современных научных форм и методов через проведение здоровьёобразующих, физкультурно-спортивных, информационных и научно-методических мероприятий.

Благодаря деятельности педагогического коллектива ГПОУ «Шилкинский многопрофильный лицей» через деятельность спортивного клуба «Сапсан», его здоровьёобразующих и физкультурно-спортивных мероприятий: конкурсов на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы среди студенческих групп, викторины о здоровом образе жизни, спартакиад среди студенческих групп и др., в образовательной организации создана эффективная система по формированию культуры здоровья среди студентов, приобщению их к активной физкультурно-спортивной деятельности, социальной адаптации в образовательной организации, проведению активного содержательного досуга, предупреждению и профилактике девиантного поведения. О деятельности спортивного клуба «Сапсан» выпускается журнал, на страницах которого отражена организация деятельности



клуба, план мероприятий, итоги конкурса по организации спортивно-оздоровительной работы, а также практические советы и рекомендации для студентов о соблюдении здорового образа жизни для укрепления и сохранения здоровья на основе собственных усилий.

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

Спортивный клуб «Сапсан» осуществляет деятельность по физкультурно-спортивному и здоровьеобучающему 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 ГПОУ «Шилкинский многопрофильный лицей».

Кураторство спортивного клуба «Сапсан» осуществляет заместитель директора по воспитательной работе ГПОУ «Шилкинский многопрофильный лицей» И.П.Золотухина через планирование и проведение педагогическим коллективом училища мероприятий здоровьеобучающего и физкультурно-спортивного направлений, а также через контроль за подведением их итогов.

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





## **Задачи**

### **по направлениям деятельности спортивного клуба «Сабсан»**

**Здоровьеобучающее направление** реализуется через деятельность **классных руководителей и физоргов студенческих групп** для формирования культуры здоровья студентов, повышение уровня здорового образа жизни 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 деятельность **классных руководителей и физоргов студенческих групп** для организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий, обеспечение участия студентов в физкультурно-спортивных мероприятиях различного уровня (между группами и др.), организация обучения студентов по судейскому обслуживанию и проведению соревнований, организация и проведение 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** 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 «Шилкинский многопрофильный лицей» (спортивный зал, актовый зал, учебные кабинеты и др.).

Мероприятия спортивного клуба проводятся на основе плана.

**План  
мероприятий спортивного клуба «Сапсан»  
на 2019-2020 учебный год**

№	Мероприятие	Сроки проведения
1.	Проведение классных часов «Культура здоровья студентов» среди студентов о здоровье и здоровом образе жизни.	1 семестр 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»).	Октябрь 2019 года
3.	Выпуск ежегодного журнала спортивного клуба «Сапсан» с информацией о деятельности клуба.	Май 2020 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.	Сентябрь – декабрь 2019 года
6.	Конкурс плакатов среди студенческих групп.	Апрель 2020 года
7.	Викторина среди студенческих групп в зачет конкурса.	Январь-февраль 2020 года
8.	Подготовка докладов для участия в тематической площадке о деятельности студенческих спортивных клубов на научно-практической конференции.	Март 2020 года
9.	Поведение итогов конкурса на лучшую студенческую группу среди студенческих групп по организации спортивно-оздоровительной работы.	Апрель-май 2020 года





10.	Участие (студенческой группы – победителя спартакиад спортивного клуба «Сапсан») в региональном этапе «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 «Сапсан» ГПОУ «Шилкинский многопрофильный лицей» 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 здоровьобучение, а также активное участие в физкультурно-спортивной деятельности для укрепления и сохранения здоровья.

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



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

Проведение соревнований осуществлялось в формате спортивных учебных игр среди студенческих групп, поэтому врачебный допуск осуществлялся как при организации академических занятий по физическому воспитанию в профессиональных образовательных организациях. Студенты, которые участвовали в волейболе, стритболе, настольном теннисе были из основной группы здоровья (по показаниям к академическим занятиям физическим воспитанием). 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.

Спартакиады среди студенческих групп являются как одним из этапов конкурса спортивного клуба «Сапсан» на лучшую спортивно-оздоровительную работу среди студенческих групп, так и локальным этапом «Лиги чемпионов студенческих спортивных клубов профессиональных образовательных организаций Забайкальского края». Поэтому, победитель спартакиады среди 1 и 2 курсов студенческие группы МЛ-13-19, МЛ-9-18, ПК - 6-19 в отдельной спартакиаде определили лучшую группу – победителя локального этапа для участия в следующем этапе: региональном.

**Победитель локального этапа - студенческая группа МЛ-9-18** завоевала право выступить в региональном этапе «Лиги чемпионов студенческих спортивных клубов профессиональных образовательных организаций Забайкальского края» от спортивного клуба «Сапсан» ГПОУ «Шилкинский многопрофильный лицей».

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



**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 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 здоровьеобучающие 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. По сумме наибольшего количества правильных ответов в соотношении от количества студентов в группе (на момент викторины) определялись итоговые места студенческих групп. Полученные результаты позволяют не только определить уровень здоровьеобучения студентов, но и дифференцировать эффективность деятельности классных руководителей по формированию культуры здоровья среди студентов. Так, по результатам здоровьеобучающей деятельности спортивного клуба в 2019-2020 уч.году наивысшие результаты по итогам тестирования показали обучающие из студенческих групп



**МЛ-9-18, МЛ-10-18, МЛ-13-19, ПЖТ-5-19, ЭП-4-19**, что несомненно подтверждает эффективную здоровьесобучающую деятельность классных руководителей данных студенческих групп. Анализ здоровьесобучающей деятельности классных руководителей по итогам викторин позволяет вносить корректировки в учебно-воспитательный процесс, чтобы обеспечивать высокий уровень здоровьесобучения студентов. **Суммирование результатов 1 и 2 этапов конкурса: спартакиад и викторин позволило определить победителей и призеров в конкурсе на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы.** В целом, в конкурсе приняли участие практически все студенты из студенческих групп 1 и 2 курса. Например, в спартакиаде непосредственное участие приняли более 90% студентов каждой студенческой группы 1 и 2 курса.

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

**Общая таблица  
конкурса на лучшую организацию  
спортивно-оздоровительной работы  
спортивного клуба «Сапсан»  
ГПОУ «Шилкинский многопрофильный лицей»  
среди студенческих групп 1 курса  
в 2019-2020 уч.году**

Студенческая группа	Занятое место в спартакиаде (в подгруппах)	Занятое место в викторине о ЗОЖ	Итого: сумма занятых мест в спартакиаде и викторине	Итоговое место в конкурсе
<b>МЛ-13-19</b>	<b>1</b>	<b>1</b> (8,8%)	<b>2</b>	<b>1</b>
<b>МЛ-14-19</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>5</b>



		(3,5%)		
<b>ПЖТ-5-19</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>4</b>
		(8,8%)		
<b>ЭТП-4-19</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>3</b>
		(8,5%)		
<b>ПК-6-19</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
		(4,2%)		

Конкурс на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы среди студенческих групп 1 курса спортивного клуба «Сапсан» включает спартакиаду по 6 видам спорта и викторину о здоровом образе жизни. По наименьшей сумме занятых мест в викторине и спартакиаде определяется победитель и призеры конкурса на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы среди студенческих групп 1 курса.

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

**Общая таблица**  
**конкурса на лучшую организацию**  
**спортивно-оздоровительной работы**  
**спортивного клуба «Сапсан»**  
**ГПОУ «Шилкинский многопрофильный лицей»**  
**среди студенческих групп 2 курса**  
**в 2019-2020 уч.году**

Студенческая группа	Занятое место в спартакиаде (в подгруппах)	Занятое место в викторине о ЗОЖ	Итого: сумма занятых мест в спартакиаде и викторине	Итоговое место в конкурсе
<b>МЛ-9-18</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
		(11%)		
<b>МЛ-10-18</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
		(10,3%)		
<b>ЭТП-3-18</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
		(5,4%)		
<b>ПЖТ-4-18</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>3</b>



		(6,4%)		
<b>ПК-4-18</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>7</b>	<b>5</b>
		(3,4%)		

Конкурс на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы среди студенческих групп 2 курса спортивного клуба «Сапсан» включает спартакиаду по 6 видам спорта и викторину о здоровом образе жизни. По наименьшей сумме занятых мест в викторине и спартакиаде определяется победитель и призеры конкурса на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы среди студенческих групп 2 курса.

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

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

**Формирование здорового образа жизни.**

**Формирование личной гигиены**

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

**и отражение в валеофоризмах.**

**Рекомендации по профилактике 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, куоторые в итоге принимавших характер эпидемий.

Формирование здорового образа жизни как комплекса его элементов в историческом аспекте в процессе накопления знаний об организме человека, расширения представлений о разнообразных факторах влияния на состояние его здоровья 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 и их комплексного положительного влияния 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).

Проверенные временем, опытом, практикой современные научные данные, через использование новейших средств контроля и оценки (биохимические и др.) подтверждают их незаменимость и эффективность 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

Здоровье – мудрых гонорар.  
П. Беранже

Здоровье – это то, что люди больше всего стремятся  
сохранить и меньше всего берегут.  
Ж. Лабрюйер



Здоровье – не всё,  
но всё без здоровья – ничто.  
Сократ

Здоровье – наивысшее благо.  
Латинское изречение

Если человек теряет своё здоровье,  
ничто на свете ему не в радость...  
Г. Болингброк

Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни,  
что поистине здоровый нищий счастливее больного короля.  
А. Шопенгауэр

У кого есть здоровье, есть и надежда,  
а кого есть надежда – есть всё.  
Арабская пословица

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

Понимание значимости соблюдения правил личной гигиены (от греч. *hygieinos* - здоровый) для укрепления и сохранения здоровья возникло в глубокой старине.

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 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, свежие припасы и растительная пища. В





XXV веке до н.э. в городе Мохенджо-Даро в числе санитарно-технических сооружений города были бани – самые древние из известных историй.

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, который был сыном Аполлона – бога Солнца и имел две дочери – Гигиєю и Панаку. Гигиєю – богиня здоровья проводила мероприятия, направленные на предупреждение заболеваний и укрепление здоровья. Именно от нее происходит название гигиены. Панакея (панацея) была богиней лечения и символизирует лечебную медицину. У греков были распространены различные процедуры: длительные и тщательные омовения лица и тела, в кожу втирали кремы, масла, ароматические средства.

Первые трактаты по гигиене создал великий ученый и врач Древней Греции Гиппократ (460 - 377 до н.э.) «О водах, воздухе и местностях» и др. В своем трактате он рассматривает влияние образа жизни, привычек, окружающей среды на здоровье человека и их связь с болезнями. Свяжав 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 не только купались в море и реках, но и 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. 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 хлётским 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, массажировали, натирали ароматными бальзамами и до сих пор баня как средство личной гигиены одно из самых важных в стране. Многие косметические «ритуалы» чаще всего проводились в бане.



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 и практически всю её армию во главе с царем Ксерксом.

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, сифилис и др.), приведших к гибели многие миллионы 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 тяжелых эпидемических заболеваний. Поэтому вполне закономерно распространение многих заболеваний, в том числе и инфекционных, 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 XIV век из-за эпидемии чумы, уничтожившей миллионы ее жителей. Так, в период с 1347 по 1351 год эпидемия унесла жизни примерно половины лондонцев. В целом, Италия и Англия потеряли половину населения, Германия, Франция, Испания – более трети.

Отсутствие дезинфекции питьевой воды провоцировало заболевание холерой. Например, в середине 19 века от холеры скончалось несколько десятков тысяч жителей Англии.

Исторический опыт доказывает, что несоблюдение правил личной гигиены имеет многочисленные отрицательные воздействия на здоровье человека и всего общества, и зачастую приводит к непоправимым последствиям.

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 (например, массовая вшивость, которая приобретала иногда формы тяжелых заболеваний, а смертельные случаи от этого случались и в королевских семьях и др.), послужило причиной разработки и появления различных кодексов, трактатов о правилах соблюдения личной гигиены, а также жестких принудительных мер по предупреждению массовых заболеваний. Примером правил личной гигиены может служить «Салернский кодекс здоровья» философа и врача Арнольда из Виллановы, изданный в 1231 году, в котором содержатся гигиенические правила актуальные и поныне. 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.

Особо можно отметить период конца XVIII и начала XIX веков, который ознаменовался возрождением гигиенических знаний и новым движением в области гигиены. Основоположниками 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. Внедрение в жизнь гигиенических требований осуществляется путем санитарного, т.е. направленного на оздоровление законодательства, санитарного надзора, санитарного просвещения.

История развития гигиены доказывает тяжесть и продолжительность пути ее роста и учит ценить достижения человечества на пути ее становления, возникновения практических знаний в области предотвращения заболеваний. Несмотря на то, что эпидемии оспы, чумы и др. заболеваний ушли в прошлое, и в современных условиях существует опасность эпидемий, как это было в начале 21



века с «птичьим гриппом», для предотвращения которой, кроме медицинского лечения, обязательным является соблюдение правил личной гигиены (респираторные маски и т.д.). Потребность в соблюдении правил личной гигиены была и останется всегда актуальной для укрепления и сохранения здоровья. Поэтому соблюдение личной гигиены – основа здоровья личности и общества, ведь соблюдение ее правил имеет не только личное, но и общественное значение. Их выполнение непосредственным образом отражается на здоровье и благополучии не только отдельных граждан, но и всего общества в целом.

## ВАЛЕОАФОРИЗМЫ О ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ

Болезнь с грязью в дружбе.

Армянское изречение

Руки мой перед едой и после еды.

Арнольд из Виллановы

Чистым жить – здоровым быть.

Русская поговорка

## **Рекомендации по 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.**

Особое место принадлежит мероприятиям по профилактике ОРВИ.

**Самой тяжелой формой заболевания ОРВИ является грипп.**

**Почему болеем?**



Грипп – тяжелая вирусная инфекция, которая поражает людей независимо от пола или возраста. Вирус гриппа очень легко передается. Вирус сам по себе не может питаться, расти, размножаться. Чтобы развиваться, вирус пользуется живыми клетками, в которые он проникает, а проникнув внутрь заставляет клетку работать на себя. Сама клетка при этом выделяет в организм токсичные продукты жизнедеятельности, а затем гибнет.

В результате вирус размножается и захватывает новые клетки, где все повторяется снова. Таким образом, происходит распространение вируса по организму.

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

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

Заражение вирусами гриппа возможно разными путями, чаще всего это происходит при вдыхании.

Заболевание гриппом возникает если человек вдохнул или проглотил вирус.

Но вирус может проникнуть в организм и контактным способом, например, когда человек потирает глаза грязными руками.

Самый распространенный путь передачи инфекции – воздушно-капельный, а также возможен путь передачи через предметы обихода, одежды.

Обычно грипп начинается остро. Инкубационный период длится от 2 до 5 дней. Затем начинается период острых клинических проявлений. Тяжесть болезни зависит от общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее.

В зависимости от этого у больного может развиваться одна из четырех форм гриппа:

1. легкая;
2. среднетяжелая;
3. тяжелая;
4. крайне тяжелая.

В случае легкой формы гриппа температура тела остается нормальной или повышается не выше 38°C, симптомы интоксикации слабо выражены или отсутствуют.

В случае среднетяжелой формы гриппа температура повышается до 38,5-39,5°C и присоединяются следующие симптомы заболевания:

- интоксикация (обильное потоотделение, слабость, суставные и мышечные боли, головная боль);
- респираторные симптомы (насморк, першение и боль в горле);



- боли в животе.

При возникновении первых симптомов гриппа необходимо вызвать врача на дом.

Самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Потому, что предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми разными. Только врач может правильно оценить состояние больного.

### **Рекомендации по использованию масок.**

Одним из наиболее доступных средств профилактики гриппа 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 сверху 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. Грипп 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 рН-баланс (кислотно-щелочной баланс кожи: когда рН 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).



### Рубрика: «Проверь себя».

#### Вопросы викторины

#### об истории физической культуры и спорта Забайкальского края

№	Вопрос	Ответ (выбрать один из трех вариантов)
1.	Когда в Чите состоялся первый, документально зафиксированный футбольный матч?	1.15 июля 1911 года 2.15 июля 1912 года 3.15 июля 1913 года
2.	Когда в Чите открылся первый стадион?	1.В 1915 году 2.В 1920 году 3.В 1925 году
3.	Когда открылся стадион «Динамо» в г. Чите?	1.В 1930 году 2.В 1931 году 3.В 1932 году
4.	В каком году в Забайкалье был введен комплекс ГТО (готов к труду и обороне)?	1.В 1930 году 2.В 1931 году 3.В 1932 году
5.	В каком году был введен в строй стадион СибВО в г. Чите?	1.В 1954 году 2.В 1955 году 3.В 1956 году
6.	Кто в истории Забайкальского спорта стал первым из забайкальских спортсменов чемпионом СССР?	1.А.Соловьев 2.В.Климов 3.А.Бибеев
	Когда впервые в г. Чите прошел парад в честь праздника «День Физкультурника»?	1.В 1937 году 2.В 1938 году 3.В 1939 году
8.	Кто из забайкальских спортсменов становился	1.Л. Титова



	Олимпийским чемпионом на зимних Олимпийских играх?	2.В.Кузнецов 3.Г.Ковалев
9.	Кто из забайкальцев является чемпионом летних Паралимпийских игр?	1.Т.Тучинов 2.А.Елисеев 3.А.Мартынов
10.	Когда в Забайкальском крае появился первый отдел спорта, который занимался вопросами физической культуры и спорта?	1.В 1891 году 2.В 1893 году 3.В 1895 году

### Ответы викторины

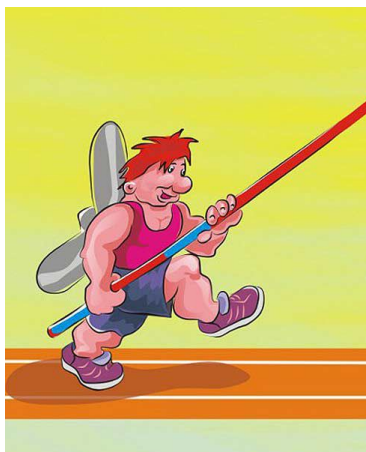
#### об истории физической культуры и спорта Забайкальского края

№	Вопрос	Ответ (выбрать один из трех вариантов)
1.	Когда в Чите состоялся первый, документально зафиксированный футбольный матч?	1.15 июля 1911 года 2. <b>15 июля 1912 года</b> 3.15 июля 1913 года
2.	Когда в Чите открылся первый стадион?	1.В 1915 году 2.В 1920 году 3. <b>В 1925 году</b>
3.	Когда открылся стадион «Динамо» в г. Чите?	1.В 1930 году 2.В 1931 году 3. <b>В 1932 году</b>
4.	В каком году в Забайкалье был введен комплекс ГТО (готов к труду и обороне)?	1.В 1930 году 2. <b>В 1931 году</b> 3.В 1932 году
5.	В каком году был введен в строй стадион СибВО в г. Чите?	1. <b>В 1954 году</b> 2.В 1955 году 3.В 1956 году
6.	Кто в истории Забайкальского спорта стал первым из забайкальских спортсменов чемпионом СССР?	1. <b>А.Соловьев</b> 2.В.Климов 3.А.Бибеев
	Когда впервые в г. Чите прошел парад в честь праздника «День Физкультурника»?	1.В 1937 году 2.В 1938 году 3. <b>В 1939 году</b>
8.	Кто из забайкальских спортсменов становился Олимпийским чемпионом на зимних	1. <b>Л. Титова</b> 2.В.Кузнецов



	Олимпийских играх?	3.Г.Ковалев
9.	Кто из забайкальцев является чемпионом летних Паралимпийских игр?	1.Т.Тучинов 2.А.Елисеев 3.А.Мартынов
10.	Когда в Забайкальском крае появился первый отдел спорта, который занимался вопросами физической культуры и спорта?	1.В 1891 году 2.В 1893 году 3.В 1895 году

**РУБРИКА: УЛЫБНИСЬ**  
**1 МИНУТА СМЕХА ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ НА 7 МИНУТ**



**ЭТО ИНТЕРЕСНО**



Великий русский ученый И.П.Павлов (1849 – 1936 гг), проживший долгую, насыщенную, полноценную жизнь, высоко ценил физическую культуру. Его образ жизни включал разнообразные виды физической активности: велоезда, городки, плавание, ходьба (до глубокой старости он предпочитал ходьбу), а в его кабинете находились кирпичи, которые он по несколько раз в день переносил от одной стены к другой, обеспечивая тем самым себе уровень физической нагрузки, необходимый для поддержания здоровья, работоспособности и хорошего самочувствия.

### **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 «Шилкинский многопрофильный лицей» осуществляет деятельность спортивный клуб «Сапсан» и через научно-методические, информационные, здоровьеобучающие и физкультурно-спортивные мероприятия, которые включены в учебную и внеучебную деятельность лицея, 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 «Сапсан» позволяет реализовать потенциал клуба по целенаправленному повышению уровня здорового образа жизни и социальной адаптации студентов в



образовательной организации, увеличению количества обучающихся, вовлеченных в активную физкультурно-спортивную деятельность, расширению возможностей для их активного содержательного досуга и способствует повышению эффективности решения учебно-воспитательных задач, стоящих перед системой профессионального образования в целом.

**ГПОУ «Шилкинский многопрофильный лицей»**

**СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «САПСАН»**



**ЖУРНАЛ  
СПОРТИВНОГО КЛУБА  
«САПСАН»**