

**Министерство образования, науки
и молодежной политики Забайкальского края
ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»**

**Спортивный клуб
«ДРУЖИНА»**



**ИНФОРМАЦИОННО-
ПРАКТИЧЕСКИЙ
ЖУРНАЛ
«СПОРТИВНАЯ ДРУЖИНА»**

ЧИТА 2020



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!



Современные условия развития системы профессионального образования предъявляют повышенные требования не только к профессиональной подготовке студентов, но и к состоянию их здоровья, что обуславливает важность формирования культуры здоровья студентов, стержнем которой является здоровый образ жизни, приобщение большинства их них к активной физкультурно-спортивной деятельности для укрепления и сохранения здоровья.

Значительную помощь в формировании здорового образа жизни студентов, приобщению большинства их них к активной физкультурно-спортивной деятельности для укрепления и сохранения здоровья оказывает деятельность спортивного клуба, как эффективного педагогического средства, через интегрирование его здоровьеобучающих и физкультурно-спортивных мероприятий в учебно-воспитательный процесс профессиональной образовательной организации.

С 2017 года в ГПОУ «Забайкальский государственный колледж» осуществляет деятельность спортивный клуб «Дружина», 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.



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

С уважением, директор И.Н.Любин



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 2017 года в ГПОУ «Забайкальский государственный колледж» работает спортивный клуб «Дружина».

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 «Забайкальский государственный колледж».

Здоровьеобучающее направление деятельности спортивного клуба «Дружина» 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 «Дружина» 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 «Дружина» 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 на основе современных научных форм и методов через проведение здоровьесобучающих, физкультурно-спортивных, информационных и научно-методических мероприятий.

Благодаря деятельности педагогического коллектива ГПОУ «Забайкальский государственный колледж» через деятельность спортивного клуба «Дружина», его здоровьесобучающих 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 «Дружина» выпускается ежегодный журнал, на страницах которого отражена организация деятельности клуба, план мероприятий, итоги конкурса по организации спортивно-оздоровительной работы, а также научно-практические материалы для здоровьесобучения студентов для укрепления и сохранения здоровья.



Организация деятельности спортивного клуба «Дружина».

Спортивный клуб «Дружина» осуществляет деятельность по физкультурно-спортивному и здоровьёобучающему 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, которые интегрированы в учебно-воспитательный процесс ГПОУ «Забайкальский государственный колледж». Кураторство спортивного клуба «Дружина» осуществляет заместитель директора по воспитательной работе ГПОУ «Забайкальский государственный колледж» В.И.Лоскутникова через планирование и проведение педагогическим коллективом училища мероприятий здоровьёобучающего и физкультурно-спортивного направлений, а также через контроль за подведением их итогов.

ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО КЛУБА «ДРУЖИНА»





Задачи по направлениям деятельности спортивного клуба.

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 «Забайкальский государственный колледж».

Мероприятия спортивного клуба проводятся на основе плана.



**План
мероприятий
спортивного клуба «ДРУЖИНА»
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.	Выпуск ежегодного журнала спортивного клуба «Спортивная дружина» с информацией о деятельности клуба.	Апрель 2020 года
3.	Проведение конкурса на лучшую студенческую группу по организации спортивно-оздоровительной работы: спартакиада, викторина о здоровом образе жизни.	В течение учебного года
4.	Проведение спартакиады среди студенческих групп в зачет конкурса.	Сентябрь – декабрь 2019 года
5.	Викторина среди студенческих групп в зачет конкурса.	Январь-март 2020 года
6.	Конкурс плакатов о здоровом образе жизни	Апрель 2020 года
7.	Подготовка докладов для участия в тематической площадке о деятельности студенческих спортивных клубов на научно-практической конференции. Доклад о деятельности спортивного клуба «Дружина».	Март 2020 года
8.	Проведение итогов конкурса среди студенческих групп колледжа по организации спортивно-оздоровительной работы.	Апрель 2020 года
9.	Информация для студентов об историческом аспекте формирования здорового образа жизни, его элементов.	В течение учебного года
10.	Участие (студенческой группы – победителя спартакиады спортивного клуба «Дружина») 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 «Дружина» ГПОУ «Забайкальский государственный колледж» является конкурс на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы среди студенческих групп, который включает спартакиаду (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 здоровьёобучение, а также активное участие в физкультурно-спортивной деятельности для укрепления и сохранения здоровья.

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

Проведение спартакиад (физкультурно-спортивное направление деятельности спортивного клуба) по 5 видам спорта.

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 «Дружина» 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 и 2 курсов в отдельной спартакиаде определили лучшую группу – победителя локального этапа для участия в следующем этапе: муниципальном.

Победитель локального этапа - студенческая группа 125 ПиКД принимала участие в муниципальном этапе «Лиги чемпионов студенческих спортивных клубов профессиональных образовательных организаций Забайкальского края» от спортивного клуба «Дружина» ГПОУ «Забайкальский государственный колледж».

**2 этап конкурса спортивного клуба «Дружина»
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 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. 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 здоровьесобучения студентов, но и дифференцировать эффективность деятельности классных руководителей по формированию культуры здоровья среди студентов. Так, по результатам здоровьесобучающей деятельности спортивного клуба в 2019-2020 уч.году наивысшие результаты по итогам тестирования показали обучающие из студенческих групп № **115 ИСОГД, 224 ПиКД**, 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.



**Общая таблица
конкурса на лучшую организацию
спортивно-оздоровительной работы
спортивного клуба «Дружина»
ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
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
126 ТОРАТ	2	3 (4,4%)	5	2
127 ТОРАТ	3	4 (3,76%)	7	4
125 ПиКД	1	2 (4,63%)	3	1
115 ИСОГД	4	1 (4,81%)	5	3
115 Д	5	5 (3,66%)	10	5

Конкурс на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы среди студенческих групп 1 курса включает спартакиаду и викторину о здоровом образе жизни.

По наименьшей сумме занятых мест в викторине и спартакиаде определяются 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 «Дружина»
ГПОУ «Забайкальский государственный колледж»
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
224 ТОРАТ	4	5 (4,09%)	9	5
225 ТОРАТ	2	2 (4,93%)	4	2
224 ПнКД	1	1 (5%)	2	1
214 ИСОГД	3	4 (4,20%)	7	3
214 Дизайн	5	3 (4,57%)	8	4

Конкурс на лучшую организацию спортивно-оздоровительной работы среди студенческих групп 2 курса включает спартакиаду и викторину о здоровом образе жизни.

По наименьшей сумме занятых мест в викторине и спартакиаде определяются 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.
Исторический аспект формирования
личной гигиены как одного из важнейших
элементов здорового образа жизни.

Здоровье студентов более 50% зависит от образа жизни.

Только здоровый образ жизни способствует сохранению и укреплению здоровья.

Здоровье - это состояние социальной и психической адаптации при взаимодействии с окружающей средой и нормальном функционировании систем организма.

Целостное здоровье определяется как совокупность следующих видов здоровья: физического, психического и социального.

Физическое здоровье – состояние организма человека, которое характеризуется возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению нагрузок.

Критерием физического здоровья являются адаптационные резервы организма - возможности клеток, тканей, органов, систем и целостного организма противостоять воздействию неблагоприятных факторов и различного вида нагрузок, адаптироваться к ним и обеспечить должный уровень эффективности деятельности.

Психическое здоровье -

это способность адекватно реагировать на внешние и внутренние раздражители, умение уравновесить себя с окружающей средой.

Для здоровой психики характерно положительное эмоциональное состояние, а также позитивная, адекватная самооценка. Высокая умственная работоспособность — один из показателей и критериев психического здоровья и важный индикатор благоприятного функционального состояния организма в целом.

Социальное здоровье – мера социальной активности личности, ее деятельного отношения к миру.

Оно может быть выражено отношением того, что личность получает от общества, на единицу того, что она дает обществу. Социальное здоровье включает социальные связи, ресурсы, способности. Физически и психически здоровый человек может быть нравственно неполноценным, если он



пренебрегает нормами морали и нравственности, и поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущи общечеловеческие ценности и принципы.

Здоровый образ жизни является мерой цивилизованности и человечности и характеризует как отдельного человека, так и общество в целом. Значимость здоровья, здорового образа жизни и его элементов у разных народов в разные времена нашло отражение в валеоафоризмах.

Валеоафоризмы - это афоризмы, максимы, изречения, пословицы, поговорки о здоровом образе жизни и его основных элементах, о здоровье, способах и средствах его укрепления, сохранения, восстановления для полноценной жизнедеятельности, высокой работоспособности, творческого, трудового и жизненного долголетия.

ВАЛЕОАФОРИЗМЫ О ЗДОРОВЬЕ И ЗНАЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ

Здоровье - не всё,
но всё без здоровья - ничто.

Сократ

Комментарий. Для благополучия и счастья личности необходимо не только здоровье, но без здоровья все является недостижимым. Поэтому забота о здоровье — основа благополучия человека и каждый должен заботиться о нем через собственные усилия на основе здорового образа жизни, соблюдения его основных элементов.

У кого есть здоровье, есть и надежда,
а кого есть надежда - есть всё.

Арабская пословица

Комментарий. Каждым человеком движет надежда на достижение благополучия, счастья в жизни 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.

Здоровый образ жизни — это форма жизнедеятельности личности, основанная на соблюдении элементов здорового образа жизни для укрепления и сохранения здоровья, поддержание высокой работоспособности, творческого, трудового и жизненного долголетия.



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

1. В большинстве болезней виновата не природа и не общество, а только сам человек. Чаще всего он болеет от лени и жадности, но иногда и от неразумности.

2. Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя. Человек, к счастью, столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти всегда.

Здоровый образ жизни является единственной формой здоровьесберегающего поведения студента через ежедневное соблюдение его элементов.

Одним из важнейших элементов здорового образа жизни является личная гигиена, которая на протяжении веков и в современном мире оказывает ключевое влияние на здоровье каждого человека, целых государств, всего человечества.



Исторический аспект формирования личной гигиены как одного из важнейших элементов здорового образа жизни.

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 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, который был сыном Аполлона – бога Солнца и имел две дочери – Гигию и Панаку. Гигиия – 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. 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 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 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. 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 14-й век из-за эпидемии чумы, уничтожившей миллионы ее жителей. Так, в период с 1347 по 1351 год эпидемия унесла жизни примерно 30 процентов европейцев, в частности, погибло около 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.

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.

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 и др.

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

Оно было впервые использовано в 14-м веке в Венеции для отсрочки входа в порт кораблей, прибывающих из других стран. Именно на такой срок все суда должны были встать на якорь на некотором расстоянии от берега, перед тем как они смогут разгружаться.



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 и 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 карантин 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).

Исторический аспект формирования личной гигиены как одного из важнейших элементов здорового образа жизни доказывает, что несоблюдение ее правил имеет многочисленные отрицательные воздействия на здоровье человека и всего общества, и зачастую приводит к непоправимым последствиям.

Постепенное накопление опыта соблюдения гигиенических правил неотрывно связано с развитием различных наук: медицины и др., что со



временем привело к созданию и появлению первых специализированных кафедр гигиены при крупных университетах, академиях.

Особо можно отметить период конца XVIII и начала XIX веков, который ознаменовался возрождением гигиенических знаний и новым движением 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.

Внедрение в жизнь гигиенических требований осуществляется путем санитарного, т.е. направленного на оздоровление законодательства, санитарного надзора, санитарного просвещения и др.



ВАЛЕОАФОРИЗМЫ О ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ

Болезнь с грязью в дружбе.
Армянское изречение

Руки мой перед едой и после еды.
Арнольд из Виллановы

Болезнь с чистотой враждует.
Азербайджанское изречение

Чистым жить – здоровым быть.
Русская поговорка

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.

И в современных условиях существует опасность эпидемий, как это проявилась в 2020 году в виде пандемии коронавируса, 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.

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. И важна ответственность каждого по соблюдению правил личной гигиены.



РУБРИКА: УЛЫБНИСЬ!

1 МИНУТА СМЕХА ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ НА 7 МИНУТ



РУБРИКА: ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ И ПОНИМАТЬ КАЖДЫЙ!

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

Арабская пословица

Комментарий: человеком движет надежда на достижение благополучия 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 человек может и должен за счет собственных усилий способствовать укреплению и сохранению своего здоровья через соблюдение здорового образа жизни.



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 включения 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 «Забайкальский государственный колледж» осуществляет деятельность спортивный клуб «Дружина» и через научно-методические, информационные, здоровьесобучающие и физкультурно-спортивные мероприятия, которые включены в учебную и внеучебную деятельность колледжа, способствует эффективному формированию культуры здоровья студентов, приобщению их к активной физкультурно-спортивной деятельности. Применение структуры и плана организации деятельности спортивного клуба «Дружина» 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.