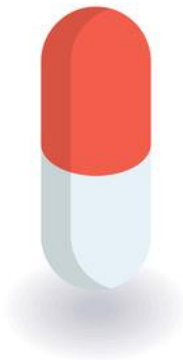


САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СП ГБПОУ «КОЛЛЕДЖ «ЗВЁЗДНЫЙ»

Спортивный Студенческий клуб «Звёздный»

БЕСЕДА
«Медицинские последствия, влияние допинга»



Санкт-Петербург
2024/2025 учебный год

Цель: Предоставить обучающимся спортивного студенческого клуба “Звёздный” детальную и понятную информацию о конкретных медицинских последствиях употребления допинга, акцентируя внимание на уязвимости молодого организма и долгосрочных рисках для здоровья.

Аудитория: Обучающиеся спортивного студенческого клуба “Звёздный” (студенты колледжа разных специальностей, занимающиеся спортом).

Структура беседы (45 минут):

(0-5 минут) Приветствие и Введение (5 минут)

- **Приветствие и установление контакта (1 минута).**
 - Представление спикера (если необходимо – особенно, если это медицинский работник).
 - Подчеркнуть, что забота о здоровье – главный приоритет.
- **Почему это важно для вас, молодых спортсменов? (2 минуты).**
 - Объяснить, что организм в период роста и развития особенно уязвим к воздействию допинга.
 - Подчеркнуть, что последствия могут проявиться не сразу, а через годы.
 - Задать вопрос аудитории: “Что для вас важнее: краткосрочный успех или долгосрочное здоровье?”
- **Цели беседы (2 минуты).**
 - Перечисление тем: влияние допинга на сердце, печень, гормональную систему, репродуктивную функцию, психику.

(5-30 минут) Влияние допинга на различные системы организма (25 минут)

- **1. Сердечно-сосудистая система (8 минут)**
 - **Как работает сердце здорового спортсмена? (Кратко) (1 минута)**
 - **Влияние анаболических стероидов на сердце: (3 минуты)**
 - Увеличение левого желудочка (гипертрофия), что может привести к аритмии и сердечной недостаточности.
 - Повышение артериального давления, увеличивающее риск инфаркта и инсульта.
 - Повышение уровня “плохого” холестерина и снижение уровня “хорошего”, что способствует развитию атеросклероза.
 - **Влияние стимуляторов на сердце: (2 минуты)**
 - Учащение сердечного ритма (тахикардия) и повышение артериального давления.

- Риск внезапной остановки сердца, особенно при интенсивных тренировках.
- **Реальные истории спортсменов с проблемами с сердцем из-за допинга (2 минуты)**
- **2. Печень (7 минут)**
 - **Как работает печень? (Кратко) (1 минута)**
 - **Влияние анаболических стероидов на печень: (3 минуты)**
 - Повреждение клеток печени (гепатит), нарушение ее функций.
 - Риск развития холестаза (застоя желчи), что проявляется желтухой и зудом.
 - В редких случаях – развитие опухолей печени.
 - **Влияние алкоголя и других токсичных веществ, употребляемых вместе с допингом, на печень: (1 минута)**
 - Усиление негативного воздействия на печень.
 - **Симптомы поражения печени, на которые стоит обратить внимание (2 минуты)**
- **3. Гормональная система (5 минут)**
 - **Роль гормонов в организме спортсмена (Кратко) (1 минута)**
 - **Влияние анаболических стероидов на мужчин: (2 минуты)**
 - Снижение выработки собственного тестостерона, что приводит к уменьшению яичек, импотенции, бесплодию.
 - Развитие гинекомастии (увеличение грудных желез).
 - **Влияние анаболических стероидов на женщин: (2 минуты)**
 - Огрубение голоса, увеличение клитора, нарушение менструального цикла, рост волос на лице и теле.
- **4. Репродуктивная функция (5 минут)**
 - **Влияние допинга на мужскую и женскую фертильность (способность к зачатию) (3 минуты)**
 - **Риски для будущего потомства (если допинг принимается во время беременности) (2 минуты)**

(30-40 минут) Психические последствия допинга и другие риски (10 минут)

- **1. Психические последствия (5 минут)**
 - **Влияние допинга на настроение, поведение и когнитивные функции (память, внимание) (3 минуты)**
 - Раздражительность, агрессия, депрессия, бессонница.
 - Снижение концентрации внимания, ухудшение памяти.
 - Риск развития психозов и других психических расстройств.
 - **Зависимость от допинга (2 минуты)**

- Как формируется зависимость от анаболических стероидов и других веществ.
- **2. Другие риски (5 минут)**
 - **Повышенный риск травм (из-за быстрого набора мышечной массы и недостаточной крепости связок) (2 минуты)**
 - **Ослабление иммунитета и повышенная восприимчивость к инфекциям (1 минута)**
 - **Риск заражения ВИЧ, гепатитом при использовании нестерильных игл (2 минуты)**

(40-45 минут) Вопросы и Заключение (5 минут)

- **Ответы на вопросы аудитории (3 минуты)**
- **Краткое резюме и призыв к заботе о здоровье (2 минуты)**
 - Подчеркните, что здоровье – это самый ценный ресурс.
 - Призовите обучающихся клуба делать осознанный выбор в пользу здорового образа жизни и честного спорта.
 - Предложите обратиться к специалистам (врачам, психологам) в случае необходимости.

Дополнительные рекомендации:

- Пригласите на беседу спортивного врача или нарколога.
- Используйте реальные истории спортсменов, пострадавших от допинга (с соблюдением этических норм).
- Объясните, где можно получить достоверную информацию о медицинских последствиях допинга.
- Раздайте участникам буклеты с информацией о здоровом образе жизни и полезных ресурсах.
- Помните: цель – не запугать, а предостеречь и помочь сделать осознанный выбор в пользу здоровья и долголетия!